# 111 年度發展適應體育教案計畫 教案格式

<table>
<tr><td colspan="2">教學總時間：三節課(120 分鐘)</td><td>設計者</td><td>簡辰娟、郭鴻霖</td><td>編輯 :郭鴻霖</td></tr>
<tr><td>設計理念與教材</td><td colspan="4">進行多元化桌球教學，從最基礎的球感練習到個人及團體遊戲競賽，讓學生除了提升動作技能外，還能兼具團隊合作精神，在桌球運動的遊戲中，強調學生團隊合作的精神及提升動作協調及操控能力。在活動過程中運用分組合作學習法透過異質分組方式，以學生為主體，創造受尊重和歸屬感的學習環境，不讓孩子失去信心，讓人人都有贏的機會。透過遊戲和競賽方式，學習在同儕間溝通互動與協調任務，培養尊重他人和團結合作之能力，強化對桌球運動之認知、情意、技能和行為等學習表現 (健體-E-C2)。</td></tr>
<tr><td>核心素養</td><td colspan="4">領綱核心素養：<br>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康 生活的習慣，以促進身心 健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。<br>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。<br>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感 知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。<br>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</td></tr>
<tr><td>學習重點</td><td>體育科目</td><td colspan="2">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>

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 學習表現<br>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。<br>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。<br>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。<br>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。<br>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。<br>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 | 學習表現<br>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。<br>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。<br>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。<br>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。<br>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。<br>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能<br>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。<br>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 | 學習表現<br>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。<br>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。<br>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。<br>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。<br>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。<br>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能<br>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。<br>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 |

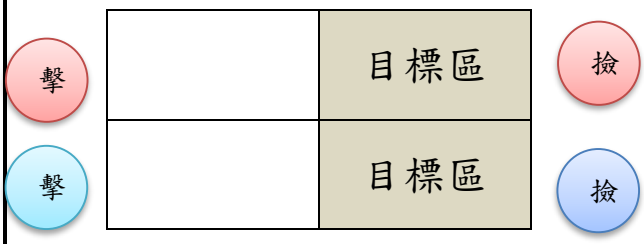
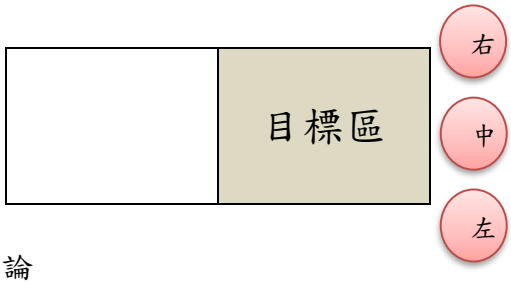
<table>
<tr><td></td><td>學習內容<br>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。<br>Ab-III-2 體適能自我評估原則。<br>Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。<br>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。<br>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。<br>Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</td><td>學習內容<br>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。<br>Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。<br>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。<br>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。<br>Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</td><td>學習內容<br>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。<br>Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。<br>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。<br>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。<br>Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</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>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。<br>人 E5 欣賞、包容個 別差異並尊重自己與他人的權利。</td><td>與其他科目連結建議</td><td>數學(角度、距離、時間)</td></tr>
</table>

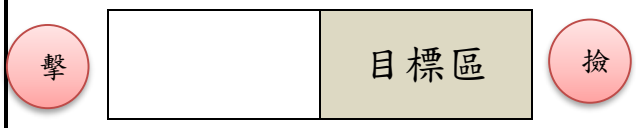
<table>
<tr><td rowspan="2">學習目標</td><td>體育科目</td><td>體育科目學習功能輕微缺損</td><td>體育科目學習功能嚴重缺損</td></tr>
<tr><td>1. 能夠理解桌球包含握拍、正反手擊球的動作概念， 並且能夠正確執行動作。<br>2. 能夠與同儕互相討論桌球的握拍動作、正法手擊球，並懂得欣賞桌球比賽， 且與他人評論比賽內容。<br>3. 能夠在課程中理解網牆性球類運動的比賽原理，且類化至課程比賽中。<br>4. 在團隊合作中養成「勝不驕，敗不餒心態培養」的品性，並積極學習團隊溝通和分工</td><td>1. 能夠理解桌球包含握拍、正反手擊球的動作概念， 並且能夠正確執行動作。<br>2. 能夠與同儕互相討論桌球的握拍動作、正法手擊球，並懂得欣賞桌球比賽， 且與他人評論比賽內容。<br>3. 能夠在課程中理解網牆性球類運動的比賽原理，且類化至課程比賽中。<br>4. 在團隊合作中養成「勝不驕，敗不餒心態培養」的品性，並積極學習團隊溝通和分工</td><td>1. 能夠理解桌球包含握拍、正反手擊球的動作概念， 並且能夠正確執行動作。<br>2. 能夠與同儕互相討論桌球的握拍動作、正法手擊球，並懂得欣賞桌球比賽， 且與他人評論比賽內容。<br>3. 能夠在課程中理解網牆性球類運動的比賽原理，且類化至課程比賽中。<br>4. 在團隊合作中養成「勝不驕，敗不餒心態培養」的品性，並積極學習團隊溝通和分工</td></tr>
<tr><td>教學準備</td><td colspan="3">1. 上課場地:桌球教室<br>2. 教學資源:桌球組、網球、氣球、皮球、集球器、粉筆、桌球練習器、哨子<br>3. 教學設備:音響</td></tr>
<tr><td>教學評量</td><td colspan="3">分組活動、課堂分享</td></tr>
<tr><td>教材來源</td><td colspan="3">自編</td></tr>
</table>

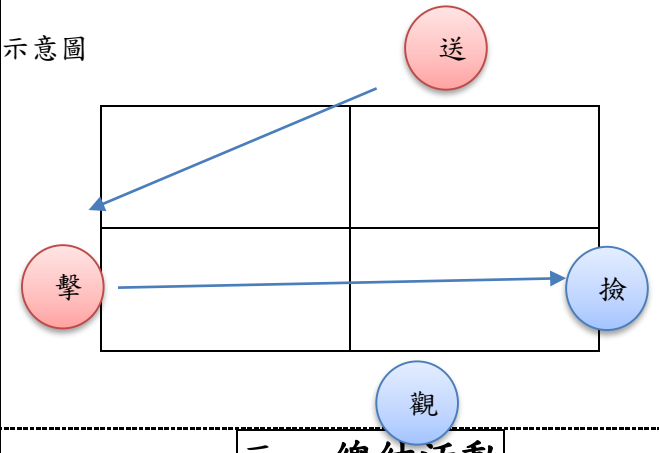
| 教學活動 | 時間/分 | 評量方式 | 個別化調整 | 學習目標 | 備註 |
|---|---|---|---|---|---|
| --------第一節課---------<br>**一、準備活動**<br><br>一、球握拍及球感練習擊球講解<br>I. 說明直拍及橫拍握拍方式<br><br> <br> | 5 | | 體育科目學習功能輕微缺損<br>學習內容調整建議<br>毋須調整<br>學習歷程調整建議<br>握球拍屬於精細動作，可透過同儕示範或是一對一示範，讓特生清楚接收正確動作訊息。<br>學習環境調整建議<br>1. 若班上有輪椅學生而桌球教室位於地下室，授課教師應斟酌球桌是否為必要條件，是否可於其他空間取代，或需有替代前往配套方式。<br>2. 若抓握能力弱者，可以在手柄上加上止滑墊，或是協助將拍子固定在手上。<br>學習評量調整建議<br>毋須調整<br>體育科目學習功能嚴重缺損<br>同輕微缺損相 | | |
| **二、發展活動**<br><br>一、桌球球感練習<br>I. 球感練習(個人任務)<br>● 每人一顆球及一支球拍，做以下動作：<br>1.將球在球拍上滾動(正、反手)<br>2.將球停在球拍上，繞球桌走一圈(正、反手)<br>3.讓球在球拍上進行彈跳(正、反手)<br>4.讓球在球拍上進行彈跳，繞球桌走一圈(正、反手)<br>5.待球落地一次後，將球擊高(正反手交替)<br>6.一正一反對空擊球<br><br>II. 兩人一組，球感練習<br>● 兩人一顆球及兩支球拍，做以下動作：<br>1.兩人輪流擊球，一人擊球向上後待球落地一次，換另一人將球擊高，擊球過程正反手交替使用。<br>2.同上，但改為上球桌，落地位置限定為球桌上（拆網子）<br><br>二、球感接力比賽 | 12<br><br>10 | | 體育科目學習功能輕微缺損<br>學習內容調整建議<br>一、若特生精細動作及手部穩定較差，可以活動 1-3 為精熟目標。<br>二、可依前款方式為調整基礎，給予特生活動 1-3 的調整目標。<br>學習歷程調整建議<br>一、協助特生將手肘或手腕靠在穩固的平面，藉此穩定其手部平衡。<br>二、若特生程度無法進入雙人練習，可簡化為個人活動。<br>學習環境調整建議<br>特生可能因活動完成度較差或需要調整內容，因此需提供分組活動支持，確保分組成員能理解其需求。<br>學習評量調整建議<br>毋須調整<br><br>體育科目學習功能嚴重缺損<br>學習內容調整建議<br>一、可著重於活動一、三，並以其優勢拍為主(正、反拍)。<br>學習歷程調整建議 | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ● 六人一組，共四組。<br>● 每一小組自行排定棒次，一次僅一人出發，等上一棒完成回到原點後，下一棒才能出發。<br>● 每一棒次須完成的指定任務如下。<br>1.將球停在球拍上，繞桌球室走一圈(正手、反手)<br>2.讓球在球拍上進行彈跳累計 10 顆(正手、反手)<br>3.讓球在球拍上進行彈跳，繞桌球室走一圈(正手、反手)<br><br>● 請最快速完成的組別分享策略及技巧 | | | 同輕微缺損相<br>學習環境調整建議<br>同學習功能輕微缺損<br>學習評量調整建議<br>毋須調整 | | |
| **三、 總結活動**<br><br>(一)複習握拍方式<br>(二)請最快速完成的組別分享策略及技巧<br>(三)自測問題<br>1. 我能成功擊到球嗎？<br>2. 我能控制球嗎？<br>3. 要怎麼做才能不讓球亂飛？<br><br>-----第一節課結束----- | 5 | | 體育科目學習功能輕微缺損<br>學習內容調整建議<br>毋須調整<br>學習歷程調整建議<br>毋須調整<br>學習環境調整建議<br>毋須調整<br>學習評量調整建議<br>請特生分享在完成課堂活動時，自己需要先克服哪一些障礙特質?自己如何克服的?<br><br>體育科目學習功能嚴重缺損<br>同學習功能輕微缺損 | | |

| 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><br>兩人一組，反應遊戲<br>（一）網球<br>1. 持球者雙手各持一顆網球舉至與肩同高，抓球者將雙手放到持球者的手上。<br>2. 持球者隨機下放一顆球，抓球者需單手抓住球。<br>3. 目標：抓球者能確實抓住球。<br>4. 難度分別：(由低至高)<br>（1） 雙手在胸前準備，讓球彈地一次後接住球。<br>（2） (原準備動作)讓球彈地一次後接住球。<br>（3） 雙手在胸前準備，在球落地前接住<br>（4） (原準備動作) 在球落地前接住<br><br>（二）桌球(規則同上) | 8 | | 體育科目學習功能輕微缺損<br>學習內容調整建議<br>毋須調整<br>學習歷程調整建議<br>一、若特生反應明顯跟不上球掉落的速度，可將放球點拉高以增加反應時間。<br>二、調整使用球種，如氣球或小皮球等較大、落下速度較慢之球類。<br>學習環境調整建議<br>本節活動開始或使用到球桌，務必確保特生可以順利前往桌球教室，以及注意相關安全措施。<br>學習評量調整建議<br>毋須調整<br><br>體育科目學習功能嚴重缺損<br>學習內容調整建議<br>毋須調整<br>學習歷程調整建議<br>若在調整放球點及器材後仍無法跟上，可將「接住球」簡化為「碰到球」。<br>學習環境調整建議<br>該活動及後續活動皆考驗特生掌握球的能力，故可能會出現不斷需要撿球的狀況。建議可透過球綁線或是給予足夠球數量等方式調整。<br>學習評量調整建議<br>毋須調整 | | |
| **二、發展活動**<br><br>一、反手擊球講解<br>I. 說明反手擊球技巧<br>● 兩腳與肩同寬、雙膝微彎，將球拍置於胸前、拍面朝前，呈預備姿勢。<br>● 準備擊球時，上臂、前臂往胸腹位置引拍。<br>● 擊球時將球拍往前推球，手腕固定，擊球時球拍與地面呈90度，並在球的上升期擊球。<br>● 回到預備動作 | 5 | | 體育科目學習功能輕微缺損<br>學習內容調整建議<br>毋須調整<br>學習歷程調整建議<br>一、需再次提醒反拍握法。將動作教學簡化為「準備動作」與「推臂擊球」(講解的第一、三點)，以減少其認知負荷。<br>二、放球位置將會影響擊球品質，可在球桌上用粉筆畫出方格，明確指引特生在適當位置放球。<br>學習環境調整建議<br>毋須調整<br>學習評量調整建議 | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 二、自拋自擊(拆掉球網)<br>● 兩人一組，兩支球拍一顆球，四人共用球桌。<br>● 兩人輪流擊球，一人擊球，另一人協助撿球。<br>● 擊球者先讓球彈在桌上一次後，接著做出反手推球動作，目標是將球擊到撿球者所在桌台上。<br>● 撿球同學需要觀察擊球的拍面角度，並依據球移動的方向給予回饋<br>  <br> | 15 | | 毋須調整<br><br>體育科目學習功能嚴重缺損<br>學習內容調整建議<br>毋須調整<br>學習歷程調整建議<br>一、同學習功能輕微缺損<br>二、可簡化為將球放在桌面平推，使球滾動到目標區域。<br>學習環境調整建議<br>毋須調整<br>學習評量調整建議<br>毋須調整 | | |
| **三、 總結活動**<br><br>一、自拋自擊(指定方向)<br>● 延續上一階段活動，由撿球同學指定須將球打到左、中、右三個位置。<br>● 以6次擊球機會能打到三個位置各至少一次為完成任務。<br>  <br><br>二、討論<br>1. 我能成功擊到球嗎？<br>2. 我能控制球的方向和力量嗎？<br>3. 要怎麼做才能不讓球亂飛？<br><br>-----第二節課結束----- | 7<br><br>3 | | 體育科目學習功能輕微缺損<br>學習內容調整建議<br>毋須調整<br>學習歷程調整建議<br>建議可在評量前，由撿球同學依據觀察再一次給予特生擊球角度回饋，加深印象。<br>學習環境調整建議<br>毋須調整<br>學習評量調整建議<br>一、可適度增加擊球機會，並取消同學指定區域，僅需三個位置都有打到即可。<br>二、毋須調整<br><br>體育科目學習功能嚴重缺損<br>學習內容調整建議<br>毋須調整<br>學習歷程調整建議<br>一、可簡化為將球放在桌面平推，使球滾動到目標區域。<br>二、毋須調整<br>學習環境調整建議<br>毋須調整<br>學習評量調整建議<br>同學習功能輕微缺損 | | |

| 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><br>一、兩人一組，球感練習<br>● 兩人一顆球及兩支球拍，做以下動作：<br><br>1.兩人輪流擊球，一人擊球向上後待球落地一次，換另一人將球擊高，擊球過程正反手交替使用。<br>2.同上，但改為上球桌，落地位置限定為球桌上。 | 5 | | 體育科目學習功能輕微缺損<br>學習內容調整建議<br>毋須調整<br>學習歷程調整建議<br>若特生程度無法進入雙人練習，可簡化為個人活動。<br>學習環境調整建議<br>毋須調整<br>學習評量調整建議<br>毋須調整<br><br>體育科目學習功能嚴重缺損<br>同學習功能輕微缺損 | | |
| **二、發展活動**<br><br>一、自拋自擊(進階-不拆網)<br><br>● 兩人一組，兩支球拍一顆球，四人共用球桌。<br>● 兩人輪流擊球，一人擊球，另一人協助撿球。<br>● 擊球者先讓球彈在桌上一次後，接著做出反手推球動作，目標是將球擊到撿球者所在桌台上。<br>● 目標：成功擊球10顆<br><br>  <br><br><br>二、反手擊球練習<br>(一)兩人一組，兩組一張球桌 | 12<br><br>15 | | 體育科目學習功能輕微缺損<br>學習內容調整建議<br>毋須調整<br>學習歷程調整建議<br>一、若特生反手平推擊球無法順利過網，可調整為將球打高以過網為主要目標。<br>二、送球同學主要為模擬對手回球，可簡化為特生自拋自打。<br>學習環境調整建議<br>毋須調整<br>學習評量調整建議<br>毋須調整<br><br>體育科目學習功能嚴重缺損<br>學習內容調整建議<br>一、毋須調整<br>二、若第二階段活動特生程度明顯無法融入，可繼續練習活動一，其調整方法可參考第二節課調整。<br>學習歷程調整建議 | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| (二)一組於球桌一側進行送球和擊球練習，另一組則負責撿球及觀察動作，一人打五顆之後交換。<br>(三)送球者可選擇拋球或是以球拍送球<br>(四)觀察者需觀察動作併給予回饋(**可視情況使用手機進行錄影**)。<br>示意圖<br>  <br> | | | 一、同學習功能輕微缺損<br>二、可繼續練習活動一<br>學習環境調整建議<br>毋須調整<br>學習評量調整建議<br>毋須調整 | | |
| 三、 **總結活動**<br><br>-----第三節課結束----- | | | 體育科目學習功能輕微缺損<br>學習內容調整建議<br>學習歷程調整建議<br>學習環境調整建議<br>學習評量調整建議<br><br>體育科目學習功能嚴重缺損<br>學習內容調整建議<br>學習歷程調整建議<br>學習環境調整建議<br>學習評量調整建議 | | |