

## Grade 1 Physical Education Lesson Plan

主題名稱	第 3 課 走向綠地	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 7 節(280 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	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	
	學習內容	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	
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.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 3.利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。 4.願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。		
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》來到綠地 15'

(一) 教師以「造飛機」的音樂帶領學生進行暖身活動。「造飛機」歌詞搭配暖身動作說明如下：

- 1.造飛機、造飛機，來到青草地：雙手於兩側平舉，在草地上快走。
- 2.蹲下來、蹲下來，我做推進器：雙手叉腰屈膝，分別向右邊、左邊各蹲1次，接著向前跳2下。
- 3.蹲下去、蹲下去，我做飛機翼：雙手叉腰屈膝蹲2次，接著雙腳張開與肩同寬，雙手於兩側上、下擺動。
- 4.彎著腰、彎著腰，飛機做得奇：蹲下，雙手於兩側平舉向前走，身體漸漸升高，接著後退走，身體逐漸降低。
- 5.飛上去、飛上去，飛到白雲裡：右手高、左手低，順時針自轉1圈，接著雙手舉高逆時針自轉2圈

(二)重點歸納：搭配「造飛機」音樂活動肢體，進行暖身活動。

《活動2》觸覺新感受 15'

(一) 教師引導學生在規定的範圍內自由走動，運用感官仔細觀察草地中的石頭、植物、昆蟲、動物，例如：觸摸身旁的植物，感受不同的觸感。

(二) 教師以音樂引導學生行進與停止，音樂停止時，學生模仿所碰觸的動物、植物或其他物品，鼓勵其用身體不同的部位、姿勢來表現。

(三) 遊戲結束後，鼓勵學生分享接觸草地的感覺，以及在遊戲中觀察到的模仿動作。

(四) 教師歸納：模仿時，肢體的動作會因物品造型而不同，身體的高度也會隨著改變。

(五) 重點歸納：模仿草地上的動物、植物或石頭。

造飛機音樂  
草地

1.操作：模仿草地上的動物、植物或石頭。

評量原則：能模仿草地上的生物。

2.發表：分享親近草地的感受。

評量原則：能親近草地，表達在草地上活動的感受。

<p>(六) 心得分享</p> <p>T: Please share what you learned from today's class.</p> <p><b>第一節 End</b></p>		
<p><b>第二節</b></p> <p><b>一、【暖身活動Warm Up】10 mins</b></p> <p><b>(一) 引導學生運動前該做暖身運動，並開始做暖身操。</b></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><b>(1) Neck 1234-5678</b> switch 1234-5678</p> <p><b>(2) Shoulders 1234-5678</b> Shoulders 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p><b>(3) Hip circles 1234-5678</b> switch 1234-5678</p> <p><b>(4)Knee circles 1234-5678</b> switch 1234-5678</p> <p><b>(5) Three circles 1234-5678</b> switch 1234-5678</p> <p><b>(6) Press legs 1234-5678</b> switch 1234-5678</p> <p><b>(7) Squat down and press legs 1234-5678</b> switch 1234-5678</p> <p><b>(8)Do twenty jumping jacks, go!</b></p> <p><b>(二) 針對本節課學習內容，再做強化暖身活動：</b></p> <p>T: Today, we're going to run on the track. So, let's do more warm up on our legs.</p> <p><b>(1)</b> Knee circles 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p><b>(2)</b> Angle circles 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p><b>(3)</b></p>		

<p>Wrist circles 1234-5678 switch 1234-5678</p> <p><b>二、【發展活動 Presentation &amp; Practice】 30mins</b></p> <p>《活動3》動物模仿秀 30'</p> <p>(一) 教師引導學生共同討論：大自然裡有哪些昆蟲和動物？牠們的外型和身體特徵是什麼？牠們會做出哪些動作？ 例如：蝴蝶有美麗的翅膀；螳螂有鐮刀形的前肢；蜻蜓的翅膀又直又長；蛇用柔軟的身體爬行；松鼠蜷曲身體吃榛果；青蛙蹲著吐舌頭覓食。</p> <p>(二) 教師在地面上放置昆蟲、動物圖卡，以鈴鼓或音樂引導學生移動，鈴鼓或音樂停止時，學生立刻停下腳步並翻開身旁的一張圖卡，模仿圖卡上昆蟲或動物的造型。</p> <p>(三) 遊戲結束後，鼓勵學生分享在遊戲中觀察到的模仿動作，教師請幾位表現優異的學生出場表演，讓同學猜猜看他們模仿的是何種昆蟲或動物。</p> <p>(四) 重點歸納：運用肢體模仿昆蟲和動物的造型。</p> <p>(五) 心得分享 T: Please share what you learned from today's class.</p> <p><b>第二節 End</b></p>	<p>昆蟲、動物圖卡 (例如：蝴蝶、螳螂、蜻蜓、蛇、松鼠、青蛙等)，以及鈴鼓、音樂、音樂播放設備。</p>	<p>操作：模仿昆蟲和動物。</p> <p>評量原則：能模仿昆蟲和動物，至少二種。</p>
<p><b>第三節</b></p> <p><b>一、【暖身活動 Warm Up】 10 mins</b></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><b>T: Hello, everyone. What you should do before exercising?</b></p> <p><b>S: Warm up before exercising!</b></p> <p><b>T: Right! We should do the warm-up first. Are you ready to do warm up?</b></p> <p><b>S: Yes!</b></p> <p><b>(1) Neck 1234-5678</b></p> <p>switch 1234-5678</p> <p><b>(2) Shoulders 1234-5678</b></p>		

**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

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

《活動4》大自然的小玩家 30'

- (一) 教師引導學生思考：動物怎麼移動呢？鼓勵學生發表動物名稱和移動方式，並將學生發表的結果以類別分組，例如：公雞組（直線前進走）、小鳥組（揮動翅膀飛）、毛毛蟲組（伸縮前進爬）、袋鼠組（併雙腿向前跳）、鸞鸞組（單腳獨立走）。
- (二) 教師以鈴鼓聲引導學生模仿所代表的動物在空間中自由移動，鼓聲停止時，教師做出指示，例如：公雞、小鳥、毛毛蟲一組，袋鼠、鸞鸞一組。扮演公雞的學生須找扮演小鳥、毛毛蟲的學生聚在一起，扮演袋鼠的學生則須找扮演鸞鸞的學生聚在一起。
- (三) 教師引導學生思考：昆蟲和動物的移動方式除了走、跳、爬、飛之外，還有哪些移動方式？鼓勵學生踴躍發表，並嘗試模仿。
- (四) 遊戲結束後，鼓勵學生分享模仿動物移動的感覺、模仿時所使用的身體部位。教師歸納：模仿動物移動時，常使用大腿、手臂等大肌肉，而在模仿較細膩的動作時，例如：公雞的雞冠、袋鼠彎曲的前肢，則常使用手指頭等小肌肉。
- (五) 重點歸納：模仿動物的移動方式。
- (六) 心得分享

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

第三節 End

第四節

## 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。

鈴鼓  
在室內活動中心  
或室外平坦的地  
面

1.操作：模仿動物的移動方式。  
評量原則：能以走、跳、爬、飛等方式模仿動物移動，至少三種。  
2.發表：分享模仿動物移動的感受，以及模仿時所使用的身體部位。  
評量原則：能完整表達模仿動物移動的感受，以及模仿時所使用的身體部位。

**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**

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

《活動5》動物一家親 30'

(一) 教師帶領學生複習模仿動物的動作。

(二) 教師說明動物一家親活動方式，並指導學生進行活動：

1. 教師抽出 2 張動物卡，1 張身體部位卡。
2. 如果動物卡是「蝴蝶和袋鼠」，身體部位卡是「背部」，則教師一開始拍打鈴鼓，全班立刻兩兩為一組，一人模仿蝴蝶，一人模仿袋鼠，以背部相連的方式模仿動物姿勢，直到鈴鼓聲停止。
3. 亦可改為抽出 3 張動物卡和 1 張身體部位卡來進行活動。

(三) 在活動進行時，教師針對各組的組合動作給予引導、協助，並適時提醒學生注意遊戲安全。

(四) 教師鼓勵學生欣賞同學的表現，嘗試覺察自己與其他同學表現的差異。

(五) 重點歸納：與同學合作模仿動物肢體互相接觸。

鈴鼓、動物卡、  
身體部位卡。

操作：連結身  
體部位，合作  
模仿動物移  
動。

評量原則：能  
連結身體部  
位，與同學合  
作模仿動物互  
動，至少完成  
二次。

<p>(六) 心得分享</p> <p><b>T: Please share what you learned from today's class.</b></p> <p>第四節 End</p>		
<p>第五節</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><b>T: Hello, everyone. What you should do before exercising?</b></p> <p><b>S: Warm up before exercising!</b></p> <p><b>T: Right! We should do the warm-up first. Are you ready to do warm up?</b></p> <p><b>S: Yes!</b></p> <p><b>(1) Neck 1234-5678</b></p> <p>switch 1234-5678</p> <p><b>(2) Shoulders 1234-5678</b></p> <p>Shoulders 1234-5678</p> <p>switch 1234-5678</p> <p><b>(3) Hip circles 1234-5678</b></p> <p>switch 1234-5678</p> <p><b>(4) Knee circles 1234-5678</b></p> <p>switch 1234-5678</p> <p><b>(5) Three circles 1234-5678</b></p> <p>switch 1234-5678</p> <p><b>(6) Press legs 1234-5678</b></p>		

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

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

《活動6》我們最團結 30'

(一) 5~6 人一組，以抽籤的方式將各組以不同的動物命名。例如：蝴蝶組、螞蟻組、無尾熊組、螳螂組等。

(二) 教師提問：想想看自己組代表的動物最喜歡的食物是什麼？最喜歡停佇的地點是哪裡？最具代表性的動作是什麼？問題沒有標準答案，只要學生願意發表，即給予鼓勵。

在室內活動中心  
或室外平坦的地  
面

1.操作：合作  
創作動物活動  
的整體情境。  
評量原則：能

<p>(三) 各組進行集體肢體創作。例如：蝴蝶同一方向集體吸花蜜，哨聲一響，集體跟著蝴蝶首領轉向同一方向吸花蜜；螞蟻合作搬運一塊餅乾等。</p> <p>(四) 教師引導學生根據各組的動物型態，加入靜態角色的動作，豐富主題表現。例如：模仿 螞蟻搬運餅乾時，有人可以模仿沿途經過的山洞；模仿蝴蝶吸食花蜜時，有人可以模仿花朵的造型；模仿無尾熊在尤加利樹上休息，有人可以模仿尤加利樹；模仿螳螂在草地上玩遊戲，有人可以模仿小草。此分工可增加彼此的互動，展現分工合作的態度。</p> <p>(五) 每個動物家族創作完成後，分組上臺表演，並說明創作的情境。教師可選擇其中一、兩組動作，請全班一起練習，體驗分組創作的成果。</p> <p>(六) 重點歸納：學習肢體創作動物活動的整體情境，培養溝通與分工合作的能力。</p> <p>(七) 心得分享</p> <p><b>T: Please share what you learned from today's class.</b></p> <p><b>第五節 End</b></p>		<p>與同學合作創作動物活動的情境。</p> <p>2.發表：分享創作動物活動的情境。</p> <p>評量原則：能完整表達創作動物活動的情境。</p>
<p><b>第六節</b></p> <p><b>一、【暖身活動 Warm Up】 10 mins</b></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><b>T: Hello, everyone. What you should do before exercising?</b></p> <p><b>S: Warm up before exercing!</b></p> <p><b>T: Right! We should do the warm-up first. Are you ready to do warm up?</b></p> <p><b>S: Yes!</b></p> <p><b>(1) Neck 1234-5678</b></p> <p><b>switch 1234-5678</b></p> <p><b>(2) Shoulders 1234-5678</b></p> <p><b>Shoulders 1234-5678</b></p>		

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

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

《活動7》蝴蝶之舞 30'

(一)教師介紹蝴蝶的身體構造和特徵：蝴蝶是自然界中美麗的舞者，長有兩對翅膀，翅膀上有各式各樣的色彩和斑紋，翅膀輕盈的舞動，就能自由自在的穿梭飛翔。

(二) 教師指導學生練習擺動手臂，模擬蝴蝶翅膀上、下舞動的動作，提醒學生在舞動雙臂時力量須輕巧柔軟。

(三) 教師指導學生配合「蝴蝶」的歌詞和旋律，練習「蝴蝶之舞」。歌詞搭配舞序、動作的說明如下：

1.蝴蝶、蝴蝶，生得真美麗：雙手上下擺動4次，向前走步（8拍）；雙手上下擺動4次，退後走步（8拍）。

2.頭戴著金絲，身穿花花衣：雙手上舉，右腳勾，右手低左手高，身體向右傾斜（8拍）；雙手上舉，左腳勾，左手低右手高，身體向左傾斜（8拍）。

3.你愛花兒，花兒也愛你：在空間中自由走動，雙手上下自由擺動（16拍）。

4.你會跳舞，它有甜蜜：身體向右邊，雙腿半蹲，雙手向後擺動4次（16拍），呈吸花蜜狀。

(四) 重點歸納：以肢體表現蝴蝶輕盈飛舞的姿態。

《活動8》表演與欣賞 40'

(一) 教師請學生分組上臺表演，欣賞他組的演出。

(二) 臺下學生專注欣賞他組表演，完成後為同學鼓掌。

(三) 重點歸納：表現出欣賞他人表演的態度。

(四) 心得分享

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

第七節 End

鈴鼓

在室內活動中心  
或室外平坦的地  
面

操作：完整表演蝴蝶之舞。

評量原則：能熟練跳出蝴蝶之舞的動作、舞序。