<table>
<tr><td>教學
總時間</td><td>共計三節150分鐘（一節50分鐘）</td><td>設計者：許柏仁</td><td>編撰者：郭鴻霖</td></tr>
<tr><td>設計理念與教材</td><td colspan="3">田徑是運動之母，本單元以第五階段「挑戰類型運動」之田徑運動為主題，參考國際特殊奧運特奧運動員田徑指導手冊，透過動作技能教導學生學會跑、跳與推擲的基礎技術，期能有助於學生延伸至其它運動之學習；本教案設計主要以提升身體活動量為主，技能學習為輔，教學內容主要為跑、跳，並搭配「接力」與「異程接力」賽，運用多元的教學輔助器材，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。</td></tr>
<tr><td>學生條件分析</td><td colspan="3">本課程共計十六位一般學生，八位智能障礙學生，經評估在田徑課程學習，分別為四位學習功能無缺損、四位學習功能輕微缺損，學生除了熱愛平時的體育課程參與外，也參加課間不同運動項目之體育社團活動，特別是學習功能無缺損學生，在下課後能積極與同儕參與戶外活動及校外體育競賽。</td></tr>
<tr><td>核心素養</td><td colspan="3">健體-U-A3 具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的體育與健康情境或問題。
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。</td></tr>
<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
1d-V-1 分析各項運動技能原理
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
3c-V-1 表現全身性的身體控制能力
4d-V-2 主動地執行個人終身運動計畫，並做檢核與修正</td><td>學習表現
1d-V-1 分析田徑運動技能原理(簡化)
2c-V-1 遵守運動規範，展現良好道德表現，並運用於生活當中(重整)
3c-V-1 表現全身性的身體控制能力(保留)
4d-V-2 主動地執行個人終身運動計畫(分解)</td><td>學習表現
1d-V-1 分析田徑運動技能原理(簡化)
2c-V-1 展現良好道德表現用於生活當中(分解)
3c-V-1 表現全身性的身體控制能力(保留)
4d-V-2 主動地執行個人終身運動計畫(分解)</td></tr>
<tr><td>學習內容
Ga-V-1 跑、跳與推擲的基本技巧</td><td>學習內容
Ga-V-1 跑、跳與推擲的基本技巧(保留)</td><td>學習內容
Ga-V-1 跑、跳與推擲的基本技巧(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>
</table>

<table>
<tr><td>議題融入之學習</td><td colspan="2">人權教育
人J5　了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異</td><td>與其他科目連</td><td>團體活動、班會</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習目標</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>
<tr><td>1.透過教學活動能瞭解跑、跳及推擲基礎動作。
2.將暖身運動與結合tabata音樂，增加學生學習動機。
3.透過團體活動設計，增進學生身體活動量與動作技巧。
4.透過接力活動能夠發揮團隊精神。</td><td colspan="2">1.透過教學活動能瞭解跑、跳及推擲基礎動作。
2.將暖身運動與tabata結合，增加學生學習動機。
3.透過團體活動設計，增進學生身體活動量與動作技巧。
4.透過接力活動能夠發揮團隊精神。</td><td>1.透過教學活動能瞭解跑、跳及推擲基礎動作。
2.將暖身運動與結合tabata音樂，增加學生學習動機。
3.透過團體活動設計，增進學生身體活動量。
4.能夠發揮團隊精神。</td></tr>
<tr><td>教學準備</td><td colspan="4">一、上課地點:操場
二、教學資源:圖卡
三、教學設備:角錐、小欄架、視覺提示腳丫
四、教學人力:動作示範者</td></tr>
<tr><td>教學評量</td><td colspan="4">學習功能輕微缺損：採教師觀察評量、學生互評觀察方式，並觀察學生動作表現情形，視情況調整
學習功能嚴重缺損：教師觀察評量，並以學習態度和動機為主要評量標準</td></tr>
<tr><td>教材來源</td><td colspan="4">一、高中職健康與體育課本
二、國際特殊奧運會特奧運動員指導手冊 https://www.specialolympics.org/
三、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--------- **一、準備活動** 一、教導學生認識 1.何謂田徑運動、田徑運動的元素 2.介紹不同田賽與徑賽項目 3.田徑運動的基礎動作 二、暖身運動 (一)由一般生協助動作示範，引領慢跑操場五分鐘。 (二) Tabata暖身活動，設計十個動作，每個動作20秒，緩和10秒；運動強度由低至高，靜態伸展至動態伸展，如：頸部運動、上肢伸展、腰部運動、上臂擺手、下肢伸展、膝部運動等。	15分鐘	實作評量	**體育科目學習功能輕微缺損** **學習內容調整建議** 教師示範動作，1-2個關於田徑運動的暖身動作，加強視覺提示，引發學生模仿能力 **學習歷程調整建議** 1.教師動作示範 2.運用工作分析法並增加口訣提示 **學習環境調整建議** 能力平均分組，並視情況給予視覺提示，善用同儕學習 **學習評量調整建議** 採學生互評觀察方式，並觀察學生動作表現情形，視情況調整 **體育科目學習功能嚴重缺損** **學習內容調整建議** 教師示範動作，必要時部份肢體協助學生參與 **學習歷程調整建議** 1.教師動作示範 2.採合作學習，同儕可在過程中給予部分肢體協助提示 3.運用工作分析法並增加口訣提示 **學習環境調整建議** 1.調整學生上課位置，安排在老師前方或身旁；小老師制度(同儕)或教師助理員，予以協助學習 **學習評量調整建議** 教師觀察評量，並以學習態度和動機為主要評量標準	2.將暖身運動與結合tabata音樂，增加學生學習動機。 4.能夠發揮團隊精神。	
二、 發展活動 一、馬克操教學課程/動作講解 由教師示範說明，一般生協助輕微缺損學生，並引導正確動作，15公尺距離，	20分鐘	實作評量	**體育科目學習功能輕微缺損** **學習內容調整建議** 加強視覺提示，引發學生模仿能力 **學習歷程調整建議**	1.透過教學活動能瞭解	

折返兩次，採漸進原則，由易而難方式，並提升運動強度 1. 慢跑 2. 倒退跑 3. 碎步跑 4. 跨步跑 5. 側併步 6. 踢屁股 7. 抬腿跑 8. 衝刺			1.教師動作示範 2.運用工作分析法並增加口訣提示 **學習環境調整建議** 能力平均分組，並視情況給予視覺提示，善用同儕學習 **學習評量調整建議** 採學生互評觀察方式，並觀察學生動作表現情形，視情況調整 **體育科目學習功能嚴重缺損** **學習內容調整建議** 若學生無法達到基礎動作，則以提升身體活動量為主，由快跑調整為快走方式達成 **學習歷程調整建議** 1.教師動作示範 2.採合作學習，同儕可在過程中給予部分肢體協助提示 3.運用工作分析法並增加口訣提示 **學習環境調整建議** 調整學生上課位置，安排在老師前方或身旁；小老師制度(同儕)或教師助理員，予以協助學習 **學習評量調整建議** 教師觀察評量，並以學習態度和動機為主要標準	跑、跳及推擲基礎動作。 3.透過團體活動設計，增進學生身體活動量與動作技巧。	
三、 總結活動 一、身體協調反應能力訓練賽： 活動說明： (一) 設計10個關卡，善用腳丫視覺提示來訓練學生的反應能力 (二) 從單一層次(單腳或單手)、兩個層次(單腳-單手、雙腳)和三個層次(雙手-單腳或雙腳-單手)的綜合運用，來增進學生自我挑戰的能力，教師視情況調整 (三) 將能力相當學生分為兩組，採過10關方式，進行分組競賽	10分鐘	實作評量	**體育科目學習功能輕微缺損** **學習內容調整建議** 1.由一層次、兩個層次至三個層次調整 2.由10個關卡簡化為8個關卡 **學習歷程調整建議** 1.教師動作示範 2.運用工作分析法並增加口訣提示 **學習環境調整建議** 1.調整學生上課位置，安排在老師前方或身旁；小老師制度(同儕)或教師助理員，予以協助學習	4.能夠發揮團隊精神。	

 (善用不同層次的手、眼和腳協調活動) 二、閃人敏捷追逐跑 活動說明：採一般生與輕微缺損學生共同合作競賽，設計多元跑的方式，並運用閃人桿組排放為不同S型，運用快跑的遊戲來增進學生的身體控制及協調基礎能力。 (一)路線說明練習：直線S型追逐跑，角錐間隔約1.5公尺距離，提升學生追逐跑的敏捷能力 (二)大S型曲折跑，並用腳丫教學輔助視覺提示，進階增進學生追逐跑身體的控制能力 (三)分組比賽，將一般生與輕微缺損學生進行能力分組競賽，A生站在第一支角錐，B生占在第二支角錐，採S型追逐賽，B在衝過最後一支角錐前未被A生碰觸，則為獲勝。 三、教師統整與學生檢討回饋 集合整隊，教師複習今日課程重點，學生問答並省思。			**學習評量調整建議** 採學生互評觀察方式，並觀察學生動作表現情形，視情況調整 **體育科目學習功能嚴重缺損** **學習內容調整建議** 1.由一層次、兩個層次的調整 2.可由10個關卡簡化為5個關卡 **學習歷程調整建議** 1.教師動作示範 2.採合作學習，同儕可在過程中給予部分肢體協助提示 3.運用工作分析法並增加口訣提示 **學習環境調整建議** 1.調整學生上課位置，安排在老師前方或身旁；小老師制度(同儕)或教師助理員，予以協助學習 **學習評量調整建議** 教師觀察評量，並以學習態度和動機為主要標準		

-----第一節課結束-----					

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--------- **一、準備活動** 一、暖身運動 (一)由一般生協助動作示範，引領慢跑操場五分鐘，團體進行方式，排列成一長排，最後一位衝刺至最前面，相互激勵方式進行。 (二) Tabata暖身活動，設計八個動作，每個動作20秒，緩和10秒；先由老師引導1-2田徑動作，再由學生引領同儕進行暖身操活動 二、複習第一節基礎馬克操活動 三、將以「跑」、「接力」為主要課程設計與介紹	15分鐘	實作評量	**體育科目學習功能輕微缺損** **學習內容調整建議** 教師示範動作，1-2個關於田徑運動的暖身動作，加強視覺提示，引發學生模仿能力 **學習歷程調整建議** 1.教師動作示範 2.運用工作分析法並增加口訣提示 **學習環境調整建議** 能力平均分組，並視情況給予視覺提示，善用同儕學習 **學習評量調整建議** 採學生互評觀察方式，並觀察學生動作表現情形，視情況調整 **體育科目學習功能嚴重缺損** **學習內容調整建議** 教師示範動作，必要時部份肢體協助學生參與 **學習歷程調整建議** 1.教師動作示範 2.採合作學習，同儕可在過程中給予部分肢體協助提示 3.運用工作分析法並增加口訣提示 **學習環境調整建議** 1.調整學生上課位置，安排在老師前方或身旁；小老師制度(同儕)或教師助理員，予以協助學習 **學習評量調整建議** 教師觀察評量，並以學習態度和動機為主要標準	2.將暖身運動與結合tabata音樂，增加學生學習動機。 4.能夠發揮團隊精神。	
二、發展活動 一、動作講解「跑」的動作教學 擺手-跨步-配速方式 二、「跑」的教學活動	20分鐘	實作評量	**體育科目學習功能輕微缺損** **學習內容調整建議** 加強視覺提示，引發學生模仿能力 **學習歷程調整建議**	1.透過教學活動能	

設計並運用不同高度的小欄架，予以距離及高度的調整，提升學生運動強度為目標。 1.跨跑 2.抬腿跑 3.碎步跑 4.側步跑 5.交叉跑(分解動作) 口訣：前交叉-後交叉-加速度，並提供腳丫予以視覺提示 6.S型快跑； 三、「接力」教學活動 右手接棒左手傳、超越記得從右邊、等待接棒照順序、提前起跑不衝撞。 原地接棒練習、短距離接棒練習			1.教師動作示範 2.運用工作分析法並增加口訣提示 **學習環境調整建議** 能力平均分組，並視情況給予視覺提示，善用同儕學習 **學習評量調整建議** 採學生互評觀察方式，並觀察學生動作表現情形，視情況調整 **體育科目學習功能嚴重缺損** **學習內容調整建議** 1.若學生無法達到基礎動作，則以提升身體活動量為主，由快跑調整為快走方式達成 **學習歷程調整建議** 1.教師動作示範 2.採合作學習，同儕可在過程中給予部分肢體協助提示 3.運用工作分析法並增加口訣提示 **學習環境調整建議** 調整學生上課位置，安排在老師前方或身旁；小老師制度(同儕)或教師助理員，予以協助學習 **學習評量調整建議** 教師觀察評量，並以學習態度和動機為主要評量標準	瞭解跑、跳及推擲基礎動作。 3.透過團體活動設計，增進學生身體活動量與動作技巧。	
三、總結活動 一、200公尺短程接力競賽，共24名學生依能力分組，每組至少一名輕微缺損學生，分為六組，每組四人，每人五十公尺，棒次由組員共同討論。 二、400公尺短距離接力競賽，共24名學生依能力分組分為六組，每組四人，每人一百公尺，棒次由組員共同討論。 三、教師統整與學生檢討回饋 集合整隊，教師複習今日課程重點，學生問答並省思。	10分鐘	實作評量	**體育科目學習功能輕微缺損** **學習內容調整建議** 由組員討論棒次，允許輕微缺損學生跑較短距離，或一般生進行提早接棒調整。 **學習歷程調整建議** 1.教師動作示範 2.運用工作分析法並增加口訣提示 **學習環境調整建議** 1.調整學生上課位置，安排在老師前方或身旁；小老師制度(同儕)或教師助理員，予以協助學習	4.透過接力活動能夠發揮團隊精神。	

----第二節課結束-----			**學習評量調整建議** 採學生互評觀察方式，並觀察學生動作表現情形，視情況調整 **體育科目學習功能嚴重缺損** **學習內容調整建議** 1.由組員討論棒次，允許輕微缺損學生跑較短距離，或一般生進行提早接棒調整。 2.允許跑第一棒，提早出發，或往前十公尺。 **學習歷程調整建議** 1.教師動作示範 2.採合作學習，同儕可在過程中給予部分肢體協助提示 3.運用工作分析法並增加口訣提示 **學習環境調整建議** 調整學生上課位置，安排在老師前方或身旁；小老師制度(同儕)或教師助理員，予以協助學習 **學習評量調整建議** 教師觀察評量，並以學習態度和動機為主要評量標準		

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--------- **一、準備活動** 一、暖身運動 (一) 教師說明進行方式，一般生協助動作示範，引領慢跑操場五分鐘，團體進行方式，排列成一長排，最後一位衝刺至最前面，相互激勵方式進行。 (二) Tabata暖身活動，設計八個動作，每個動作20秒，緩和10秒；先由老師引導1-2田徑動作，再由學生引領同儕進行暖身操活動。 二、複習第一節基礎馬克操活動與接力動作複習。	15分鐘	實作評量	**體育科目學習功能輕微缺損** **學習內容調整建議** 教師示範動作，1-2個關於田徑運動的暖身動作，加強視覺提示，引發學生模仿能力 **學習歷程調整建議** 1.教師動作示範 2.運用工作分析法複習並增加口訣提示 **學習環境調整建議** 能力平均分組，並視情況給予視覺提示，善用同儕學習 **學習評量調整建議** 採學生互評觀察方式，並觀察學生動作表現情形，視情況調整 **體育科目學習功能嚴重缺損** **學習內容調整建議** 教師示範動作，必要時部份肢體協助學生參與 **學習歷程調整建議** 1.教師動作示範 2.採合作學習，同儕可在過程中給予部分肢體協助提示 3.運用工作分析法並增加口訣提示 **學習環境調整建議** 調整學生上課位置，安排在老師前方或身旁；小老師制度(同儕)或教師助理員，予以協助學習 **學習評量調整建議** 教師觀察評量，並以學習態度和動機為主要標準	2.將暖身運動與結合tabata音樂，增加學生學習動機。 4.能夠發揮團隊精神。	

二、發展活動 一、動作講解「跳」的動作技巧教學 (一)步驟：擺手-跨步/抬腿，將身體往上提升，進一步要求大腿屈膝需超過腰部位置 (二)步驟：跳起後，大腿膝部屈膝需靠近胸口位置 二、「跳」的教學活動 循序漸進從雙腳原地跳、立定跳、跑跳、單腳跳基礎動作，並運用不同調整高度的小欄架，予以距離及高度的調整，以提升學生運動強度及步伐頻率為目標。 不同強度/層次調整： 1.雙腳跳 2.雙腳跳(小欄架) 3.跨跳(紅色圈) 4.跑跳(小欄架) 5.單腳跳(小角錐) 6.單腳跳(小欄架) 	20分鐘	實作評量	**體育科目學習功能輕微缺損** **學習內容調整建議** 加強視覺提示，引發學生模仿能力 **學習歷程調整建議** 1.教師動作示範 2.運用工作分析法，並增加口訣提示 **學習環境調整建議** 能力平均分組，並視情況給予視覺提示，善用同儕學習 **學習評量調整建議** 採學生互評觀察方式，並觀察學生動作表現情形，視情況調整 **體育科目學習功能嚴重缺損** **學習內容調整建議** 若學生無法達到基礎動作，則以提升身體活動量為主，由快跑調整為快走方式達成 **學習歷程調整建議** 1.教師動作示範 2.採合作學習，同儕可在過程中給予部分肢體協助提示 3.運用工作分析法並增加口訣提示 **學習環境調整建議** 1.調整學生上課位置，安排在老師前方或身旁；小老師制度(同儕)或教師助理員，予以協助學習 **學習評量調整建議** 教師觀察評量，並以提升學生學習態度和動機為主要評量標準	1.透過教學活動能瞭解跑、跳及推擲基礎動作。 3.透過團體活動設計，增進學生身體活動量與動作技巧。	
三、總結活動 一、異程接力規則介紹，第一棒跑100公尺、第二棒跑200公尺、第三棒跑300公尺、第四棒跑400公尺距離共1000公尺，由各組隊長討論優劣勢能力和棒次。	10分鐘	實作評量	**體育科目學習功能輕微缺損** **學習內容調整建議** 1.由組員討論棒次，允許輕微缺損學生跑較短距離，或一般生進行提早接棒調整。 **學習歷程調整建議** 1.教師動作示範	4.透過接力活動能夠發揮團隊精神。	

二、1000公尺異程接力競賽，共24名學生依能力分組，每組至少一名輕微缺損學生，分為六組，每組四人。 三、教師統整與學生檢討回饋 集合整隊，教師複習今日課程重點，學生問答並省思，預告下周進行推擲田徑教學活動。 ----第三節課結束-----			2.運用工作分析法並增加口訣提示 **學習環境調整建議** 1.調整學生上課位置，安排在老師前方或身旁；小老師制度(同儕)或教師助理員，予以協助學習 **學習評量調整建議** 採學生互評觀察方式，並觀察學生動作表現情形，視情況調整 **體育科目學習功能嚴重缺損** **學習內容調整建議** 1.由組員討論棒次，允許輕微缺損學生跑較短距離，或一般生進行提早接棒調整。 2.允許跑第一棒，提早出發，或往前十公尺。 **學習歷程調整建議** 1.教師動作示範 2.採合作學習，同儕可在過程中給予部分肢體協助提示 3.運用工作分析法並增加口訣提示 **學習環境調整建議** 1.調整學生上課位置，安排在老師前方或身旁；小老師制度(同儕)或教師助理員，予以協助學習 **學習評量調整建議** 教師觀察評量，並以學習態度和動機為主要評量標準		