111 年度發展適應體育教案計畫 教案格式

<table>
<tr><td>教學
總時間</td><td>120 分鐘(3 堂)</td><td>設計者</td><td>章金德</td><td>編輯 ： 郭鴻霖</td></tr>
<tr><td>設計理念與教材</td><td colspan="4">本課程以認識游泳基本知識與技能、適應水性及相關游泳配備為目標除了體育課程外及各地區的游泳比賽外，最近身障者亦能針對游泳或水上活動增加身體活動，透過本單元的介紹讓同學對於游泳常識與概念作基本的認知、培養基本的水中適應能力及了解比賽，有別於以往講述型的課程，透過生命教育及融合教育讓同學更能感覺到體育課的樂趣。</td></tr>
<tr><td>學生條件分析</td><td colspan="4">一、對於游泳及水中運動的知識及技能有基本的概念
二、可以做出、指出、說出適應水性的動作。
三、參加過學校水中運動會之運動競賽或趣味遊戲，感受水中運動的樂趣與競賽感。
四、透過不同的媒材與器材結合課程輔以學習。</td></tr>
<tr><td>核心素養</td><td colspan="4">領綱核心素養：
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。
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。
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。
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 rowspan="2">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>
<tr><td></td><td colspan="2"></td><td></td></tr>
</table>

	學習表現 1c-II-1認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度 3c-II-1 表現聯合性動作技能 3d-II-1 運用動作技能的練習策略 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動	學習表現 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度 3d-II-1 運用動作技能的練習策略 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動	學習表現 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度 3c-II-1 表現聯合性動作技能 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動
	學習內容 Ab-II-1 體適能活動 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則 Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	學習內容 Ab-II-1 體適能活動 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則 Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	學習內容 Ab-II-1 體適能活動 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則 Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。
融入議題	□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		
議題融入之學習主題	人E8 了解兒童對遊戲權力的需求。 性E4 認識身體界線與尊重他人的身體 健體-EC3具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	與其他科目連結建	生活(學會求救及撥打緊急電話) 國語(說出所處位置及地點) 英語(認識Para Blind Swim)

<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.能夠理解做出游泳基本動作與技能，並避免在游泳池做出危險動作。

2.能夠認識並說出游泳姿勢。

3.能夠認識國內外游泳比賽及身心障礙游泳比賽，透過身障游泳影片可以培養同學的同理心及願意協助身障同學學習。

4.透過教學可以讓同學喜歡運動，進而願意觀賞賽會、參加運動比賽。</td><td>1.能夠理解做出游泳基本動作與技能 5-7 個，並避免在游泳池做出危險動作。

2.能夠認識並說出游泳姿勢。

3.能夠認識國內外游泳比賽及身心障礙游泳比賽，透過身障游泳影片可以培養同學的同理心及願意投入游泳運動。

4.透過教學可以讓同學喜歡運動，進而願意觀賞賽會、參加運動比賽。</td><td>1.能夠理解做出游泳基本動作與技能 1-3 個，並避免在游泳池做出危險動作。

2.能夠認識並說出或指出游泳姿勢。

3.能夠認識國內外游泳比賽及身心障礙游泳比賽，透過身障游泳影片可以培養同學的同理心及願意投入游泳運動。

4.透過教學可以讓同學喜歡運動，進而願意保持規律運動，參加運動賽會。</td></tr>
<tr><td>教學準備</td><td colspan="3">1.上課場地：游泳池、教室
2.教學資源：體育課本、網路平台、影片
3.教學設備：水中安全設備、救生衣、浮板、浮球、哨子、電腦、投影設備。</td></tr>
<tr><td>教學評量</td><td colspan="3">1.認知測驗
2.情意與技能融合測驗
3.實際操作
4.學習歷程檔案</td></tr>
<tr><td>教材來源</td><td colspan="3">1.體育運動大辭典
2.動一動 don1don
3.國民中小學課程與教學資源整合平臺-教學影音網(游泳系列)
4.自編教材
5.愛學網(2018)體育教學法：國小體育基本教學方法</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** 活動(一)點名、詢問身體狀況 活動(二)說明上課規則 活動(三)暖身活動 每個動作做四個八拍 1.脖子伸展(手拉頭部做兩邊伸展) 2.大臂繞環 3.手臂伸展(大象鼻子) 4.腰部繞環 5.手腕腳踝繞環 6.高壓膝伸展 7.低壓膝伸展 8.開合跳 20 下	8分鐘		體育科目學習功能輕微缺損 學習內容調整建議 活動(三)暖身動作 透過同儕或師長協助一起完成熱身運動，若是上肢或下肢不方便者，可以以輕度動作如抬腿、拍手、舉手替代之。 學習歷程調整建議 毋須調整 學習環境調整建議 1. 課程可在游泳池較安全地方(避開階梯，利用較平坦及安全的地點) 2. 注意游泳池無障礙設施動線，以便輪椅進入，以及池畔輔助椅的使用。 學習評量調整建議 毋須調整 體育科目學習功能嚴重缺損 學習內容調整建議 活動(三)暖身動作 透過同儕或師長的協助採被動式伸展，可簡化熱身項目並加強單一動作的時間，若是上肢或下肢不方便者，可以以輕度動作如抬腿、拍手、舉手替代之。 學習歷程調整建議 毋須調整 學習環境調整建議 課程可在游泳池較安全地方(避開階梯，利用較平坦及安全的地點) ，準備大塊墊子讓同學輪椅同學可以在墊子上做動作 學習評量調整建議 毋須調整		
二、發展活動 **一、水中自救及水母漂** 對於一個新的初學者而言，水中自救及水母漂是非常重要的，這可以幫助我們在深水池或者不小心時落水時可以消除恐懼、穩定情緒及自救的最佳方式。 (一)水中站立 水中自救是教學中最重要的一環，特別對於初學者而言要完成水中站立、韻律呼吸、漂浮、水母漂等動	27分鐘		體育科目學習功能輕微缺損 學習內容調整建議 毋須調整 學習歷程調整建議 毋須調整 學習環境調整建議 毋須調整		

作，都是游泳技能養成所必須具備的標準流程。 1.學生依序下水後，扶助牆壁或欄杆往前行，若泳池深度太深須放置教學椅。 2.過程中可以加入吹泡泡動作，讓同學可以練習。 3.若同學熟悉後，可以退除輔助工具，讓學生獨立行走。 (二)水母漂 水母漂是最基礎的自救動作，特別是在採不到底水面下，透過自身的浮力與適當的換氣節奏，可以維持體力，幫助溺者爭取更多救援的時間。 1.深呼吸，將頭放到水面下 2.身體彎曲，自然下垂，身體像水母一樣保持放鬆狀態。 3.換氣時，雙手下壓，雙腳輕輕踢，將頭抬離水面換氣後，再回到水母漂動作。 (三)漂浮 從學習漂浮開始，就可以慢慢地進入到游泳的世界，透過漂浮掌握到游泳的技巧，特別是漂在水面上，水的浮力及流速等都是非常特別的體驗。 1.雙手搭肩漂浮 學生將雙手放在老師的肩膀上，吸氣後將頭放進水中，透過老師的引導慢慢的往前進，並輕輕的將雙腳伸直，完成漂浮動作。 2.牽手漂浮 學生將雙手放在老師的雙手，吸氣後將頭放進水中，透過老師的引導慢慢的往前進，並輕輕的將雙腳伸直，完成漂浮動作。 3.扶壁漂浮 學生將雙手放在牆壁上，吸氣後將頭放進水中並輕輕的將雙腳伸直，完成漂浮動作。 4.自我漂浮 吸口氣後，臉部朝下，自然將雙手雙腳伸直漂浮在水中。			學習評量調整建議 以圖卡、口語、指認等方式輔助進行評量。 體育科目學習功能嚴重缺損 學習內容調整建議 對於內容認知，可以輔以圖卡或設備讓同學能夠更認識老師講的內容。對於求救步驟可以使用圖卡指認或者口說等方式進行；動作方面可以透過教師助理員或同學進行練習。 對於無法將頭放到水裡面的同學，改以將頭放在上面進行漂浮練習。 學習歷程調整建議 評估學生個別能力，改以可以學習或做得出來的動作為教學目標，並嘗試幫助學生完成動作。另外可以透過扶具或小玩具幫助練習。 對於全盲學生的學習，可以多一些口語及觸覺提示與教學，並讓同學清楚知道這些動作的步驟，幫助視障學生學習。 對於肢體障的 學習環境調整建議 課程可在游泳池較安全地方進行， 在泳池內要盡可能站在教學椅或較淺的地方進行學習。建議旁邊有一名教師助理員或家人協助課程及維護安全。 學習評量調整建議 認知功能較弱的同學改以指出、說出、圈選或做出指定動作即可。		
三、總結活動 一、水上自救有哪些？ 二、複習水母漂的動作及必須要注意的地方。 -----第一節課結束-----	5分鐘		體育科目學習功能輕微缺損 學習內容調整建議 毋須調整 學習歷程調整建議 毋須調整 學習環境調整建議 毋須調整 學習評量調整建議 以圖卡、口語、指認等方式輔助進行評量。 體育科目學習功能嚴重缺損 學習內容調整建議 毋須調整 學習歷程調整建議 以活動輔以認知學習與回答。		

			學習環境調整建議 毋須調整 學習評量調整建議 以圖卡、口語、指認等方式輔助進行評量。		
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** 活動(一)點名、詢問學生身體狀況 活動(二)說明上課規則 活動(三)暖身活動 每個動作做 10 秒 1.脖子伸展(手拉頭部做兩邊伸展) 2.大臂繞環 3.手臂伸展(大象鼻子) 4.腰部繞環 5.手腕腳踝繞環 6.跨步壓肩 7.高壓膝伸展 8.低壓膝伸展 9.開合跳 30 下 10.碎步跑 20 秒	8分鐘		體育科目學習功能輕微缺損 學習內容調整建議 活動(三)暖身動作 透過同儕或師長協助一起完成熱身運動，若是上肢或下肢不方便者，可以以輕度動作如抬腿、拍手、舉手替代之。 學習歷程調整建議 毋須調整 學習環境調整建議 課程可在游泳池較安全地方(避開階梯，利用較平坦及安全的地點) 學習評量調整建議 毋須調整 體育科目學習功能嚴重缺損 學習內容調整建議 活動(三)暖身動作 透過同儕或師長的協助採被動式伸展，可簡化熱身項目並加強單一動作的時間，若是上肢或下肢不方便者，可以以輕度動作如抬腿、拍手、舉手替代之。 學習歷程調整建議 毋須調整 學習環境調整建議 課程可在游泳池較安全地方(避開階梯，利用較平坦及安全的地點) ，準備大塊墊子讓同學輪椅同學可以在墊子上做動作 學習評量調整建議 毋須調整		
二、發展活動 一、認識游泳比賽 一般常聽見游泳的游泳比賽可以分為競技游泳和休閒游泳，所謂的競技游泳就是現代奧運的比賽項目分別為：自由式(又稱捷式)(free style)、仰式(Back	22		體育科目學習功能輕微缺損 學習內容調整建議 對於內容認知，可以輔以圖卡或設備讓同學能夠更認識老師講的內容。		可以在身障

stroke）、蛙式（Breast stroke）、蝶式（butterfly style）。 泳池長度可以分為一般水道 50 公尺及短水道 25 公尺。 小朋友們可以想一想現在是否學會了哪一式，或者正在學習哪一式？未來希望可以站上跳水台上，一起享受比賽的樂趣喔！ (一)游泳比賽介紹 游泳比賽從地區舉辦的運動中心或各游泳協會舉辦的比賽、縣(式)賽、師生聯合運動會到較大型的會長杯、中正杯、全國運動會到世界錦標賽、亞洲運動會及奧林匹克運動會等，比賽種類非常非常多，身為小小泳式的你(妳)，準備好要開始闖關打怪了嗎？ 為了考量運動平權，大家都能享有游泳及比賽的權力，所以還是有比賽還是有專為身心障礙者所舉辦的比賽喔！ 例如像是：慧行杯身心障礙游泳比賽、會長杯身心障礙游泳比賽、全國身心障礙運動會到國際的亞洲帕拉林匹克運動會(亞帕運)及帕拉林匹克運動會(帕運)也都有相關的游泳比賽喔！ (二)規則調整 身障游泳及一般游泳規則皆相同，只有在比賽前透過輔具入水，視障游泳游泳比賽時如果是 B1 全盲組須配戴全黑泳鏡，轉身時需有協助員使用點頭棒提醒。 (三)身障游泳介紹 老師可以分享一些照片或影片，讓同學看看什麼叫做身心障礙游泳。 https://www.youtube.com/watch?v=ILHVb0CK1sM&t=74s(游泳分級) https://www.youtube.com/watch?v=CDNRjeq281Q&t=1s(我是張維捷) https://www.youtube.com/watch?v=Lr3Ct6yZ0ZI (我是黃清璿，游泳聽障破全國紀錄) https://www.youtube.com/watch?v=5BnypxeSE8c (我就是我，妥瑞氏症的游泳少年) https://www.youtube.com/watch?v=APPZks6FT3U (Blind para-swimmer) 台灣著名的身障游泳選手： 肢體障礙：張維捷、陳亮達 聽覺障礙：王清璿 情緒行為障礙：黃泳鴻 想想看：除了老師剛剛分享的之外，同學們想一想是否有看過失去雙手、雙腳過者眼睛看不到要怎麼游泳嗎？或者有認識的同學為特殊生，如智能障礙、自閉症或者過動症等同學，他們是否可以一起游泳呢？	分鐘		學習歷程調整建議 無需調整 學習環境調整建議 課程可在教室可以安排適合學生看的見老師的位置，以幫助學習。 學習評量調整建議 同學改以指出、說出、圈選或做出指定動作即可。 體育科目學習功能嚴重缺損 學習內容調整建議 對於內容認知，可以輔以圖卡或設備讓同學能夠更認識老師講的內容。對於影片內容及講述內容可以使用圖卡指認或者口說等方式進行；動作方面可以透過教師助理員或同學進行練習。 學習歷程調整建議 透過畫面截圖及想呈現的重點進行透過圖卡、溝通系統或電子產品等方式讓同學可以了解。 若班上有視障同學可以輔以口述影像描述影片內容，若有學習動作可以加以透過肢體及聲音幫助學生學習。 學習環境調整建議 無需調整 學習評量調整建議 認知功能較弱的同學改以指出、說出、圈選或做出指定動作即可。		游泳的部分多加解說，並培養同學的同理心及天生我材必有用等觀念

三、總結活動 活動回顧、總結與預告 1.請同學說出一般游泳及身障游泳比賽的有哪些？ 2.請同學說出三部影片的身心障礙游泳者讓你印象最深刻？ -----第二節課結束-----	10分鐘		體育科目學習功能輕微缺損 學習內容調整建議 毋須調整 學習歷程調整建議 毋須調整 學習環境調整建議 毋須調整 學習評量調整建議 毋須調整 體育科目學習功能嚴重缺損 學習內容調整建議 利用圖卡讓同學指出、說出哪部影片印象或哪個人物最深刻。 學習歷程調整建議 利用圖卡輔以視覺、聽覺提示讓同學了解並引導回答問題。 若班上有視障同學可以輔以口述影像描述影片內容。 學習環境調整建議 毋須調整 學習評量調整建議 以課堂操作及老師(家長)協助蒐集照片或作業單變成學習歷程檔案作為學習評量。		
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** 活動(一)點名、詢問身體狀況 活動(二)說明上課規則 活動(三)暖身活動 每個動作做四個八拍 1.脖子伸展(手拉頭部做兩邊伸展) 2.大臂繞環 3.手臂伸展(大象鼻子) 4.腰部繞環 5.手腕腳踝繞環 6.高壓膝伸展 7.低壓膝伸展 8.開合跳20下	8分鐘		體育科目學習功能輕微缺損 學習內容調整建議 活動(三)暖身動作 透過同儕或師長協助一起完成熱身運動，若是上肢或下肢不方便者，可以以輕度動作如抬腿、拍手、舉手替代之。 學習歷程調整建議 毋須調整 學習環境調整建議 課程可在游泳池較安全地方(避開階梯，利用較平坦及安全的地點) 學習評量調整建議 毋須調整 體育科目學習功能嚴重缺損 學習內容調整建議 活動(三)暖身動作 透過同儕或師長的協助採被動式伸		**切記！游泳池處處有危險，千萬不能亂開玩笑！**

			展，可簡化熱身項目並加強單一動作的時間，若是上肢或下肢不方便者，可以以輕度動作如抬腿、拍手、舉手替代之。 學習歷程調整建議 毋須調整 學習環境調整建議 課程可在游泳池較安全地方(避開階梯，利用較平坦及安全的地點) ，準備大塊墊子讓同學輪椅同學可以在墊子上做動作 學習評量調整建議 毋須調整		
二、發展活動 認識泳池及安全需知 說到游泳，幾乎是所有小朋友最喜歡的課程，可以泡在涼涼的泳池裡拿著浮板及器具搭配著遊戲，這是最開心不過的課程。 (一)認識泳池環境 了解學生上課的泳池環境，包含盥洗室、廁所、更衣室、無障礙廁所及更衣室等動線，並注意高低落差的地方避免踩空受傷。 (二)安全須知 認識泳池安全須知，除了禁止在泳池奔跑外，也不可以有危險的行為，如推擠、跳水、把別人的頭壓到水裡面等動作。 (三)水上救生要訣 遇到危險時，要先冷靜並試圖像身邊的大人們求救，可以喊出「救命」、「幫幫我」，或嘗試吹哨子引起注意。 另外可以運用水中的浮板、救生圈等物品協助溺水者上岸，切記~~看到有人溺水時，千萬不能自己跳下水，另外可以協助撥打「119」或「110」並說出所處的地點。 (四)泳姿認識 游泳姿勢總共分為四個姿勢，分別是捷式、蝶式、蛙式及仰式，每個姿勢都有其獨特動作及方式，在學校通常會以捷式為主要教學、蛙式及仰式為輔，因為蝶式動作較複雜，技巧性較高，所以會是最後一項學習的動作。 (五)動作教學與練習-我會吹泡泡(韻律呼吸) 基礎練習→練習手扶岸邊-將頭淺入水面下，用嘴巴或鼻子吐氣，數 3 秒後起身用嘴巴換氣，練習 10 次。	27分鐘		體育科目學習功能輕微缺損 學習內容調整建議 對於內容認知，可以輔以圖卡或設備讓同學能夠更認識老師講的內容。 學習歷程調整建議 可以捏住鼻子，將頭放到水裡面練習。 學習環境調整建議 課程可在游泳池較安全地方進行， 在泳池內要盡可能站在教學椅或較淺的地方進行學習。 學習評量調整建議 同學改以指出、說出、圈選或做出指定動作即可。 體育科目學習功能嚴重缺損 學習內容調整建議 對於內容認知，可以輔以圖卡或設備讓同學能夠更認識老師講的內容。對於求救步驟可以使用圖卡指認或者口說等方式進行；動作方面可以透過教師助理員或同學進行練習。 對於無法將頭放到水裡面的同學，改以用水潑臉、將頭淋濕等方式進行練習換氣；漂浮部分可以有人從旁協助練習。 學習歷程調整建議 評估學生個別能力，改以可以學習或做得出來的動作為教學目標，並嘗試幫助學生完成動作。 可以透過協助捏住鼻子，讓同學體驗頭放到水裡面的感覺。 學習環境調整建議		

進階練習→潛水吐氣 5 秒後，起身用嘴巴換氣，練習 10 次。 (六)動作教學與練習-我是漂向何方(漂浮) 基礎練習→手扶岸邊，將頭放進水中後，雙腳自然伸直進行漂浮練習，數 3 秒後將腳放下後站立換氣。 進階練習→手扶岸邊，將頭放進水中後，雙腳自然伸直進行漂浮練習，數 8 秒後將腳放下後站立換氣。 備註：要注意每位同學的水性，並非每位同學對於水都有辦法克服恐懼，若遇到對水有過度害怕或恐懼者，宜慢慢協助引導，並非用強迫方式讓同學一起下水學習。			課程可在游泳池較安全地方進行，在泳池內要盡可能站在教學椅或較淺的地方進行學習。建議旁邊有一名教師助理員或家人協助課程及維護安全。 學習評量調整建議 認知功能較弱的同學改以指出、說出、圈選或做出指定動作即可。		
一、 總結活動 活動回顧、總結與預告 1. 本堂課進行哪些活動 2. 到游泳池來需要注意哪些部分？ -----第三節課結束-----	5 分鐘		體育科目學習功能輕微缺損 學習內容調整建議 毋須調整 學習歷程調整建議 毋須調整 學習環境調整建議 毋須調整 學習評量調整建議 毋須調整 體育科目學習功能嚴重缺損 學習內容調整建議 改以圈選、說出或指出方式代替回答 學習歷程調整建議 毋須調整 學習環境調整建議 毋須調整 學習評量調整建議 改以圈選、說出或指出方式代替回答		