# 111 年度發展適應體育教案計畫 教案格式

| 教學總時間 | 四節(200 分) | 設計者 | 體育：王聖雄<br>特教：邱志鴻、盧右家 | 編輯 ：<br>郭鴻霖 |
|---|---|---|---|---|
| 設計理念與教材 | **<u>體育科目桌球項目示例 主題：桌球雙打愛運動</u>**<br>因冬季奧運與帕奧運關係，桌球皆有獲得獎牌振奮人心，尤其台灣在混合雙打榮獲隊史上第一面銅牌，開始大家越來越重視和看見桌球的技能，這項目是一種室內和緩運動，不受風吹日曬的限制，也發現桌球雙打的樂趣，佔地不廣，許多年齡層的人都可以參加這項運動，所以規劃出這個桌球教材主要是教授學生基本桌球認知、動作技能，而且從不同遊戲中去培養對桌球學習的興趣與發揮學生的潛力，當中也可以利用一些遊戲培養學生合作、合群、服從的態度，也可以利用比賽去激發學生追求勝利的慾望與培養運動家的精神，也可透過科技資訊查詢和觀看欣賞運動美感與技能，最後，成為自己終身運動。<br>第一單元-雙打發球(反手發平擊球)、第二單元-雙打接發球(反手推檔擊球)、第三單元-結合技能(雙打站位及輪轉)、第四單元-結合技能(雙打模擬賽) | | | |
| 學生條件分析 | 對桌球有基本規則認識<br>熟悉雙打的基本站位<br>對桌球的球感技能 | | | |
| 核心素養 | 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。<br>U-A2 具備系統思考、分析與探索體育與健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種體育與健康的問題。<br>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。<br>U-C3 具備國際移動的能力，在堅定自我文化價值的同時，能尊重欣賞多元文化，拓展國際化視野，並主動關心全球體育與健康議題或國際情勢。 | | | |
| 學習 | 體育科目 | 體育科目學習功能輕微缺損 | 體育科目學習功能嚴重缺損 | |

<table>
<tr><td rowspan="2"></td><td>學習表現<br>2b-V-1 樂於終身遵守健康的生活規範與價值觀。<br>2c-V-1 遵守運動規範，展現良好道德情操，並運用於生活當中<br>2c-V-2 展現互相包容與適切的人際溝通互動之技巧<br>3c-V-1 表現全身性的身體控制能力<br>3c-V-2 熟練專項運動技能、創作和展演的技巧</td><td>學習表現<br>2c-V-1 遵守運動規範，展現良好道德情操，並運用於生活當中<br>2c-V-2 展現尊重他人，溝通協調的適切人際互動技巧<br>3c-V-1 表現部分身體控制能力<br>3c-V-2 熟練專項運動技能</td><td>學習表現<br>2c-V-1 遵守運動規範<br>2c-V-2 與人溝通及互動技巧<br>3c-V-1 表現些許身體控制能力<br>3c-V-2 認識專項運動技能</td></tr>
<tr><td>學習內容<br>Bc-V-1 進階運動傷害的處理與風險規避<br>Bc-V-2 終身運動規畫方針與推廣<br>Cb-V-2 奧林匹克運動會精神的推展與分享。<br>Ha-V-1 網/牆性運動技術綜合應用及團隊綜合戰</td><td>學習內容<br>Bc-V-1 運動傷害的處理與風險規避<br>Bc-V-2 終身運動規畫方針<br>Cb-V-2 奧林匹克運動會精神的分享<br>Ha-V-1 網/牆性運動技術綜合應用</td><td>學習內容<br>Bc-V-1 運動傷害的處理<br>Bc-V-2 培養終身運動<br>Cb-V-2 認識奧林匹克運動會<br>Ha-V-1 簡易網/牆性運動技術</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<br>□法治教育 □環境教育 □海洋教育 □資訊教育 □科技教育<br>□能源教育 ■安全教育 □生涯規劃 □多元文化 □閱讀素養<br>□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>1. 性別平等教育：性別角色的突破與性別歧視的消除<br>2. 生命教育：哲學思考<br>3. 安全教育：運動安全<br>4. 國際教育：國際素養</td><td>與其他科目連結建</td><td>語文<br>英文</td></tr>
<tr><td>學習</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>
</table>

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 1.經由提問、觀察模仿、視覺提示，發球訓練與對打，並對於雙打站位有所了解，做出「八」字及「O」字型的移動。 | 1-1經由觀察模仿、視覺、動作與口語提示，了解握拍姿勢，訓練發球動作。<br>1-2經由觀察模仿、視覺、動作與口語提示，了解對打動作，並成功進行發球後對打。<br>1-3經過模仿、視覺、動作與口語提示，了解雙打站位與移動。 | 1-1在教師引導下(視覺、口語、肢體提示)，能做出握拍動作，將球擊向前方。<br>1-2在教師引導下(視覺、口語、肢體提示)，用球拍碰觸到球及向前方。<br>1-3在教師引導下(視覺、口語、肢體提示)，使用碰到球後能向離開球桌。 |
| | 2.每堂課透過實際操作和分組練習，利用球感練習提升學生對桌球的施力與相關的手感以及各項桌球技能。 | 2-1透過球感練習提升學生握桌球拍子的力道感與穩定性。<br>2-2藉由球感練習，桌球的施力與相關的手感以及各項桌球技能。 | 2-1在教師引導下(視覺、口語、肢體提示)，能使用球拍將球停在球拍上。<br>2-2在教師引導下(視覺、口語、肢體提示)，能使用球拍將球向上擊打。 |
| | 3.能養成遵守課堂規定和運動態度，並且培養勝不驕、敗不餒之運動家精神。 | 3.了解課堂規定與基本運動態度，同時透過桌球隊打，培養勝不驕、敗不餒的運動家精神。 | 3.在教師引導下(視覺、口語、肢體提示)，能部分參與雙人桌球運動。 |
| | 4.能了解性別平等、尊重個別差異，並且透過團隊合作方式進行各項活動。 | 4.認識男女平等價值觀、尊重班上同儕差異，並且透過團隊合作表現自我溝通能力與接納能力。 | 4.能與不同性別的同儕進行桌球活動分組，並且在提示下表達(視覺、口語、肢體動作)個人想法。 |
| | 5.探索自我身體生理和心靈狀態，能分辨身體不舒服、情緒狀態和心情愉悅及自我按摩放鬆。 | 5.透過桌球運動，分辨自己身體狀態、情緒狀態和心情愉悅，並在遇到困難時主動向他人說明狀況，一同解決。 | 5.能透過圖卡提示，表達個人參與桌球運動心情與需求。 |
| | 6.透過每堂課皆有安排回家作業，讓學生可以回家多多練習，並且培養每天運動的好習慣，提升體適能和運動技能。 | 6.透過每堂課皆有安排回家作業，讓學生可以回家多多練習，並且培養每天運動的好習慣，提升體適能和運動技能。 | 6.透過圖片及影片動作提示，回家能進行模仿練習動作。 |
| 教學準備 | 1. 上課地點：桌球教室<br>2. 教學資源：書籍、圖卡、字卡<br>3. 教學設備：球桌10張、球拍20支、練習球60顆、籃子10個、哨子1個、筆5支、筷子五雙、收球網5架、按摩球10顆、按摩滾輪10個、粉筆(紅白黃)各1隻<br>4. 教學人力：教師 | | |

| | |
|---|---|
| 教學評量 | 1. 實作評量：(1)個人動作評量 (2)小組競賽評量<br>2. 口頭評量：(1)桌球動作口訣 (2)課程後分享回饋 |
| 教材來源 | 訂定中小學生運動能力指標<br>體育教材資源網 http://sportsbox.sa.gov.tw/material<br>葉憲清(2013)。體育教材教法。師大書苑。<br>方進隆、卓俊辰、李佳融、莊秀婉(2021)。體育第六冊。育達文化事業。 |

| 教學活動 | 時間/分 | 評量方式 | 個別化調整 | 學習目標 | 備註 |
|---|---|---|---|---|---|
| --------第一節課---------<br>**一、準備活動**<br>活動(一) 暖身運動<br>1. 慢跑：桌球室兩圈<br>2. 頸部繞環：頭部往下、往上、往左、往右，各做兩個八拍<br>3. 肩部繞環：雙手平伸，利用肩膀繞環，向前、向後兩個八拍<br>4. 腰部繞環：雙手插腰，利用腰部繞環，順時鐘、逆時鐘各兩個八拍<br>5. 膝關節活動：雙手扶膝，利用膝蓋繞環，左右各做兩個八拍<br>6. 踝部繞環：雙手插腰，單腳前伸，利用踝關節左、右繞圓圈，各做一個八拍後換腳<br>7. 腳交叉前彎：兩腳前後交叉，雙手盡量碰地板，停八秒後換腳再八秒<br>8. 弓箭步：前腳彎曲，後腳打直，八秒後換腳<br>9. 立姿曲膝抓腳靠臀：小腿向後彎曲，同手抓同腳之腳背，停八秒後換腳<br>10. 開併跳<br>跳躍，腳開、合循環，手臂打開伸直→往上拍→打開伸直→往下拍，做四個八拍 | 10 分 | | 體育科目學習功能輕微缺損<br>學習內容調整建議<br>活動(一)暖身運動<br>✧ 調整熱身運動，慢跑運動可以改為快走；開併跳可以改為原地跳。<br>學習歷程調整建議<br>活動(一)暖身運動<br>✧ 進行活動時給予視覺提示，引導學生從頭部到腳部進行熱身運動。<br>活動(二) 引起動機<br>✧ 詢問學生混合雙打的問題，可以透過照片、圖片進行引導，說明混合雙打的組合方式。<br>學習環境調整建議<br>活動(一)暖身運動<br>✧ 引導學生拉開做操的距離，確保周遭環境之安全。針對跑步運動能規劃明確路線(使用角標提示)。<br>學習評量調整建議<br>活動(一)暖身運動<br>✧ 可以透過拍照或錄影，讓學生觀看自身的動作，作為調整動作之參考。 | | |
| 活動(二) 引起動機<br>1. 集合點名，詢問身體有沒有不舒服<br>2. 運動時要注意安全，例如桌腳、移除障礙物<br>3. 有沒有帶水壺及毛巾，要隨時補充水分<br>4. 東京奧運桌球混合雙打誰跟誰搭配？那他們性別是？獲得什麼顏色的面獎牌？想跟他們一樣獲獎上台頒獎的嗎？ | 5 分 | | 體育科目學習功能嚴重缺損<br>學習內容調整建議<br>活動(一)暖身運動<br>✧ 簡化熱身運動，減少動作次數或秒數。慢跑運動可以改為直線來回走；開併跳可以改為原地擺手踢腳。<br>學習歷程調整建議<br>活動(一)暖身運動<br>✧ 進行活動時給予肢體及視覺提示，針對熱身部位先給予動作示範，引導學生能部分做出動作。例如弓箭步，可以先引導張開雙腳，然後身體向側邊轉進行微蹲。<br>活動(二) 引起動機 | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | ✧ 詢問學生身體狀況，可以根據身體部位給予提示，例如指向頭部，詢問「頭會痛嗎?」來進行引導。<br>學習環境調整建議<br>活動(一)暖身運動<br>✧ 引導學生拉開熱身距離，考量使用輪椅學生的進出動線，確保周遭環境之安全。<br>學習評量調整建議<br>活動(一)暖身運動<br>✧ 考量學生身體功能，動作評量可以調整為上肢動作或下肢動作。 | | |
| **二、發展活動**<br>活動(三)桌球新技能學習<br>一、雙打發球-反手發平擊球<br>(一) 發球特色<br>1. 發球技術是唯一不受對方影響的技術<br>2. 發球是組織戰術的第一球也是重要的技能<br>3. 發反拍平擊球是發球的基礎之一<br>4. 發反拍平擊球第一跳點、擊球時間、擊球力量是此技術的重點<br>5. 雙打利用反拍發球可節省輪轉移位時間，也避免選手撞在一起<br>(二)發球技能<br>1. 預備<br> <br>2. 拋球引拍(注意這兩個動作一開始練習可以分開，但實際練習時，須結合再一起做動作)<br> | 5 分<br><br>10 分 | | 體育科目學習功能輕微缺損<br>學習內容調整建議<br>活動(三)桌球新技能學習<br>✧ 針對發球動作，可以先簡化拋球動作，先引導同學先掌心放球，用球拍將球擊出。<br>學習歷程調整建議<br>活動(三)桌球新技能學習<br>✧ 針對發球動作，可以搭配口訣給予引導(例如站→拋→擊)<br>✧ 針對發球與球桌距離，可以使用角標引導學生站位。<br>學習環境調整建議<br>活動(四)綜合活動<br>✧ 針對發球練習競賽的場地，考量學生參與進行的安全，可以使用角標來明確定位，並且去除環境中的障礙物。<br>學習評量調整建議<br>活動(四)綜合活動<br>✧ 針對發球的學習評量，可以調整擊到球 1 分，球碰桌 2 分，球過網碰桌(發球成功)3 分。<br>體育科目學習功能嚴重缺損<br>學習內容調整建議<br>活動(三)桌球新技能學習<br>✧ 針對發球動作，可以先簡化拋球及拿球動作，將球放在固定平台，引導同學用球拍將球擊出。 | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 3. 擊球<br> <br>4. 還原<br> <br>(三)拋球練習<br>1. 垂直向上拋，不要拋歪<br>2. 手掌攤平，球放於掌心<br>3. 向上拋球至少 16 公分(超過眼睛)<br><br>(四)說明發平擊球的要領<br>1. 第一落點盡量靠近桌邊，球才能發近端線<br>2. 擊球點不要太高，靠近桌子，球才會低<br>3. 動作向前，球拍拍面向前，球才會向前<br><br>(五)避免出現動作<br>1. 拋球手低於檯面<br>2. 球未離拋球手 16 公分以上<br>3. 拋球時，手或身體任何一個部位遮擋住球<br><br>活動(四)綜合活動<br>發球練習競賽：<br>● 使用九宮格發球<br>● 使用籃子發球<br>● 遠近分數差異<br>● 增強物位置<br> | 10 分 | | 學習歷程調整建議<br>活動(三)桌球新技能學習<br>✧ 針對發球動作，給予視覺、口頭及動作提示，教師喊擊球，引導學生用球拍碰球擊出。<br>✧ 若是學生單手握拍有困難，可以將球拍固定在手上，或是選擇較輕的球拍。<br>學習環境調整建議<br>活動(四)綜合活動<br>✧ 針對發球練習競賽的場地，考量學生參與進行的安全，以及針對使用輪椅學生可以調整桌面高度，並且注意桌子邊角之安全。<br>學習評量調整建議<br>✧ 針對發球的學習評量，可以調整拍子準備 1 分，擊球 2 分，球碰桌 3 分，球過網碰桌 4 分。 | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **三、總結活動**<br>活動(五) 軟墊上收操<br>1. 兩腳前後交叉，雙手盡量碰地板，停八秒後換腳在八秒<br>2. 前腳彎曲，後腳打直，八秒後換腳<br>3. 小腿向後彎曲，同手抓同腳隻腳背，停八秒換腳<br>4. 滾輪按壓大肌肉群：全身探索及肌肉酸的部位進行按壓<br>(1)背部肌肉<br> <br>(2)小腿肌肉<br> <br>(3)大腿肌肉<br> <br>(4)髂脛束肌群<br> <br>5. 按摩球按壓小肌肉群：全身探索及肌肉酸的部位進行按壓<br>(1)阿基里斯<br> | 8 分 | | **體育科目學習功能輕微缺損**<br>**學習內容調整建議**<br>活動(五) 收操<br>✧ 簡化收操的動作，可以連結熱身動作進行。提醒學生收操動作注意呼吸及放慢動作。<br>**學習歷程調整建議**<br>活動(五) 收操<br>✧ 透過口頭及視覺提示，引導學生進行伸展及按摩。<br>**學習環境調整建議**<br>活動(五) 收操<br>✧ 可以搭配按摩球、滾筒引導學生在軟墊上進行收操。<br>**學習評量調整建議**<br>活動(六) 回饋<br>✧ 透過視覺提示(照片影片)引導學生進行分享回饋。<br>**體育科目學習功能嚴重缺損**<br>**學習內容調整建議**<br>活動(五) 收操<br>✧ 可以搭配身體部位，簡化動作內容進行伸展。<br>**學習歷程調整建議**<br>活動(五) 收操<br>✧ 透過視覺及肢體提示，引導學生進行伸展及按摩。<br>**學習環境調整建議**<br>活動(五) 收操<br>✧ 可以調整讓學生在軟墊上伸展收操。<br>**學習評量調整建議**<br>活動(六) 回饋<br>✧ 透過視覺提示(照片影片)及問答方式，引導學生進行分享回饋。 | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| (2)三頭二頭肌<br> <br>(3)菱形肌<br> <br>(4)足底肌肉<br> <br>活動(六) 回饋<br>1. 老師對同學的動作給予講評<br>2. 表揚剛剛獲勝的小組<br>3. 提醒回家練習 50 球<br>4. 回家上網查詢雙打發球<br>5. 值日生收拾桌球器材<br>6. 提醒同學下次要攜帶自己的球拍來上課，值日生記得去借練習球、籃子與練習拍，下次上課要教正手發球，回家可以事先預習<br><br>-----第一節課結束----- | 2 分 | | | | |
| 教學活動 | 時間/分 | 評量方式 | 個別化調整 | 學習目標 | 備註 |
| ---------第二節課---------<br>**一、準備活動**<br>活動(一) 暖身運動<br>1. 慢跑桌球室兩圈<br>2. 頸部繞環<br>頭部往下、往上、往左、往右，各做兩個八拍<br>3. 肩部繞環<br>雙手平伸，利用肩膀繞環，向前、向後兩個八拍 | 10 分 | | 體育科目學習功能輕微缺損<br>學習內容調整建議<br>活動(一)暖身運動<br>✧ 調整熱身運動，慢跑運動可以改為快走；開併跳可以改為原地跳。<br>學習歷程調整建議<br>活動(一)暖身運動<br>✧ 進行活動時給予視覺提示，引導學生從頭部到腳部進行熱身運動。 | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 4. 腰部繞環<br>雙手插腰，利用腰部繞環，順時鐘、逆時鐘各兩個八拍<br>5. 膝關節活動<br>雙手扶膝，利用膝蓋繞環，左右各做兩個八拍<br>6. 踝部繞環<br>雙手插腰，單腳前伸，利用踝關節左、右繞圓圈，各做一個八拍後換腳<br>7. 腳交叉前彎<br>兩腳前後交叉，雙手盡量碰地板，停八秒後換腳再八秒<br>8. 弓箭步<br>前腳彎曲，後腳打直，八秒後換腳<br>9. 立姿曲膝抓腳靠臀<br>小腿向後彎曲，同手抓同腳之腳背，停八秒後換腳<br>10. 開併跳<br>跳躍，腳開、合循環，手臂打開伸直→往上拍→打開伸直→往下拍，做四個八拍<br>活動(二) 引起動機<br>1. 集合點名，詢問身體有沒有不舒服<br>2. 運動時要注意安全，例如桌腳、移除障礙物<br>3. 有沒有帶水壺及毛巾，要隨時補充水分<br>4. 說明反拍推檔在桌球比賽時的重要性以及使用的時機。 | 5 分 | | 活動(二) 引起動機<br>✧ 說明反拍推檔動作時，透過示範或角色扮演來引導學生理解。<br>學習環境調整建議<br>活動(一)暖身運動<br>✧ 引導學生拉開做操的距離，確保周遭環境之安全。針對跑步運動能規劃明確路線(使用角標提示)。<br>學習評量調整建議<br>活動(一)暖身運動<br>✧ 可以透過拍照或錄影，讓學生觀看自身的動作，作為調整動作之參考。<br>體育科目學習功能嚴重缺損<br>學習內容調整建議<br>活動(一)暖身運動<br>✧ 簡化熱身運動，減少動作次數或秒數。慢跑運動可以改為直線來回走；開併跳可以改為原地擺手踢腳。<br>學習歷程調整建議<br>活動(一)暖身運動<br>✧ 進行活動時給予肢體及視覺提示，針對熱身部位先給予動作示範，引導學生能部分做出動作。例如弓箭步，可以先引導張開雙腳，然後身體向側邊轉進行微蹲。<br>活動(二) 引起動機<br>✧ 說明反拍推檔動作時，透過圖片、示範來引導學生認識此項動作。<br>學習環境調整建議<br>活動(一)暖身運動<br>✧ 引導學生拉開熱身距離，考量使用輪椅學生的進出動線，確保周遭環境之安全。<br>學習評量調整建議<br>活動(一)暖身運動<br>✧ 考量學生身體功能，動作評量可調整為上肢動作或下肢動作。 | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **二、發展活動**<br>活動(三)桌球新技能學習<br>一、雙打接發球-反手推擋擊球<br>1. 動作預備：雙腳與肩同寬，持拍同邊腳略前，另一隻腳略後，雙手放置腹部前方<br> <br>2. 引拍動作：先判斷球長短，持拍手向腹部引拍，保持平衡<br> <br>3. 擊球動作：拍面向前觸球，以手肘為支點，往前推出<br> <br>4. 還原動作：擊球後恢復預備動作<br> <br>二、操作練習(使用桌球輔助)<br>1. 使用桌球輔助器，練習反拍擊球的技能<br>2. 可以給容易打不到球者或空間感不好特殊調整<br> | 10 分<br><br><br>

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 活動(四)綜合活動<br>1. 反拍推擋比賽<br> <br>2. 兩球桌併在一起做競賽<br> | 10 分 | | | | |
| **三、總結活動**<br>活動(五) 軟墊上收操<br>1. 兩腳前後交叉，雙手盡量碰地板，停八秒後換腳在八秒<br>2. 前腳彎曲，後腳打直，八秒後換腳<br>3. 小腿向後彎曲，同手抓同腳隻腳背，停八秒換腳<br>4. 滾輪按壓大肌肉群：全身探索及肌肉酸的部位進行按壓<br>(1)背部肌肉<br>(2)小腿肌肉<br>(3)大腿肌肉<br>(4)髂脛束肌群<br>5. 按摩球按壓小肌肉群：全身探索及肌肉酸的部位進行按壓<br>(1)阿基里斯<br>(2)三頭二頭肌<br>(3)菱形肌<br>(4)足底肌肉<br>活動(六) 回饋<br>1. 老師對同學的動作給予講評<br>2. 表揚剛剛獲勝的小組<br>3. 提醒回家練習 50 球<br>4. 回家上網查詢雙打推擋技能<br>5. 值日生收拾桌球器材<br>6. 提醒同學下次要攜帶自己的球拍來上課，值日生記得去借練習球、籃子與練習拍，下次上課要教正手發球，回家可以事先預習<br>-----第二節課結束----- | 8 分<br><br>2 分 | | 體育科目學習功能輕微缺損<br>學習內容調整建議<br>活動(五) 收操<br>✧ 簡化收操的動作，可以連結熱身動作進行。提醒學生收操動作注意呼吸及放慢動作。<br>學習歷程調整建議<br>活動(五) 收操<br>✧ 透過口頭及視覺提示，引導學生進行伸展及按摩。<br>學習環境調整建議<br>活動(五) 收操<br>✧ 可以搭配按摩球、滾筒引導學生在軟墊上進行收操。<br>學習評量調整建議<br>活動(六) 回饋<br>✧ 透過視覺提示(照片影片)引導學生觀看自我動作進行回饋。<br>體育科目學習功能嚴重缺損<br>學習內容調整建議<br>活動(五) 收操<br>✧ 可以搭配身體部位，簡化動作內容進行伸展。<br>學習歷程調整建議<br>活動(五) 收操<br>✧ 透過視覺及肢體提示，引導學生進行伸展及按摩。<br>學習環境調整建議<br>活動(五) 收操<br>✧ 可以調整讓學生在軟墊上伸展 | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | 收操。<br>學習評量調整建議<br>活動(六) 回饋<br>✧ 透過視覺提示(照片影片)及問答方式，引導學生觀看自我動作進行分享回饋。<br>✧ 針對回家練習，可調整為 10 顆*5 天分次完成。 | | |
| 教學活動 | 時間/分 | 評量方式 | 個別化調整 | 學習目標 | 備註 |
| --------第三節課---------<br>**一、準備活動**<br>活動(一) 暖身運動<br>1. 慢跑桌球室兩圈<br>2. 頸部繞環<br>頭部往下、往上、往左、往右，各做兩個八拍<br>3. 肩部繞環<br>雙手平伸，利用肩膀繞環，向前、向後兩個八拍<br>4. 腰部繞環<br>雙手插腰，利用腰部繞環，順時鐘、逆時鐘各兩個八拍<br>5. 膝關節活動<br>雙手扶膝，利用膝蓋繞環，左右各做兩個八拍<br>6. 踝部繞環<br>雙手插腰，單腳前伸，利用踝關節左、右繞圓圈，各做一個八拍後換腳<br>7. 腳交叉前彎<br>兩腳前後交叉，雙手盡量碰地板，停八秒後換腳再八秒<br>8. 弓箭步<br>前腳彎曲，後腳打直，八秒後換腳<br>9. 立姿曲膝抓腳靠臀<br>小腿向後彎曲，同手抓同腳之腳背，停八秒後換腳<br>10. 開併跳<br>跳躍，腳開、合循環，手臂打開伸直→往上拍→打開伸直→往下拍，做四個八拍<br>11. 雙打移位步法<br>繞著桌球測併步移位練習，球桌端線左右移位 | 10 分 | | 體育科目學習功能輕微缺損<br>學習內容調整建議<br>活動(一)暖身運動<br>✧ 調整熱身運動，慢跑運動可以改為快走；開併跳可以改為原地跳。<br>學習歷程調整建議<br>活動(一)暖身運動<br>✧ 進行活動時給予視覺提示，引導學生從頭部到腳部進行熱身運動。<br>活動(二) 引起動機<br>✧ 詢問學生雙打移位問題，可以透過照片、圖片進行引導，說明雙打移位組合方式。<br>學習環境調整建議<br>活動(一)暖身運動<br>✧ 引導學生拉開做操的距離，確保周遭環境之安全。針對跑步運動能規劃明確路線(使用角標提示)。<br>學習評量調整建議<br>活動(一)暖身運動<br>✧ 可以透過拍照或錄影，讓學生觀看自身的動作，作為調整動作之參考。<br>體育科目學習功能嚴重缺損<br>學習內容調整建議<br>活動(一)暖身運動<br>✧ 簡化熱身運動，減少動作次數或秒數。慢跑運動可以改為直線來回走；開併跳可以改為原地擺手踢腳。<br>學習歷程調整建議 | | |
| 活動(二) 引起動機<br>1. 集合點名，詢問身體有沒有不舒服 | 5 分 | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2. 運動時要注意安全，例如桌腳、移除障礙物<br>3. 有沒有帶水壺及毛巾，要隨時補充水分<br>4. 從影片當中你看到雙打如何移位，用跑的還是用走的？前後移位還是左右移位？ | | | 活動(一)暖身運動<br>✧ 進行活動時給予肢體及視覺提示，針對熱身部位先給予動作示範，引導學生能部分做出動作。例如弓箭步，可以先引導張開雙腳，然後身體向側邊轉進行微蹲。<br>活動(二) 引起動機<br>✧ 詢問學生雙打移位問題，可以透過動作和角色扮演進行引導，說明雙打移位方式。<br>學習環境調整建議<br>活動(一)暖身運動<br>✧ 引導學生拉開熱身距離，考量使用輪椅學生的進出動線，確保周遭環境之安全。<br>學習評量調整建議<br>活動(一)暖身運動<br>✧ 考量學生身體功能，動作評量可以調整為上肢動作或下肢動作。 | | |
| **二、發展活動**<br>活動(三)桌球新技能學習<br>一、結合技能-雙打站位及輪轉站位<br>1. 一左一右型<br>2. 一前一後右手型<br>3. 一前一後左手型<br>二、雙打基礎步法<br>1. 先加強練習左右邊方位的熟練性<br>2. 舉手練習、桌子左右邊練習、左右跑練習、桌子左右側併步<br>三、雙打移動訓練<br>1. 八字形移動：平行站位、左前右後移動、右前左後移動<br>2. 0 字形移動：基本站位、順時鐘移動、逆時鐘移動<br>3. 使用視覺提示腳形狀圖卡，前後站位<br>4. 使用粉筆及紅黃顏色區分左右兩邊以及往哪邊移位的訓練<br>四、多球練習<br>1. 未持拍：八字形移位<br>2. 持拍：八字形移(左手持拍、右手持拍) | 5 分<br><br>10 分 | | 體育科目學習功能輕微缺損<br>學習內容調整建議<br>活動(三)桌球新技能學習<br>✧ 分解輪轉站位方式，引導學生擊完球後，向右往後離開球桌，另一位向前接球。<br>學習歷程調整建議<br>活動(三)桌球新技能學習<br>✧ 針對輪轉換位，引導學生使用口語互相提示(喊換)，搭配動作擊完球後，向右側離開球桌。<br>✧ 右手型提示口訣：1 右→2 後→3 前<br> <br>✧ 一左一右提示口訣：前→後 | | |

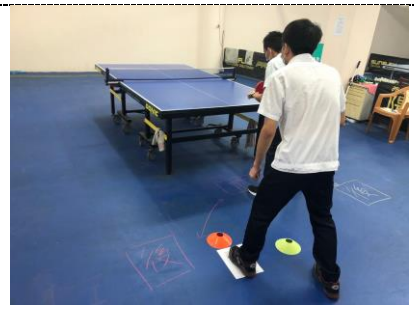
3. 未持拍：0 字形移位
4. 持拍：0 字形移位(兩位右手持拍)

5. 輔助器材：發球機步法訓練

活動(四)綜合活動

- 繞著桌子一半圈反手推檔競賽
- 四人雙打輪轉比賽：一分鐘累積次數最多，以及打到的人最多者獲勝

10 分



**學習環境調整建議**

活動(四)綜合活動

✧ 在場地貼標示(1右→2後→3前)，引導學生能按順序走位

**學習評量調整建議**

活動(四)綜合活動

✧ 可以將評量進行區分，先持拍進行輪轉站位，完成後給予評量回饋。

**體育科目學習功能嚴重缺損**

**學習內容調整建議**

活動(三)桌球新技能學習

✧ 簡化輪轉站位方式，引導學生擊完球後向右側離開球桌。先持拍進行輪轉練習。

**學習歷程調整建議**

活動(三)桌球新技能學習

✧ 在進行輪轉時搭配口頭及肢體動作來進行輪轉。

✧ 右手型口訣/視覺提示(圖示標線)：1 右→2 後→3 前

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | <br>✧ 一左一右提示口訣/視覺提示(圖示標線)：前→後<br> <br>學習環境調整建議<br>活動(四)綜合活動<br>✧ 在場地貼標示(1右→2後→3前)，引導學生能按順序走位。注意動作輪轉移動時有足夠空間保持距離。<br>學習評量調整建議<br>活動(四)綜合活動<br>✧ 可以將評量進行區分，在引導下先進行輪轉站位，完成後給予評量回饋。之後再持拍進行輪轉評量。 | | |
| **三、總結活動**<br>活動(五) 軟墊上收操<br>1. 兩腳前後交叉，雙手盡量碰地板，停八秒後換腳在八秒<br>2. 前腳彎曲，後腳打直，八秒後換腳<br>3. 小腿向後彎曲，同手抓同腳隻腳背，停八秒換腳<br>4. 滾輪按壓大肌肉群：全身探索及肌肉酸的部位進行按壓<br>(1)背部肌肉<br>(2)小腿肌肉<br>(3)大腿肌肉<br>(4)髂脛束肌群<br>5. 按摩球按壓小肌肉群：全身探索及肌肉酸的 | 8 分 | | 體育科目學習功能輕微缺損<br>學習內容調整建議<br>活動(五) 收操<br>✧ 簡化收操的動作，可以連結熱身動作進行。提醒學生收操動作注意呼吸及放慢動作。<br>學習歷程調整建議<br>活動(五) 收操<br>✧ 透過口頭及視覺提示，引導學生進行伸展及按摩。<br>學習環境調整建議<br>活動(五) 收操<br>✧ 可以搭配按摩球、滾筒引導學生在軟墊上進行收操。 | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 部位進行按壓<br>(1)阿基里斯<br>(2)三頭二頭肌<br>(3)菱形肌<br>(4)足底肌肉<br>活動(六) 回饋<br>1. 老師對同學的動作給予講評<br>2. 表揚剛剛獲勝的小組<br>3. 提醒回家練習 50 球<br>4. 回家上網查詢雙打 o 形或八字形移位<br>5. 值日生收拾桌球器材<br>6. 提醒同學下次要攜帶自己的球拍來上課，值日生記得去借練習球、籃子與練習拍，下次上課要教正手發球，回家可以事先預習<br><br>-----第三節課結束----- | 2 分 | | 學習評量調整建議<br>活動(六) 回饋<br>✧ 透過視覺提示(照片影片)引導學生觀看輪轉站位進行回饋，並且與夥伴彼此鼓勵。<br>✧ 針對回家練習，可引導學生持拍用三點(角錐提示)方式練習輪轉，並且做出擊球動作。<br>體育科目學習功能嚴重缺損<br>學習內容調整建議<br>活動(五) 收操<br>✧ 可以搭配身體部位，簡化動作內容進行伸展。<br>學習歷程調整建議<br>活動(五) 收操<br>✧ 透過視覺及肢體提示，引導學生進行伸展及按摩。<br>學習環境調整建議<br>活動(五) 收操<br>✧ 可以調整讓學生在軟墊上伸展收操。<br>學習評量調整建議<br>活動(六) 回饋<br>✧ 透過視覺提示(照片影片)及問答方式，引導學生觀看輪轉站位進行分享回饋。<br>針對回家練習，可引導學生用三點(角錐)方式練習輪轉。 | | |
| 教學活動 | 時間/分 | 評量方式 | 個別化調整 | 學習目標 | 備註 |
| --------第四節課---------<br>**一、準備活動**<br>活動(一) 暖身運動<br>1. 慢跑桌球室兩圈<br>2. 頸部繞環<br>頭部往下、往上、往左、往右，各做兩個八拍<br>3. 肩部繞環<br>雙手平伸，利用肩膀繞環，向前、向後兩個八拍<br>4. 腰部繞環<br>雙手插腰，利用腰部繞環，順時鐘、逆時鐘各兩個八拍 | 10 分 | | 體育科目學習功能輕微缺損<br>學習內容調整建議<br>活動(一)暖身運動<br>✧ 調整熱身運動，慢跑運動可以改為快走；開併跳可以改為原地跳。<br>學習歷程調整建議<br>活動(一)暖身運動<br>✧ 進行活動時給予視覺提示，引導學生從頭部到腳部進行熱身運動。<br>活動(二) 引起動機<br>✧ 詢問學生雙打移位問題，可以 | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 5. 膝關節活動<br>雙手扶膝，利用膝蓋繞環，左右各做兩個八拍<br>6. 踝部繞環<br>雙手插腰，單腳前伸，利用踝關節左、右繞圓圈，各做一個八拍後換腳<br>7. 腳交叉前彎<br>兩腳前後交叉，雙手盡量碰地板，停八秒後換腳再八秒<br>8. 弓箭步<br>前腳彎曲，後腳打直，八秒後換腳<br>9. 立姿曲膝抓腳靠臀<br>小腿向後彎曲，同手抓同腳之腳背，停八秒後換腳<br>10. 開併跳<br>跳躍，腳開、合循環，手臂打開伸直→往上拍→打開伸直→往下拍，做四個八拍<br>11. 雙打移位步法<br>繞著桌球測併步移位練習，球桌端線左右移位<br>活動(二) 引起動機<br>1. 集合點名，詢問身體有沒有不舒服<br>2. 運動時要注意安全，例如桌腳、移除障礙物<br>3. 有沒有帶水壺及毛巾，要隨時補充水分<br>4. 我們去餐廳吃飯碗盤擺放整齊，吃飯不能太大聲，要遵守飲食禮儀，相對的在運動場上也有它的要遵守禮儀，你們覺得是什麼呢？ | 5 分 | | 透過照片、圖片進行引導，說明雙打移位組合方式。<br>學習環境調整建議<br>活動(一)暖身運動<br>✧ 引導學生拉開做操的距離，確保周遭環境之安全。針對跑步運動能規劃明確路線(使用角標提示)。<br>學習評量調整建議<br>活動(一)暖身運動<br>✧ 可以透過拍照或錄影，讓學生觀看自身的動作，作為調整動作之參考。<br>體育科目學習功能嚴重缺損<br>學習內容調整建議<br>活動(一)暖身運動<br>✧ 簡化熱身運動，減少動作次數或秒數。慢跑運動可以改為直線來回走；開併跳可以改為原地擺手踢腳。<br>學習歷程調整建議<br>活動(一)暖身運動<br>✧ 進行活動時給予肢體及視覺提示，針對熱身部位先給予動作示範，引導學生能部分做出動作。例如弓箭步，可以先引導張開雙腳，然後身體向側邊轉進行微蹲。<br>活動(二) 引起動機<br>✧ 詢問學生雙打移位問題，可以透過動作和角色扮演進行引導，說明雙打移位方式。<br>學習環境調整建議<br>活動(一)暖身運動<br>✧ 引導學生拉開熱身距離，考量使用輪椅學生的進出動線，確保周遭環境之安全。<br>學習評量調整建議<br>活動(一)暖身運動<br>✧ 考量學生身體功能，動作評量可以調整為上肢動作或下肢動作。 | | |
| **二、發展活動**<br>活動(三)桌球新技能學習 | 10 分 | | 體育科目學習功能輕微缺損<br>學習內容調整建議 | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 一、結合技能-雙打禮儀及融合雙打競賽<br>1. 雙打禮儀<br>● 禮貌的方式是：等接發球準備好了，再發球。<br>● 應該主動將球撿起來，將球輕輕交給對方。<br>● 當運動員在打球時出現運氣球（包括擦網、擦邊），並導致球非常規的落入對方場地得分時，應及時舉手向對方致歉。<br>● 比賽結束後，不論勝負，應及時和對方及夥伴握手或敬禮，然後依次裁判握手以示感謝或敬禮。<br>● 雙打決賽局一方達五分要一起換場地。<br>● 雙打如果輸了，從不責怪夥伴。<br><br>活動(四)綜合活動<br>● 融合雙打競賽：一般生和特殊生一起進行競賽活動<br>● 經驗分享：一般生與特殊生皆分享如何合作得分，對方優缺點部分<br> | 15 分 | | 活動(四)綜合活動<br>✧ 針對融合雙打，先讓選手練習連續擊球後輪轉。<br> <br>✧ 針對融合雙打，允許夥伴(普生)給予運動員(特生)擊球時口語提示。<br>學習歷程調整建議<br>活動(三)桌球新技能學習<br>✧ 針對融合雙打調整規則，特殊生可有兩次發球機會。<br>學習環境調整建議<br>活動(四)綜合活動<br>✧ 在地上提供標線箭頭，提示特殊生擊球後輪轉換位。<br>學習評量調整建議<br>活動(四)綜合活動<br>✧ 針對雙打得分，在賽前進行調整，夥伴得分計 1 分，運動員得分可計 2 分。運動員發球失誤可重新發球 1 次。<br>體育科目學習功能嚴重缺損<br>學習內容調整建議<br>✧ 先讓選手持空拍進行換位輪轉活動。<br> <br>✧ 調整取消雙打輪轉規則，在有 | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | 效區內兩位選手皆可擊球。<br>學習歷程調整建議<br>活動(四)綜合活動<br>✧ 針對融合雙打，允許教練及夥伴(普生)給予運動員(特生)擊球時口語、視覺提示。<br>學習環境調整建議<br>活動(四)綜合活動<br>✧ 在地上提供角標及箭頭，提示特殊生擊球後輪轉換位。<br>學習評量調整建議<br>活動(四)綜合活動<br>✧ 針對雙打得分，在賽前進行調整，夥伴得分計 1 分，運動員得分可計 2 分。運動員發球失誤可重新發球 2 次。 | | |
| **三、 總結活動**<br>活動(五) 軟墊上收操<br>1. 兩腳前後交叉，雙手盡量碰地板，停八秒後換腳在八秒<br>2. 前腳彎曲，後腳打直，八秒後換腳<br>3. 小腿向後彎曲，同手抓同腳隻腳背，停八秒換腳<br>4. 滾輪按壓大肌肉群：全身探索及肌肉酸的部位進行按壓<br>(1)背部肌肉<br>(2)小腿肌肉<br>(3)大腿肌肉<br>(4)髂脛束肌群<br>5. 按摩球按壓小肌肉群：全身探索及肌肉酸的部位進行按壓<br>(1)阿基里斯<br>(2)三頭二頭肌<br>(3)菱形肌<br>(4)足底肌肉<br>活動(六) 回饋<br>1. 老師對同學的動作給予講評<br>2. 表揚剛剛獲勝的小組<br>3. 提醒回家練習 50 球<br>4. 回家上網查詢雙打禮儀事項<br>5. 值日生收拾桌球器材<br>6. 提醒同學下次要攜帶自己的球拍來上課，值 | 8 分<br><br>2 分 | | 體育科目學習功能輕微缺損<br>學習內容調整建議<br>活動(五) 收操<br>✧ 簡化收操的動作，可以連結熱身動作進行。提醒學生收操動作注意呼吸及放慢動作。<br>學習歷程調整建議<br>活動(五) 收操<br>✧ 透過口頭及視覺提示，引導學生進行伸展及按摩。<br>學習環境調整建議<br>活動(五) 收操<br>✧ 可以搭配按摩球、滾筒引導學生在軟墊上進行收操。<br>學習評量調整建議<br>活動(六) 回饋<br>✧ 透過視覺提示(照片影片)引導學生觀看比賽進行回饋，並且與夥伴彼此鼓勵。<br>✧ 針對回家練習，可引導學生持空拍做動作正手 10 下，反手 10，向上擊球 30 次。<br>體育科目學習功能嚴重缺損<br>學習內容調整建議<br>活動(五) 收操<br>✧ 可以搭配身體部位，簡化動作 | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 日生記得去借練習球、籃子與練習拍，下次上課要教正手發球，回家可以事先預習<br><br>-----第四節課結束----- | | | 內容進行伸展。<br>學習歷程調整建議<br>活動(五) 收操<br>✧ 透過視覺及肢體提示，引導學生進行伸展及按摩。<br>學習環境調整建議<br>活動(五) 收操<br>✧ 可以調整讓學生在軟墊上伸展收操。<br>學習評量調整建議<br>活動(六) 回饋<br>✧ 透過視覺提示(照片影片)及問答方式，引導學生觀看比賽進行分享回饋。<br>✧ 針對回家練習，可引導學生持空拍做動作正手 20 下，反手 20，向上擊球 10 次。 | | |