【附件 2】

109 年度優良適應體育教案甄選 教案格式

教學總時間	共計三節 150 分鐘 （一節 50 分鐘）	設計者	[redacted]	[redacted]
設計理念與教材	本單元以第五階段田徑「挑戰類型運動」為主題，透過中距離跑的教學，讓學生能掌握慢跑的動作要領，現今路跑賽事十分興盛，期能讓學生參與路跑賽事，以養成終生運動之習慣，當中路跑賽事的另一個美好畫面為視障路跑組，透過融合的競賽，讓運動的畫面更美，也更鼓勵身心障礙的同學參加，其他同學們能夠以協助者的角色共同參與。然路跑相較於其他運動，屬於較容易參與運動的項目，因不需要太多的裝備、器材與場地的限制。本教案設計主要讓學生具備有帶領視障路跑的能力與經驗，透過教學輔助器材與影片的介紹，並視學生特殊需求情形予以調整，以符合學生特殊需求學習為目標。			
學生條件分析	本課程共計 2 位身心障礙學生，為視覺障礙學生(屬弱視)，2 位學生十分願意投入於體育課程，也希望能夠與一般同學一樣，參與各項的運動項目，因此教師在學習內容與學習目標採個別化的調整，以期待學生能夠融入且融合於班級的課程為目標。			
核心素養	健體-U-A1 具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進、挑戰與超越，追求健康與幸福的人生。 健體-U-B1 具備掌握健康訊息與肢體動作的能力，以進行與體育和健康有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。 健體 健體-U-C1 具備體育與健康的道德課題與公共議題之思考及對話素養，培養相關的公民意識與社會責任，主動參與有關的環保與社會公益活動。 健體-U-C2 具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現相互包容與尊重、溝通協調及團隊合作的精神與行動。			

<table>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>體育科目</td><td>體育科目學習功能輕微缺損</td><td>體育科目學習功能嚴重缺損</td></tr>
<tr><td>學習表現
1c-V-1
應用運動防護原理和施作方法。
1d-V-1
分析各項運動技能原理。
2c-V-2
展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。
3c-V-1
表現全身性的身體控制能力。</td><td>學習表現
1c-V-1
應用運動防護原理和施作方法。(簡化)
1d-V-1
分析各項運動技能原理。
(簡化)
2c-V-2
展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。
3c-V-1
表現全身性的身體控制能力。
(分解)</td><td>學習表現
1c-V-1
應用運動防護原理和施作方法。
(簡化)
1d-V-1
分析各項運動技能原理。
(簡化)
2c-V-2
展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。
3c-V-1
表現全身性的身體控制能力。
(分解)</td></tr>
<tr><td></td><td>學習內容
Bc-V-1
進階運動傷害的處理與風險規避。
Cb-V-2
奧林匹克運動會精神的推展與分享。
Ga-V-1
跑、跳與推擲的基本技術。</td><td>學習內容
Bc-V-1
進階運動傷害的處理與風險規避。(簡化)
Cb-V-2
奧林匹克運動會精神的推展與分享。(保留)
Ga-V-1
跑、跳與推擲的基本技術。
(保留)</td><td>學習內容
Bc-V-1
進階運動傷害的處理與風險規避。(簡化)
Cb-V-2
奧林匹克運動會精神的推展與分享。(保留)
Ga-V-1
跑、跳與推擲的基本技術。
(保留)</td></tr>
<tr><td>融入議題</td><td colspan="3">☐家庭教育 ☐生命教育 ☐品德教育 ☐人權教育 ☐性別平等教育
☐法治教育 ☐環境教育 ☐海洋教育 ☐資訊教育 ☐科技教育
☐能源教育 ☐安全教育 ☐生涯規劃 ☐多元文化 ☐閱讀素養
☐戶外教育 ☐國際教育 ☐原住民族教育 ☐其他</td></tr>
<tr><td>議題融入之學習主題</td><td>生 U7 培養在日常生活中提升靈性的各種途徑，如熱愛真理、擇善固執、 超越小我、服務利他。
安 U4 確實執行運動安全行為。
安 U9 熟悉心肺復甦術及 AED 的操作。</td><td>與其他科目連結建議</td><td></td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="2">學習目標</td><td>體育科目</td><td>體育科目學習功能輕微缺損</td><td>體育科目學習功能嚴重缺損</td></tr>
<tr><td>1. 瞭解奧林匹克運動會所傳達的精神並努力實踐。(Cb-V-2)
2. 瞭解中距離跑的動作要領，並能正確的操作。(Ga-V-1、1d-V-1、3c-V-1)
3. 瞭解跑步較常遇見的生理現象或運動傷害。(Bc-V-1、1c-V-1)
4. 學會觀察他人的跑姿並適當的給予回饋。(1d-V-1、2c-V-2)
5. 同儕之間能夠團隊合作、相互尊重與關懷他人。(2c-V-2)</td><td>1. 瞭解奧林匹克運動會所傳達的精神並努力實踐。(Cb-V-2)(保留)
2. 瞭解中距離跑的動作要領。(Ga-V-1、1d-V-1、3c-V-1)(簡化)
3. 瞭解跑步較常遇見的生理現象或運動傷害。(Bc-V-1、1c-V-1)(保留)
4. 學會觀察他人的跑姿並適當的給予回饋。(1d-V-1、2c-V-2)(簡化)
5. 同儕之間能夠團隊合作、相互尊重與關懷他人。(2c-V-2)(保留)</td><td>1. 瞭解奧林匹克運動會所傳達的精神並努力實踐。(Cb-V-2)(保留)
2. 瞭解中距離跑的動作要領。(Ga-V-1、1d-V-1、3c-V-1)(簡化)
3. 瞭解跑步較常遇見的生理現象或運動傷害。(Bc-V-1、1c-V-1)(保留)
4. 學會觀察他人的跑姿並適當的給予回饋。(1d-V-1、2c-V-2)(簡化)
5. 同儕之間能夠團隊合作、相互尊重與關懷他人。(2c-V-2)(保留)</td></tr>
<tr><td>教學準備</td><td colspan="3">一、上課地點：教室、操場
二、教學資源：網路影片、投影片
三、教學器材：投影機、投影幕、角錐、繩子、眼罩
四、教學人力：動作示範者</td></tr>
<tr><td>教學評量</td><td colspan="3">一般學生：教師觀察評量、課程參與、提問與回答、學生互評觀察表、學習單
學習功能輕微缺損：教師觀察評量、課程參與、提問與回答、學生互評觀察表
學習功能嚴重缺損：教師觀察評量、課程參與、提問與回答
(以學習態度和課程參與為主要評量依據)</td></tr>
<tr><td>教材來源</td><td colspan="3">自編</td></tr>
</table>

教學活動	時間/分	評量方式	學習目標	備註
--------第一節課--------- **一、準備活動** 一、點名 二、引起動機 (一)詢問今年度全球最大的運動賽事為何？賽事舉辦地點？ (二)詢問學生是否知道奧運五色環？ (三)奧運五色環代表的意義？ (四)瞭解同學們對於奧林匹克運動會(俗稱：奧運)的認知，並隨機點名同學對於奧林匹克運動會的印象或印象最深刻的事情。	10 分	課程參與 提問與回答	透過引導詢問並讓學生與生活連結，增加學生學習動機。	
二、發展活動 一、簡易介紹奧運會的由來並說明奧運會的精神。 二、延伸奧運會精神，詢問同學如果我們是身心障礙的夥伴，適合參與哪一種運動？ 三、介紹近幾年蔚為風潮的路跑賽事活動，並讓同學瞭解賽事不一樣的風貌→視障路跑組。 四、介紹視障路跑。	20 分	課程參與 提問與回答	1. 讓學生能夠瞭解奧林匹克運動會所傳達的精神並努力實踐。 2. 學生能夠換位思考若身為身心障礙者能夠參與何種運動甚至如何參與運動。	
三、總結活動 一、透過影片的說明讓學生瞭解身為視障路跑「助跑員」與「視障跑者」該注意與合作之事項。 二、透過影片的講解，教導學生如何正確且安全地跑，並能夠瞭解其動作要領。 三、針對上述影片，讓學生填寫學習單。 四、回顧今天的上課內容，並預告下一次上課進度。 -----第一節課結束-----	20 分	學習單 課程參與 提問與回答 學習功能輕微缺損/嚴重受損：主要採提問與回答之方式	1. 學生能夠瞭解中距離跑的動作要領。 2. 同儕之間能夠相互尊重並關懷他人。	

教學活動	時間/分	評量方式	學習目標	備註
--------第一節課--------- **一、準備活動** 一、點名、詢問學生身體狀況 二、暖身 三、回顧上一堂課之內容 (一)奧運會之精神 (二)視障路跑的特色	5 分	課程參與 提問與回答	協助同學複習課程內容，以強化對於奧運會之精神認知，並確認學生是否理解。	
二、發展活動 一、說明運動前需確認運動環境之安全 二、說明合作與信任的重要性 三、讓學生兩兩一組體驗閉眼走路(單手搭肩) (一)來回走(30 公尺) (二)放置路障(30 公尺)*需口語引導 四、複習中距離動作要領 (一)眼睛方向 (二)擺臂高度 (三)軀幹位置 (四)抬腿	20 分	實作評量	1.學生能瞭解且確實執行運動安全行為。 2.學生能複習且掌握中距離跑姿動作要領。	學習功能輕微缺損/嚴重受損：中距離跑姿動作要領簡化，使其能夠以安全且自在地跑為主。
三、總結活動 一、兩兩一組(助跑員與視障跑者)，共 4 人為一大組，小組之間相互觀察並練習慢跑動作(使用輔助繩與眼罩) (一)來回跑 100 公尺 (二)放置路障，需繞行 (三)觀察重點：1.助跑員是否確認運動環境安全。2.助跑員是否口語引導。3.助跑員與	25 分	實作評量 提問與回答 學生互評觀察表	1.讓學生能瞭解中距離跑的動作要領，並能正確的操作。 2.讓學生能夠培養	學習功能輕微缺損/嚴重受損：小組練跑時，主要以回饋自身練習狀況給操作助跑

視障跑者動作是否和諧。4. 助跑員與視障跑者是否速度一致。5. 慢跑的動作要領是否操作確實。 二、兩兩一組(輪流交換角色-助跑員與視障跑者) (一)慢跑操場兩圈 三、小組反思與討論 (身體自由運用 vs.身體部分侷限) -----第二節課結束-----			在日常生活中服務利他之態度與精神。 3. 學生能夠透過活動，展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。 4. 學生能學會觀察他人的跑姿並適當的給予回饋。	員的同學，協助其調整與改善。
教學活動	時間/分	評量方式	學習目標	備註
--------第一節課--------- **一、準備活動** 一、點名、詢問學生身體狀況 二、暖身 三、回顧上堂課練習之狀況，再次強調合作(溝通)與信任之重要性。 四、說明慢跑可能遇到的狀況與生理現象 (一)慢跑時發生側腹痛，如何因應與解決。 (二)慢跑後，為何不能立即坐下，可能產生的生理反應。 (三)慢跑過程中或慢跑結束後，若發生有能休克、昏倒等，如何施以 CPR 流程與 AED 器材的使用。	10 分	課程參與 提問與回答	1.讓學生瞭解與熟悉心肺復甦術及 AED 的操作。 2.學生能學會運動防護的概念與方法。	學習功能輕微缺損/嚴重受損：能掌握心肺復甦術的口訣與操作順序。
二、發展活動 一、介紹體育署 800、1600 公尺跑走測驗的意義與標準。 二、兩兩一組(助跑員與視障跑者)，共 4 人為一大組，小組之間相互觀察並練習慢跑動作(使用輔助繩與眼罩)	15 分	實作評量	學生能夠透過活動，展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。	

三、 總結活動 一、兩兩一組(助跑員與視障跑者)，挑戰跑操場(一圈 200 公尺)，4 圈~6 圈，操場會放置數個障礙物，依照兩人自身身體狀況進行自我挑戰。(至少 4 圈) 二、小組討論與分享 三、師長回饋 -----第三節課結束-----	25 分	實作評量 提問與回答	1. 讓學生能於操作中相互合作與討論，並能夠同理他人。 2. 學生能夠勇於挑戰自我，並利用合作之精神共同完成挑戰。	

學習單

田徑—視障路跑與跑姿介紹

班級： **姓名：** **座號：** **搭檔：**

任務說明 觀看**影片 1 與影片 2** 並完成任務一➔觀看**影片 3** 並完成任務二

任務一 請依照下表格提供的提示，寫下你認為的想法與重要性。

關鍵字			
說明			

影片一：https://www.youtube.com/watch?v=Rg_ZyuGoZPM

影片二：https://www.youtube.com/watch?v=B_RXrkHQz04&t=341s

任務二 請依照下表格提供的提示，整理影片中所要傳達給你的重點。

部位	**常見錯誤動作**	**可能產生之影響**	**正確動作應該是…**

影片來源：https://reurl.cc/LdN0Q3

課程 PPT

奧林匹克精神
VS
視障路跑

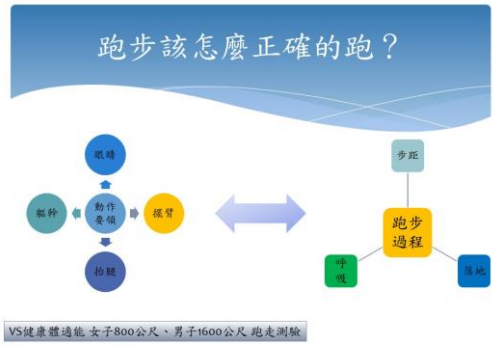
現代奧林匹克運動會
Olympic Games
更快 更高 更強
Faster Higher Stronger
Citius Altius Fortius
現代奧林匹克之父—法國人古柏坦。
奧林匹克格言「更快、更高、更強」。
古柏坦曾說過：「奧運會重要的不是勝利，而是參與；生活的本質不是征服，而是奮鬥。」
奧林匹克精神要求人們具有堅忍不拔的進取精神和克服一切困難的英雄氣概。
第一屆現代奧林匹克運動會(1896年)，在希臘雅典正式舉行。並決定此後每4年舉行一次。

現代奧林匹克運動會
Olympic Games
參與原則
奮鬥原則
競爭原則
奧林匹克
友誼原則
公正原則

你曾想過視障夥伴路跑比賽？
路跑／渣打馬做公益 視障跑者成績大躍進
2020 渣打臺北馬拉松
Standard Chartered Taipei Marathon
START

什麼是視障路跑？

視障路跑該注意什麼？
鄧永宏
已完成全馬13場


跑步該怎麼正確的跑？
眼睛
鞋帶
動作聲領
擺臂
拍腿
步距
跑步過程
呼吸
落地
VS健康體適能 女子800公尺、男子1600公尺 跑走測驗

跑步該怎麼正確的跑？
專業教練的示範，讓同學瞭解跑步姿勢的細節與重要性。
請同學針對影片的講解，進行學習單的填寫。

資料來源

- https://reurl.cc/n07NWD(維基百科-奧林匹克運動會)
- http://www.tswongsirrunners.guide/articles/running_events_history.htm(跑步項目發展史)
- 教育部(2009)。運動鑑賞叢書(一)-奧林匹克運動會。臺北市：教育部。
- https://labor.ntpc.gov.tw/page/visually-impaired/definition(視覺障礙介紹)
- https://udn.com/news/story/7879/4297059(聯合報-路跑／淺打馬做公益視障跑者成績大躍進)

影片來源

- https://www.youtube.com/watch?feature=emb_logo&v=jvLyi3nnuu4

(跑步最重要的基本功，正確跑步姿勢你會了嗎『運動J計畫S2』EP2)

- https://www.youtube.com/watch?v=Ra_ZynGoZPM

(讓我們一起達終點：與視障跑者命運相繫的「陪跑員」)

- https://www.youtube.com/watch?v=B_RXrkHQzO4&t=341s

(20150419中華視障路跑運動協會~看不見的馬拉松)

圖片來源

- https://images.app.goo.gl/syTgNbfrwbhA7tWq6
- https://images.app.goo.gl/Jo6kkpzfFe8YL9ss8
- https://images.app.goo.gl/Ch16kpy3vTk7Mz WT7
- https://images.app.goo.gl/maBa93Kt8u5386a8
- https://images.app.goo.gl/KaU4MJeE1Z6AAJqL9
- https://images.app.goo.gl/3CuSsNKmeRZZE8M18
- https://images.app.goo.gl/kkFVVDosVpWstRk3A