

Grade 1 Physical Education Lesson Plan

主題名稱	第 2 課 模仿滾翻秀	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 3 節(120 分鐘)
核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。		
學習重點	學習表現	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	
	學習內容	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	
先備知識	1. 學生於前面單元已練習過健身操及伸展活動。 2. 學生已學習各種走跑的方式。 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.認識支撐、身體滾翻、身體平衡的基本動作要領。 2.專注觀賞他人的表現，並嘗試分享觀察到的動作形態。 3.嘗試以模仿的動作來表現支撐的技巧。 4.嘗試運用支撐技巧創意發想模仿動作。 5.嘗試以身體伸展或蜷曲的動作，做出滾動式的移動。 6.觀察並模仿，表現滾翻的動作概念。 7.在遊戲中挑戰滾翻技巧，熟練滾翻動作。 8.嘗試以猴子行走的動作通過平衡木。 9.結合滾翻及平衡的動作，體驗多元性身體活動。		
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： 試試看 Try it. You can make it. 認真聽 Listen carefully. 專心 Pay attention. Be quiet! 小組討論 Discuss in groups of 4(5) 讚美 Good job! Excellent! Awesome! 舉手 Raise your hands if you have problems/questions.	
第二節	手 hands 頭 head		
第三節	腳 legs/feet 身體 body 手掌 palms 臉 face		

		<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 switch 1234-5678</p> <p>(2) Shoulders 1234-5678 Shoulders 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p>(3) Hip circles 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p>(4)Knee circles 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p>(5) Three circles 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p>(6) Press legs 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p>(7) Squat down and press legs 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p>(8)Do twenty jumping jacks, go!</p> <p>(二) 針對本節課學習內容，再做強化暖身活動：</p>			

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》觀察與模仿 10'

- (一) 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，以及增加頸、膝、腕、肘等關節活動。
- (二) 教師引導學生討論：不同的動物在活動時的特徵有哪些？例如：馬奔跑、羊吃草、兔子跳、狗經常吠叫、蛇蠕動身體前進等。
- (三) 請學生嘗試模仿提及的動物，盡量伸展、運用肢體。
- (四) 重點歸納：認識動物的動作特徵並模仿。

《活動2》動物向前進 20'

- (一) 教師舉例示範模仿動物行走的動作要領，並請學生練習。教師強調模仿動物行走時，每走一步需靜止3秒再走下一步。
 1. 猴子前進：兩手、一腳著地，另一腳向後抬起（模擬猴子的尾巴）前進。此動作能增強手部支撐力、腿部肌力和身體的平衡能力。
 2. 海狗前進：身體俯臥，兩腿伸直貼著軟墊，利用雙手力量帶動全身前進。此動作能增強手臂支撐力和肌力。
 3. 大象前進：四肢著地，手肘關節和膝關節不能彎曲，用同手同腳的方式前進。此動作能增強四肢的肌耐力。
 4. 兔跳前進：兩手同時向前著地，兩腳同時向前跳併。此動作能增強手部支撐力、肌力，以及身體的協調能力。
 5. 螃蟹移動：仰躺在軟墊上，四肢著地（肘關節、膝關節可以彎曲），保持腹部朝上與地面平行的姿勢橫向前進。此動作能增強腹背部的肌力。

墊子

認知：了解動物前進特徵。

評量原則：能說出動物前進的肢體表現，至少三種。

操作：模仿動物前進。

評量原則：能運用支撐技巧模仿動物前進，至少三種。

養成：願意分享學習的成果。

評量原則：樂於創作發想其他動物前進的模仿動作，並能讚賞鼓勵別人。

<p>(二) 教師鼓勵學生創意發想其他動物行走的模仿動作，接著安排分組表演、互相欣賞。</p> <p>(三) 表演結束後，教師引導學生多練習：你模仿了哪些動物？請和同學互相交流，試著模仿對方的創意動作。</p> <p>(四) 重點歸納：運用支撐的技巧模仿動物行走。</p> <p>(五) 心得分享</p> <p>T: Please share what you learned from today's class.</p> <p>第一節 End</p>		
<p>第二節</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 exercising!</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 switch 1234-5678</p> <p>(2) Shoulders 1234-5678 Shoulders 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p>(3) Hip circles 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p>(4) Knee circles 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p>(5) Three circles 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p>(6) Press legs 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p>(7) Squat down and press legs 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p>(8) Do twenty jumping jacks, go!</p> <p>(二) 針對本節課學習內容，再做強化暖身活動：</p> <p>T: Today, we're going to run on the track. So, let's do more warm up on our legs.</p> <p>(1) Knee circles 1234-5678</p>		

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3》滾球和滾筒 20'

(一) 教師請學生發表觀察圓球或圓筒的樣態，並示範蜷曲與伸展，並指導學生模仿動作進行練習。

1. 蜷曲：呈跪姿，上半身趴下、低頭，雙手張開掌心貼地，盡量讓身體成為一顆圓球。

2. 伸展：躺下，雙腿伸直併攏，雙手向上高舉交握，手臂貼近耳朵，讓身體成為「長形的滾筒」。

(二) 利用蜷曲與伸展的動作要領，在軟墊上滾動。

1. 學球滾一滾：在墊上蜷曲側身滾動。

2. 像滾筒滾一圈：在墊上伸展側身滾動。

(三) 重點歸納：觀察並模仿動作，以蜷曲與伸展的姿勢練習滾動。

《活動4》猜拳不倒翁 20'

(一) 教師說明示範不倒翁的模仿動作，並指導學生練習。

1. 呈坐姿，左、右腳底相對貼合，雙手握住腳背處，接著搖動身體。

2. 向後傾倒，隨即向左側滾，順勢向右回到原坐姿；也可以體驗多元性身體活動，做反向不倒翁（向後，右側滾，向左回原坐姿）。

(二) 學生熟練不倒翁的動作後，教師將學生分為2人一組，進行猜拳不倒翁遊戲。

1. 2人相對坐下，猜拳。

2. 猜輸者做出不倒翁動作。

(三) 教師引導學生思考：進行猜拳不倒翁遊戲時，有哪些安全注意事項？例如：應選擇乾淨又柔軟的草地或軟墊作為活動場地，才能玩得安全。

(四) 重點歸納：在遊戲中挑戰翻滾技巧，進而熟練不倒翁原地滾翻的動作。

(五) 心得分享

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

墊子

1. 操作：模仿各種滾翻動作。

評量原則：能模仿球、滾筒、不倒翁進行滾翻動作。

2. 養成：遊戲時注意安全。評量原則：進行猜拳不倒翁遊戲時，知道應選擇安全的場地。

3. 發表：分享課後從事身體活動的場地。

評量原則：能辨別適合在課後從事滾翻活動的場地。

<p>第二節 End</p>		
<p>第三節</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 exercising!</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</p> <p>switch 1234-5678</p> <p>(2) Shoulders 1234-5678</p> <p>Shoulders 1234-5678</p> <p>switch 1234-5678</p> <p>(3) Hip circles 1234-5678</p> <p>switch 1234-5678</p> <p>(4) Knee circles 1234-5678</p> <p>switch 1234-5678</p> <p>(5) Three circles 1234-5678</p> <p>switch 1234-5678</p> <p>(6) Press legs 1234-5678</p> <p>switch 1234-5678</p>		

(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

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

《活動5》猴子過橋 15'

- (一) 教師於課前布置猴子過橋活動場地，在低平衡木下方和前後行經的路線鋪放安全軟墊。
- (二) 教師帶領學生先在地面上練習，模仿猴子行走，四肢著地、手腳並用，保持平衡前進。
- (三) 教師指導學生上平衡木，以手腳並用的方式前進。
- (四) 重點歸納：在低平衡木上練習，模仿猴子行走。

平衡木
軟墊

1.操作：在低平衡木上模仿猴子行走。
評量原則：能在低平衡木上保持平衡，模

<p>《活動6》猴子下山 15'</p> <p>(一) 延續「猴子過橋」的活動，教師說明示範下平衡木之後，隨即在軟墊上做一個模仿球滾翻動作，再順勢站起。</p> <p>(二) 教師帶領學生進行演練、觀摩同學的表現。活動結束後，請學生分享在平衡木上移動的感覺，以及在平衡木上維持平衡的技巧。</p> <p>(三) 教師補充說明：多練習滾翻動作，可以在跌倒時保護自己呵！</p> <p>(四) 重點歸納：在遊戲中運用滾翻技巧保護身體。</p> <p>(五) 心得分享</p> <p>T: Please share what you learned from today's class.</p> <p>第三節 End</p>		<p>仿猴子行走。</p> <p>2.養成：與同伴分享學習心得。</p> <p>評量原則：願意發表在平衡木上移動的感覺，以及在平衡木上維持平衡的技巧。</p>
---	--	---