

## Grade 1 Physical Education Lesson Plan

|      |  |  |              |
|------|--|--|--------------|
| 主題名稱 | 第 1 課 小巨人和紙鏢   | 教學設計者  | 張琇琦、廖淑容 老師   |
| 教學對象 | 一年級下學期   | 教學節次   | 共 2 節(80 分鐘) |
| 核心素養 | 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。   |  |              |
| 學習重點 | 學習表現   | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。<br>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。   |              |
|      | 學習內容   | Bd-I-1 武術模仿遊戲。   |              |
| 先備知識 | 1. 學生於前面單元已練習過健身操及伸展活動。<br>2. 學生已學習各種走跑的方式。<br>3. 學生已熟悉基本英語課室用語及走跑和健身操的指令。   |  |              |
| 學習目標 | 1. 認識弓步、馬步和進攻、防守的基本概念。<br>2. 在遊戲中表現和諧的人際互動，並學習遵守團體規範。<br>3. 表現弓步、馬步和進攻、防守的動作技巧，以增進個人運動技能。<br>4. 願意在學校利用課間進行弓步、馬步和進攻、防守的動作練習。 |  |              |
| 英語應用 | 目標語 Language of Learning   | 教師指導用語 Language for Learning   |              |
| 第一節  | 墊子 mat   | 課室用語：<br>試試看 Try it. You can make it.<br>認真聽 Listen carefully.<br>專心 Pay attention. Be quiet!<br>小組討論 Discuss in groups of 4(5)<br>讚美 Good job! Excellent! Awesome!<br>舉手 Raise your hands if you have problems/questions. |              |
| 第二節  | 手 hands<br>頭 head  |  |              |
| 第三節  | 腳 legs/feet  |  |              |
| 第四節  | 身體 body<br>手掌 palms<br>臉 face  |  |              |

| 第五節   |  | <p>溝通語句：</p> <p>你喜歡...Do you like...?</p> <p>我喜歡... I like .....</p> <p>我/你/他、她會或不會 I / You / He or She can or can't.....</p> <p>課室用語：</p> <p>Let's have roll call.</p> <p>It's time for class.</p> <p>Do you get it?</p> <p>Are you done?</p> <p>Let's give her/him/them a big hand.</p> |    |
|---|--|---|----|
| 教學活動  |  | 教具  | 評量 |
| <p>第一節</p> <p>一、【暖身活動 Warm Up】10 mins</p> <p>(一) 引導學生運動前該做暖身運動，並開始做暖身操。</p> <p>T: Hello, everyone. What you should do before exercising?</p> <p>S: Warm up before exercing!</p> <p>T: Right! We should do the warm-up first. Are you ready to do warm up?</p> <p>S: Yes!</p> <p>(1) Neck 1234-5678<br/>switch 1234-5678</p> <p>(2) Shoulders 1234-5678<br/>Shoulders 1234-5678<br/>switch 1234-5678</p> <p>(3) Hip circles 1234-5678<br/>switch 1234-5678</p> <p>(4)Knee circles 1234-5678<br/>switch 1234-5678</p> <p>(5) Three circles 1234-5678<br/>switch 1234-5678</p> <p>(6) Press legs 1234-5678<br/>switch 1234-5678</p> <p>(7) Squat down and press legs 1234-5678<br/>switch 1234-5678</p> <p>(8)Do twenty jumping jacks, go!</p> |  |   |    |

(二) 針對本節課學習內容，再做強化暖身活動：

T: Today, we' re going to run on the track.

So, let' s do more warm up on our legs.

(1)

Knee circles 1234-5678

switch 1234-5678

(2)

Angle circles 1234-5678

switch 1234-5678

(3)

Wrist circles 1234-5678

switch 1234-5678

## 二、【發展活動 Presentation & Practice】30mins

### 《活動1》小巨人登山 20'

(一) 教師課前指導學生製作簡易紙鏢，製作方法如下：

1. 準備長 60~70 公分繩子一條、回收紙數張。
2. 將紙張捲成長約 6 公分的紙棒，一人捲 2 個。
3. 將紙棒綁在繩子兩端，綁好後，繩子須與手臂等長。

(二) 教師帶領學生做簡單的暖身活動，例如：上肢繞環、下肢繞環、左右彎體、前後彎體，以及頸、膝、腕、肘等關節活動。

(三) 學生大聲說出「前腿彎曲、後腿伸直」的弓步動作要領，並依此要領做出弓步動作，將紙鏢懸垂在腳尖，膝關節頂碰紙鏢的繩子。

(四) 2 人一組，一人當小巨人，雙腳前後站立；另一人手持紙鏢，懸垂在小巨人前腳的腳（鞋）尖上方，並提醒小巨人「膝蓋要對齊腳尖」。小巨人用膝關節頂碰紙鏢的繩子，大聲說出「前腿彎曲、後腿伸直」的弓步動作要領，並靜止 5 秒，接著雙腿前後互換繼續演練。練習 5 次後，兩人角色互換。

(五) 上述動作熟練後，進行個人練習。自己手持紙鏢，懸垂在前腳的腳（鞋）尖上方，膝關節頂碰紙鏢的繩子並對齊腳尖靜止 8 秒，接著換腳練習。

(六) 重點歸納：透過模擬登山步伐練習弓步動作。

(七) 心得分享

T: Please share what you learned from today' s class.

第一節 End

繩子  
回收紙

1. 認知：了解弓步動作要領。  
評量原則：能說出「前腿彎曲，後腿伸直」的弓步動作口訣。
2. 操作：做出弓步基本動作。  
評量原則：能利用紙鏢做出正確弓步姿勢。

## 第二節

### 一、【暖身活動Warm Up】10 mins

(一) 引導學生運動前該做暖身運動，並開始做暖身操。

T: Hello, everyone. What you should do before exercising?

S: Warm up before exercing!

T: Right! We should do the warm-up first. Are you ready to do warm up?

S: Yes!

(1) Neck 1234-5678

switch 1234-5678

(2) Shoulders 1234-5678

Shoulders 1234-5678

switch 1234-5678

(3) Hip circles 1234-5678

switch 1234-5678

(4)Knee circles 1234-5678

switch 1234-5678

(5) Three circles 1234-5678

switch 1234-5678

(6) Press legs 1234-5678

switch 1234-5678

(7) Squat down and press legs 1234-5678

switch 1234-5678

(8)Do twenty jumping jacks, go!

(二) 針對本節課學習內容，再做強化暖身活動：

T: Today, we're going to run on the track.

So, let's do more warm up on our legs.

(1)

Knee circles 1234-5678

switch 1234-5678

(2)

Angle circles 1234-5678

switch 1234-5678

(3)

Wrist circles 1234-5678

switch 1234-5678

|   |                     |   |
|---|---------------------|---|
| <p><b>二、【發展活動 Presentation &amp; Practice】 30mins</b></p> <p>《活動 2》小巨人騎馬 10'</p> <p>(一) 教師指導學生騎馬步的動作要領：膝關節彎曲下蹲，上身挺直，雙手將紙鏢拉開，兩端對齊腳（鞋）尖，有如握著韁繩騎坐在馬背上。接著依照教師的指示做動作：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 騎馬步原地跳 8 次。</li> <li>2. 向前走 20 步。</li> <li>3. 登山步前進走 6 步。</li> </ol> <p>(二) 上述動作熟練後，教師可改變指示的順序，以增加挑戰性和趣味性。</p> <p>(三)重點歸納：結合騎馬步和登山步前進。</p> <p>《活動 3》你說我做 10'</p> <p>(一) 3~4 人一組，一人發號指令，例如：騎馬步原地跳 3 次，其他人做動作。若其中有人動作失誤，則與發號指令者交換角色。</p> <p>(二)教師鼓勵學生利用課間 2 人一組進行活動，並注意活動安全。</p> <p>(三) 重點歸納：團體練習騎馬步原地跳和登山步前進。</p> <p>(四)緩和運動</p> <p>T: Let's do the cool down together. Breath in, 1234-5678. Breath out, 1234-5678. And let's do it again. Breath in, 1234-5678. Breath out, 1234-5678.</p> <p>(五)心得分享</p> <p>T: Please share what you learned from today's class.</p> <p><b>第二節 End</b></p> | <p>紙鏢</p> <p>紙棒</p> | <p>操作：做出騎馬步和登山步的基本動作。</p> <p>評量原則：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能做出騎馬步原地跳至少八次。</li> <li>2. 能做出登山步前進至少六步。</li> </ol> <p>2. 養成：與同伴互動學習。</p> <p>評量原則：能適應各分組的情境，與不同夥伴合作互動。</p> |
|---|---------------------|---|