109 年度優良適應體育教案甄選 教案格式

教學總時間	共 3 節/135 分鐘	設計者	[redacted]	編輯：[redacted]
設計理念與教材	Surya Namaskar 又稱拜日式 Sun Salutation，是瑜珈體內預熱和開始各種姿勢的重要基本動作。拜日式在動作上可潤滑關節和增加血液的供應，透過伸展加強整個身體的活動力，並提高內臟器官的工作效率。由於整套動作能有效的增強心肺功能，當然也一併將堵塞的能量疏通，平衡內分泌系統，是平時居家保健以及減肥的一項有效的運動（引自運動星球）。 由於瑜珈拜日式每一個動作所需用到的肌肉和出力部位並不相同，因此，如要有效伸展、鍛鍊身體，達到瑜珈拜日式的運動效果，學生需要知道自己的身體部位筋絡或是肌肉位置，以及是否在過程中有確實訓練，增加動作的確實性，先了解並確認身體每個部位以及動作需要伸展的肌肉是重要的。 本課程希望透一般生與身障生的共同參與和合作，學習簡易版整套拜日式(祈禱式→半月式→站姿前彎式→下犬式→眼鏡蛇式→下犬式→站姿前彎式→半月式→祈禱式，共 9 式)，在過程中培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，伸展身體和放鬆心情，同時學習同理心、欣賞他人及協助他人的人際互動關係。			
學生條件分析	本課程設計適合國中階段一般生、身障生共同參與及合作下完成，並特別針對視障生(包括弱視生及全盲生)之缺損及需求進行動作的簡化以及課程調整，如：增加「異材質」定位點、口語提示等。 為了讓視障生也有機會體驗瑜珈之美，可以一開始請學生蹲下以手觸摸來確認異質輔助墊位置，在動作進行中以及移位的過程中，教師在下指導語時，能幫助學生更快找到正確的位置，也讓學生在變換動作的過程中更安全，更有方向性。			
核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。			

<table>
<tr><td rowspan="3">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-Ⅳ-2
評估運動風險，維護安全的運動情境。
2c-Ⅳ-3
表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。
3b-Ⅳ-2
熟悉各種人際溝通互動技能。
3c-Ⅳ-1
表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</td><td>學習表現
1c-Ⅳ-2
評估運動風險，維護安全的運動情境。
2c-Ⅳ-3
表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。
3b-Ⅳ-2
熟悉各種人際溝通互動技能。
3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項基本運動技能。</td><td>學習表現
1c-Ⅳ-2 認識與選擇安全的運動情境。
2c-Ⅳ-3 表現樂於挑戰的學習態度。
3b-Ⅳ-2
熟悉基本的人際溝通互動技能。
3c-Ⅳ-1 表現基本的身體控制能力，發
展運動技能。</td></tr>
<tr><td>學習內容
Ia-Ⅳ-1
徒手體操動作組合。
Fa-Ⅳ-1
自我認同與自我實現。
Fa-Ⅳ-3
有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。
Fb-Ⅳ-1
全人健康概念與健康生活型態。</td><td>學習內容
Ia-Ⅳ-1
徒手體操動作組合。
Fa-Ⅳ-1
自我認同與自我實現。
Fa-Ⅳ-3
有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。
Fb-Ⅳ-1
全人健康概念與健康生活型態。</td><td>學習內容
Ia-Ⅳ-1
簡易徒手體操動作組合。
Fb-Ⅳ-1
健康生活型態。
Fa-Ⅳ-3 良好人際關係的建立與適當的溝通技巧。
Fb-Ⅳ-1 健康生活型態。</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 colspan="2">多元文化教育-尊重多元差異
讓學生理解所有人都有體驗和參與所有體育項目的權利，在體驗和學習瑜珈動作的過程中，尊重彼此的差異與追求實質平等的素養，進而培養同理心。</td><td>與其他科目連結建議
身心障礙相關之特殊需求領域課程-定向行動</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. 可以說出拜日式的步驟
2. 知道動作的起始位置和動作方向
3. 可以獨立完成全套拜日式
4. 每個動作可以維持八拍並配合呼吸</td><td>1. 知道簡易拜日不同的式名的動作
2. 可以獨立找到定位點和動作方向
3. 在口語引導下可以做出動作
4. 至少六個動作可以維持八拍並配合呼吸</td><td>1. 知道簡易拜日不同的式名代表不同的動作
2. 在口語引導下可以找到定位點
3. 在肢體引導下可以嘗試做出動作
4. 至少四個動作可以維持四拍</td></tr>
<tr><td>教學準備</td><td colspan="3">在開始課程前，先透過事前評量了解學生的認知能力、基本動作能力(如肌耐力、身體協調性)，並確認學生個別的學習需求，以進行教學的設計及教材的調整，進而找尋適合上課的安全環境及設備。
開始活動前，可以先帶學生認識瑜珈墊，摸整個瑜珈墊，固定位子後再踏進瑜珈墊，增加學生對於瑜珈墊的方位概念，之後方向需要調整，也可利用瑜珈墊之邊緣方向來修正動作，此程序對之後的課程以及動作學習有很大的幫助。
如果學生在定位或是執行動作有困難，教師可以先提供肢體協助，幫助學生適應瑜珈墊的空間和方位；例如：透過輕碰關節來提醒學生移動的方向和左右四肢或是肢體引導學生到達定位、感受身體目前的動作和方位，幫助學生了解瑜珈活動的意義和動作。</td></tr>
<tr><td>教學評量</td><td colspan="3">1. 評量原則：對照核心素養達成的情形，在教學前、中、後分別進行評量，兼顧形成性與總結性評量，希望可以讓學生獨立完成全套瑜珈拜日式。
2. 評量方法：
(1)運用多元評量策略，設計拜日「視」動作檢核表(如附件)，讓學生在實作的過程中進行「觀察評量」
(2)在課程的最後讓學生們有機會進行「自我評量」和「同儕評量」(視障生評量一般生時，應事先告知評分標準下，由他人描述一般生的動作情形，再共同評出分數)，讓學生們更清楚檢視課程目標的完成度以及自身的進步情形。</td></tr>
<tr><td>教材來源</td><td colspan="3">參考自運動星球「練習拜日式好處多」之拜日式動作，並針對視障生可能的需求將動作簡化為 9 式。
https://www.sportsplanetmag.com/article/desc/17012011311007476</td></tr>
<tr><td>課程架構</td><td colspan="3">
</td></tr>
</table>

教學活動	時間/分	評量方式	課程調整建議
--------第一節課--------- **一、 準備活動** 活動一：定位 1. 教師於課前在瑜珈墊上黏貼「異材質」，例如：粗質布料、止滑墊，方便學生區分與瑜珈墊的不同並且方便學生以觸摸方式定位。 2. 教師先以口頭或是肢體引導學生到瑜珈墊前方，再請學生踏進瑜珈墊並以跪姿或蹲下的方式觸摸瑜珈墊，讓學生了解瑜珈墊的邊界、大小、墊子柔軟度、活動範圍及方向。 	10		➢ 學習歷程 學習功能輕微缺損 ✧ 異材質基本定位四個點，兩點為腳、兩點為手。 學習功能嚴重缺損 ✧ 異材質除定位四個點外，可增加兩個膝蓋的位子點。 ✧ 以不同於瑜珈墊的顏色，以箭頭標示方向。 ✧ 教師可以肢體引導其觸摸異材質和認識瑜珈墊。 ➢ 學習環境 學習功能嚴重缺損 ✧ 將其安排於較熱心且願意協助其動作的同學旁邊。
二、 發展活動 活動二：操作介紹 1. 介紹瑜珈墊的用途以及今日瑜珈的課程活動。說明異材質的用途為動作進行中，腳踩的位子和方位辨認；和課程中進行中，可以如何利用異材質來定位並進行練習，例如：請學生先向前跨一步之後，再用腳往後延伸或是身體蹲下來找異材質的位子，並重新踏回異材質上。 活動三：確認身體部位 1. 為增加之後指導語的精準度以及避免學生認知誤差，教師先進行身體名稱的確認，再教學過程中以此確認名稱為主，且不得任意更改名稱。 2. 教師用口語指導學生自行觸碰身體各部位，以確認學生了解瑜珈課程中會需要了解的身體部位，例 	10 7	觀察評量	➢ 學習歷程 學習功能輕微缺損 ✧ 可增加對於身體部位的描述，例如：手肘-手臂中段可以彎曲的地方。 學習功能嚴重缺損 ✧ 教師提供肢體協助引導學生確認身體部位。 ✧ 兩位學生為一組，對方無法確認身體部位時，可提供更多口語引導，例如：引導方向(上下左右)。

如：頭、肩膀、手掌、手肘、胸口、肚子、膝蓋、腳。 活動四：基本動作練習 1. 以瑜珈-拜日式中的基礎動作中的簡化版先做練習，例如：先向前彎腰延伸，手舉高過頭練習。 2. 讓學生先感受身體擺動和移動過程中的感覺。	8	觀察評量	
三、 總結活動 活動五：學生分享及回饋 3. 依據今日的課程請學生分享暖身練習和動作擺動過程中，身體的感覺和自己想法。 4. 教師對於學生今日課程表現給予回饋。 活動六：課程複習及預告 1. 教師提示今日動作教學重點並請學生回家之後，可以練習今日的簡化版動作，習慣身體的擺動和移位，並請學生觀察身體的感覺以增加對自我身體的覺察能力。 2. 說明下節課進行的瑜珈動作練習-拜日式，並預告會有的動作，包括：彎腰、後仰。 -----第一節課結束-----	8 2		

教學活動	時間/分	評量方式	課程調整建議
--------第二節課---------			
一、 準備活動 活動一： 定位 1. 請學生依照上一堂的的方式，先找到「異材質」的位子，並站在上面。 2. 請學生以跪姿或蹲下的方式觸摸瑜珈墊，讓學生確認自己的方向和位置是否正確。 活動二：分享練習經驗 1. 請學生說說看在家中練習時，是否有遇到困難或是有何感想? 2. 詢問學生除了教師教學說明的動作，是否有嘗試其他的動作?	5 5		➢ 學習歷程 學習功能嚴重缺損 ✧ 異材質除定位四個點外，可增加兩個膝蓋的位子點。 ✧ 以不同於瑜珈墊的顏色，以箭頭標示方向。
二、 發展活動 活動三：祈禱式動作教學(圖一) 1. 請學生身體站直並往上延伸上身，雙手合掌放在胸前中間位置；教師可以將指令簡化和加入較生活化的敘述，例如雙手呈現「拜拜」的姿勢，放在胸前。 2. 教學步驟口訣：身體站直、合掌。 3. 在這個動作停留兩個八拍並請學生配合呼吸。 活動四：半月式動作教學(圖二) 1. 請學生以第一個動作「祈禱式」為基礎，將合掌的雙手向上延伸至頭頂上方，並請學生感受自己的雙手是否在頭頂的正上方。 2. 教學步驟口訣：身體站直、合掌、雙手向上。 3. 當學生可以將動作穩定在頭頂正上方，再練習將身體向後延伸(教師可調整是否進行此動作，因此動作較需要平衡感及安全感)。 4. 在這個動作停留兩個八拍並請學生配合呼吸。 圖一 圖二 圖三	5 5	觀察評量 觀察評量	➢ 學習內容 學習功能輕微缺損 ✧ 拜日式的循環動作原為六式，本教案設計考量動作的難易度，刪減兩式(騎馬式、八點行禮式)。 學習功能嚴重缺損 ✧ 動作教學，依照學生平衡感和四肢肌力發展，可將動作簡化。 ✧ 活動四-半月式：雙手舉高，不須合掌。 ✧ 活動五-站姿前彎：保持彎腰穩定即可。 ✧ 活動六-下犬式：膝蓋彎曲以跪姿在地板。 ✧ 活動七-眼鏡蛇式：四肢與身體以趴姿在地板上。 ✧ 不限完成時間，只要有動作即可。

活動五：站姿前彎動作教學(圖三) 1. 請學生深吸一口氣，吐氣時向前彎腰，雙手先碰到膝蓋且膝蓋不能彎曲。 2. 雙手碰到膝蓋之後，再深吸一口氣，吐氣時讓雙手盡量碰到地板。 3. 教學步驟口訣：彎腰、手指碰地板。 4. 為了避免學生的腰椎受傷，要隨時口頭提醒學生不要晃動身體。 5. 在這個動作停留兩個八拍並請學生配合呼吸。	5	觀察評量	➢ 學習歷程 學習功能輕微缺損 ✧ 請學生覆誦指令 ✧ 指令引導分階段、分解動作。 學習功能嚴重缺損 ✧ 提供口訣教學，動作過程中，教師可反覆口語提示。 ✧ 教師可給予肢體因導協助。 ✧ 完成一階段動作即給予增強。
活動六：下犬式動作教學(圖四) 1. 教師先請學生雙手摸地板，雙手慢慢往前摸到手部異材質，腳掌採地，臀部往上抬高。 2. 如果學生動作穩定度不夠，教師可以先請學生雙膝跪地，兩隻手再慢慢往前摸到異材質且動作穩定後，再將臀部向上抬高，要求學生自行確認雙腳是否在異材質上，以完成正確的定位和動作。 3. 教學步驟口訣：雙手摸地往前走、腳掌踩穩、臀部抬高。 4. 動作過程中，教師可以口頭提醒學生腳伸直，臀部抬高，以完成動作。 5. 在這個動作停留兩個八拍並請學生配合呼吸。	5	觀察評量	➢ 學習環境 學習功能嚴重缺損 ✧ 將其安排於較熱心且願意協助其動作的同學旁邊。 ✧ 安排於靠近教師的位置。
活動七：眼鏡蛇式動作教學(圖五) 1. 教師先請學生膝蓋跪地，兩腳往後伸直後，將整個身體貼平地面，確認學生都到這個位置後，再請學生將兩隻手臂伸直撐起胸口。 2. 教師可教學步驟口訣：兩個膝蓋碰地板，兩腳向後伸直，身體貼地面，手伸直撐起胸口。 3. 眼鏡蛇式轉換動作的過程，對於學生來說較複雜和需要時間，因此教師可使用小步驟指導語，讓學生能夠更清楚動作的轉換和確保每個動作間的穩定度。 4. 在這個動作停留兩個八拍並請學生配合呼吸。 圖四 圖五	5	觀察評量	

活動八：收操 1. 第三個動作完成後，請學生先回到站姿並深呼吸幾次。 2. 請學生做在瑜珈墊上，稍作休息。	1		
三、 總結活動 活動九：學生分享及回饋 1. 依據今日的課程請學生分享暖身練習和動作擺動過程中，身體的感覺和自己想法。 2. 教師對於學生今日課程表現給予回饋。 活動十：課程複習及預告 1. 教師提示今日動作教學重點並請學生回家之後，可以練習動作，習慣身體的擺動和移位，並請學生觀察身體的感覺以增加對自我身體的覺察能力。 2. 說明下節課繼續進行的瑜珈動作練習-拜日式，並預告會有的動作，包括：以四肢支撐在地板上。 -----第二節課結束-----	7 2		

教學活動	時間/分	評量方式	課程調整建議
--------第三節課---------			
一、準備活動			
活動一： 定位 1. 請學生依照上一堂的的方式，先找到「異材質」的位子，並站在上面。 2. 請學生以跪姿或蹲下的方式觸摸瑜珈墊，讓學生確認自己的方向和位置是否正確。	5		➢ 學習歷程 學習功能嚴重缺損 ✧ 異材質除定位四個點外，可增加兩個膝蓋的位子點。 ✧ 以不同於瑜珈墊的顏色，以箭頭標示方向。
活動二：分享練習經驗 1. 請學生說說看在家中練習時，是否有遇到困難或是有何感想?是否有需要教師再講解的動作。 2. 詢問學生除了教師教學說明的動作，是否有嘗試其他的動作?	5		
二、發展活動			
活動三： 連貫動作練習 1. 將前幾堂課的動作串聯練習，順序為祈禱式、半月式、站姿前彎式、下犬式、眼鏡蛇式。 2. 口訣引導動作，祈禱式：身體站直、合掌；半月式：身體站直、合掌、雙手向上；站姿前彎式：彎腰、手指碰地板；下犬式：雙手摸地往前走、腳掌踩穩、臀部抬高；眼鏡蛇式：兩個膝蓋碰地板，兩腳向後伸直，身體貼地面，手伸直撐起胸口。	13	觀察評量	➢ 學習內容 學習功能嚴重缺損 ✧ 每個動作都可以先回到站姿或是跪姿之後，教師再以肢體引導至下一個動作。 ➢ 學習歷程 學習功能輕微缺損 ✧ 請學生覆誦指令
活動四：眼鏡蛇式轉換動作回下犬式(圖一) 1. 教師先請學生雙手保持伸直、腳往前收，膝蓋回到地面並呈現跪姿，動作穩定後再將腳掌踩回異材質，膝蓋打直，臀部翹高。 2. 教學步驟口訣：雙手碰地板，兩個膝蓋碰地板跪姿，腳踩地板，腳打直，臀部向上抬高 3. 轉換動作的過程，對於學生來說較複雜和需要時間，因此教師可使用小步驟指導語，讓學生能夠更清楚動作的轉換和確保每個動作間的穩定度。 4. 在這個動作停留兩個八拍並請學生配合呼吸	3	觀察評量	學習功能嚴重缺損 ✧ 提供口訣教學，動作過程中，教師可反覆口語提示。 ✧ 教師可給予肢體因導協助。 ✧ 完成一階段動作即給予增強。 ➢ 學習環境 學習功能嚴重缺損
活動五：下犬式動作轉換回站姿前彎式(圖二) 1. 教師先請學生以雙手碰地的方式向後爬再將雙腳膝蓋伸直並站起，但維持彎腰，提醒學生手	3	觀察評量	✧ 將其安排於較熱心且願意協助其動作的同

指盡量碰到地板，膝蓋不能彎。 2. 教學步驟口訣：手往後爬，腳伸直，手指往下盡量碰地。 3. 教師須確認學生的動作是否正確，如果學生在向後爬的動作中重心不穩，可以請學生先雙膝跪地，穩定動作後，雙手再往後爬。 4. 在這個動作停留兩個八拍並請學生配合呼吸。 圖一　　圖二 活動六：站姿前彎式動作轉換回半月式(圖三) 1. 教師請學生將腰慢慢挺起，雙手保持合掌且雙手高舉過頭，延伸後背部的肌肉。 2. 教學步驟口訣：身體站直、合掌、雙手向上。 3. 可請學生練習將身體向後延伸。 4. 在這個動作停留兩個八拍並請學生配合呼吸。 活動七：動作轉換回祈禱式(圖四) 1. 教師請學生雙手合掌並回到胸前。 2. 教學步驟口訣：身體站直、合掌。 3. 在這個動作停留兩個八拍並請學生配合呼吸。 圖三　　圖四	3 3	觀察評量	學旁邊。 ✧ 安排於靠近教師的位置。
三、 總結活動 活動八：同儕互評 1. 兩人為一組為評量者與被評量者，例如：A 組兩人、B 組兩人，一組先為評量者，另一組為被評	9	同儕評量	➢ 學習評量 學習功能輕微缺損 ✧ 動作評量不要求連貫

量者，而後再交換。 2. 以教師設計的評量項目和標準，評量組討論過後，可一起給予分數，並對被評量者給予正向回饋(附件)。 活動九：課程總結 教師總結複習拜日式的循環動作，並鼓勵學生在家中可以練習動作；讓學生多練習身體的擺動和移位以增加對自我身體的覺察能力。 -----第三節課結束-----	1		完成。 ✧ 連貫完成可做為加分向度。 學習功能嚴重缺損 ✧ 動作評量自選做出兩個即可得分。 ✧ 不要求動作要連貫。 ✧ 視障生可與非視障生一組，由非視障生口述被評量者動作後，再共同討論給分。

【附件】動作檢核表

體育－拜日「視」動作檢核表

科目：體育	**單元：**拜日「視」
評量日期：　　年　　月　　日	**紀錄人：**

符號說明：

1. 教學提示：1-口語提示；2-手勢提示；3-示範；4-肢體協助
2. 完成標準：✓-81%以上；〇-61-80%；□-60%以下

評量目標		**拜日視步驟**		**身體部位認知**		**拜日視動作完成度**							**肌耐力**		**整體專注力與課堂參與**
細項分析/組別.學生		拜日式的步驟動作	備註與描述	頭、肩膀、手掌、手肘口、肚子、膝蓋、腳	備註與描述	定位	祈禱式	半月式	站姿前彎式	下犬式	眼鏡蛇式	備註與描述	每的動作八拍	備註與描述	
範例： 高組	王ｏ明	〇	教師說出式名學生可描述姿勢	✓	獨立完成	1✓	✓	✓	1〇	1〇	4✓	下犬式時腳會彎曲	〇	站姿前彎式、下犬式僅能完成 5 拍	專注力佳、有問題會主動提問

體育－拜日「視」動作檢核表

科目：體育	**單元：**拜日「視」
評量日期：　　年　　月　　日	**紀錄人：**

符號說明：

1. 教學提示：1-口語提示；2-手勢提示；3-示範；4-肢體協助
2. 完成標準：✓-81%以上；○-61-80%；□-60%以下

評量目標		**拜日視步驟**		**身體部位認知**		**拜日視動作完成度**							**肌耐力**		**整體專注力與課堂參與**
細項分析/組別.學生		拜日式的步驟動作	備註與描述	頭、肩膀、手掌、手肘口、肚子、膝蓋、腳	備註與描述	定位	祈禱式	半月式	站姿前彎式	下犬式	眼鏡蛇式	備註與描述	每的動作八拍	備註與描述	
範例： 高組	王ｏ明	○	教師說出式名學生可描述姿勢	✓	獨立完成	1✓	✓	✓	1○	1○	4✓	下犬式時腳會彎曲	○	站姿前彎式、下犬式僅能完成５拍	專注力佳、有問題會主動提問