【附件 2】

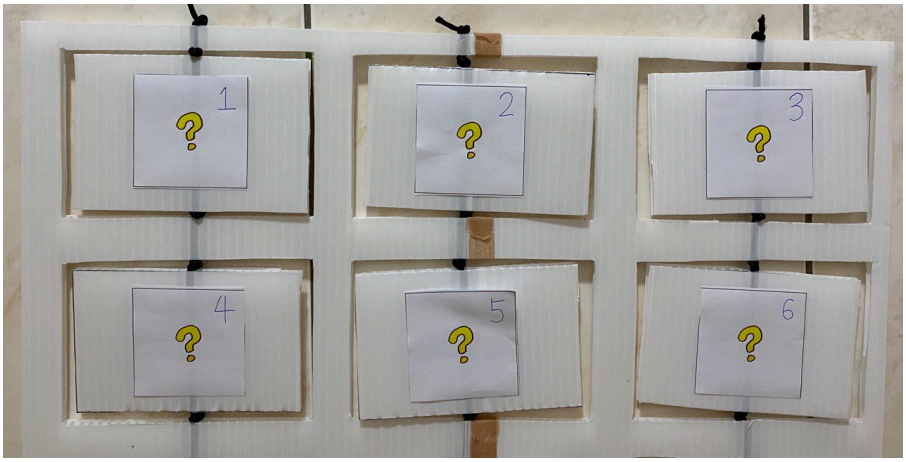
109 年度優良適應體育教案甄選 教案格式

教學總時間	三節（120 分鐘）	設計者	[redacted]	編輯：
設計理念與教材	1. 學生能了解團體活動中的規範。 2. 提升學生全身性活動的穩定度。 3. 提升學生多關節活動時的協調度。 4. 藉由闖關遊戲融入體適能活動，增加體能活動的多元與趣味性。 5. 每節課的關卡主軸相同，但難度會由簡至難逐漸提高，增加闖關活動的變化與挑戰性。			
學生條件分析	國小特教班，班上有五名學生，混齡，二到六年級，障礙類別有智障障礙、自閉症、情緒行為障礙。以下為學生能力現況： 1. ○○蓉：五年級，能跑、走、跳、蹲、翻滾、移動等動作都可自己完成，也有抓、握、拔和轉的動作，會使用夾子、鑷子。旋轉蓋子、使用夾子、拉拉鍊等表現佳、視動協調能力尚可。但肌肉張力較低、雙手較沒力，無法將毛巾全部擰乾。 2. ○○綾：四年級，能跑、走、跳、蹲、翻滾、移動等動作都可自己完成，有抓、握、拔和轉的動作，會使用夾子、鑷子，在旋轉蓋子、使用夾子、拉拉鍊等表現佳、視動協調能力尚可。但手部和腳部肌力較弱、雙手及核心力量較弱。平衡感較弱。 3. ○○綺：二年級，能跑、走、上下樓梯、原地跳、過肩丟球等，手部動作控制能力尚可，能自行疊高 10 個積木、串串珠、穿繩等。但注意力短暫、不易集中，手指靈巧度有進步空間，且身體僵硬、協調性差。 4. ○○運：六年級，能跑、走、上下樓梯、原地跳，手部動作控制能力尚可，有抓、握的動作。但手部肌力較弱，靈巧度有進步空間，注意力短暫、不易集中，且情緒起伏大。 5. ○○華：二年級，能跑、走、蹲、上下樓梯等，有抓、握、拔和轉的動作，會旋轉蓋子、使用夾子能力尚可。但手部肌力較弱，注意力短暫、不易集中，且情緒起伏大。			
核心素養	A 自主行動 □A1 身心素質與自我精進 ■A2 系統思考與解決問題 □A3 規劃執行與創新應變 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。			

<table>
<tr><td rowspan="2"></td><td colspan="3">B 溝通互動
■B1 符號運用與溝通表達 □B2 科技資訊與媒體素養 □B3 藝術涵養與美感素養
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。</td></tr>
<tr><td colspan="3">C 社會參與
□C1 道德實踐與公民意識 ■C2 人際關係與團隊合作 □C3 多元文化與國際理解
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="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 colspan="3">學習表現</td></tr>
<tr><td>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。
1c-II-1 認識身體活動的動作技能。
1c-III-1 了解動作技能要素和基本 運動規範。
2c-I-2 表現認真參與的學習態度。
2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。
2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。
3c-I-2 表現安全的身體活動行為。
3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。
3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。
4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。
4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。
4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</td><td>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。
1c-II-1 認識身體活動的動作技能。
1c-III-1 了解動作技能要素和基本 運動規範。
2c-I-2 表現認真參與的學習態度。
2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。
2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。
3c-I-2 能於引導下，表現安全的身體活動行為。
3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。
3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。
4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。
4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。
4c-III-2 在引導下，比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</td><td>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。
1c-II-1 認識身體活動的動作技能。
1c-III-1 認識動作技能要素和基本運 動規範。
2c-I-2 表現參與的學習態度。
2c-II-2 表現配合團隊合作、友善的互 動行為。
2c-III-2 表現同理心、適當溝通的團隊精神。
3c-I-2 能於引導下，表現安全的身體活動行為。
3c-II-2 透過身體活動，探索運動的興趣。
3c-III-2 在身體活動中發展個人運動 潛能。
4c-I-2 選擇適合個人的簡易身體活動。
4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。
4c-III-2 檢視個人的體適能表現。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="3"></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 colspan="3">學習內容</td></tr>
<tr><td>Ab-I-1 體適能遊戲。
Ab-II-1 體適能活動。
Ab-III-1 身體組成與體適能之 基本概念。
Bc-I-1 各項暖身伸展動作。
Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。
Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。
Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。
Ce-II-1 其他休閒運動基本技 能。
Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。
Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。
Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。
Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。</td><td>Ab-I-1 體適能遊戲。
Ab-II-1 體適能活動。
Ab-III-1 身體組成與體適能之 基本概念。
Bc-I-1 各項暖身伸展動作。
Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。
Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。
Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。
Ce-II-1 其他休閒運動基本技 能。
Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。
Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。
Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。
Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。</td><td>Ab-I-1 體適能遊戲。
Ab-II-1 簡易體適能遊戲。
Ab-III-1 體適能促進活動。
Bc-I-1 常見暖身伸展動作的認識。
Bc-II-1 暖身、活動部位伸展目的之 認識。
Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。
Ce-I-1 其他休閒運動的參與。
Ce-II-1 其他休閒運動簡易遊戲。
Ce-III-1 其他休閒運動基本技能。
Ib-I-1 簡易唱、跳與模仿性律動遊戲。
Ib-II-1 簡易音樂律動與模仿性舞蹈。
Ib-III-1 模仿性與主題式簡易創作舞。</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">人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。
安 E7 探究運動基本的保健。
安 E9 學習相互尊重的精神。</td><td>與其他科目連結建議
生活/社會領域
國語文領域</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>1-1 能理解不同遊戲的規則與玩法。
1-2 透過適當體適能運動促進身體健康。
1-3 能展現勇於嘗試的精神。
1-4 運用手眼、手腳動作協調，展現身體動作的能力。
1-5 因應活動需求，展現出調整與計畫動作的能力。</td><td>2-1 能在視覺提示下理解不同遊戲的規則與玩法。
2-2 能在不同提示下，透過適當體適能運動促進身體健康。
2-3 能在不同提示下，展現勇於嘗試的精神。
2-4 運用手眼、手腳動作協調，展現身體動作的能力。</td><td>3-1 能進行不同遊戲。
3-2 在他人協助下，能透過體適能運動促進身體健康。
3-3 能體驗體適能的樂趣。</td></tr>
<tr><td>教學準備</td><td colspan="3">1. 上課場地：室內外平坦活動空間
2. 設備器具：翻翻樂、闖關卡、印章、登階、六角積木、球、角錐、平衡木、呼拉圈、夾子、湯勺、籃子

＊翻翻樂
 

＊闖關卡

</td></tr>
</table>

教學評量	採多元評量的方式，包含觀察及實作。評量標準依照學生現狀能力不同給予不同的通過標準，分別為獨立完成、口語提示下完成、視覺提示下完成、示範動作下完成及在他人協助下完成。
教材來源	自編教材

教學活動	時間/分	評量方式	學習目標	備註
--------第一節課--------- 一、準備活動 （一）確認學生身體狀況是否有不適。 （二）暖身操活動：暖身律動影片。 （三）說明本節課程內容。 1. 介紹翻翻樂與闖關卡。 2. 說明規則：翻翻樂有六個不同的關卡，每位學生必須挑出一個來闖關，完成該關卡後，即可在闖關卡上蓋章，每位學生要得到五個印章才算完成。 3. 教師介紹與示範六個不同關卡。	10 分鐘	觀察 實作	體育科目： 1-1 1-2 1-3 輕微缺損： 2-1 2-2 2-3 嚴重缺損： 3-3	
二、發展活動 （一）關卡一：過河拆橋。 共有**兩個六角積木**，坐在前面的六角積木（積木1），轉身將身後的六角積木（積木2）移至前方，並坐在新的積木上（積木2），再將身後的六角積木（積木1）移至前方，以此類推，前進至教師指定位置。 （二）關卡二：登階 50 下。 （三）關卡三：角錐折返跑。 學生以**跑步**的方式，從起點出發，將角錐 1 拿回起點後，再將角錐 2 拿回起點，以此類推至拿完角錐。拿完後，從起點出發，將角錐 1 放回原位，再將角錐 2 放回原位，以此類推至放完角錐。 （四）關卡四：平衡木來回走 3 趟。 （五）關卡五：**雙腳跳**呼拉圈至教師指定位置。 （六）關卡六：雙手撐地、屁股抬高，**直線爬**至教師指定範圍。	25 分鐘	實作	體育科目： 1-1 1-2 1-3 1-4 1-5 輕微缺損： 2-1 2-2 2-3 2-4 嚴重缺損： 3-1 3-2 3-3	
三、總結活動 （一）整理場地及器材。 （二）結算闖關卡，並給予鼓勵。 （三）預告下次上課內容。 -----第一節課結束-----	5 分鐘	觀察 實作	體育科目： 1-1 1-2 1-3 輕微缺損： 2-1 2-2 2-3 嚴重缺損：	

			3-3	
--------第二節課--------- 一、準備活動 （一）確認學生身體狀況是否有不適。 （二）暖身操活動：暖身律動影片。 （三）說明本節課程內容。 1. 介紹翻翻樂與闖關卡。 2. 說明規則：翻翻樂有六個不同的關卡，每位學生必須挑出一個來闖關，完成該關卡後，即可在闖關卡上蓋章，每位學生要得到五個印章才算完成。 3. 教師介紹與示範六個不同關卡。	10 分鐘	觀察 實作	體育科目： 1-1 1-2 1-3 輕微缺損： 2-1 2-2 2-3 嚴重缺損： 3-3	
二、發展活動 （一）關卡一：過河拆橋。 共有**三個六角積木**，坐在中間的六角積木（積木 2），轉身將身後的六角積木（積木 1）拿在手上，並坐在新的積木上（積木 3），將積木 1 放在積木 3 前面，此為一循環。以此類推，前進至教師指定位置。 （二）關卡二：登階**拿球** 30 個。 蹲在地上拿球，上登階後，將球放到籃子裡。 （三）關卡三：角錐折返跳。 學生以**雙腳併攏跳**的方式，從起點出發，將角錐 1 拿回起點後，再將角錐 2 拿回起點，以此類推至拿完角錐。拿完後，從起點出發，將角錐 1 放回原位，再將角錐 2 放回原位，以此類推至放完角錐。 （四）關卡四：**雙手抱球**走平衡木，來回 3 趟。 （五）關卡五：**單腳跳**呼拉圈至教師指定位置。 （六）關卡六：雙手撐地、屁股抬高，**直線倒退爬**至教師指定範圍。	25 分鐘	實作	體育科目： 1-1 1-2 1-3 1-4 1-5 輕微缺損： 2-1 2-2 2-3 2-4 嚴重缺損： 3-1 3-2 3-3	
三、總結活動 （一）整理場地及器材。 （二）結算闖關卡，並給予鼓勵。 （三）預告下次上課內容。 -----第二節課結束-----	5 分鐘	觀察 實作	體育科目： 1-1 1-2 1-3 輕微缺損： 2-1	

			2-2 2-3 嚴重缺損： 3-3	
--------第三節課--------- 一、準備活動 （一）確認學生身體狀況是否有不適。 （二）暖身操活動：暖身律動影片。 （三）說明本節課程內容。 1. 介紹翻翻樂與闖關卡。 2. 說明規則：翻翻樂有六個不同的關卡，每位學生必須挑出一個來闖關，完成該關卡後，即可在闖關卡上蓋章，每位學生要得到五個印章才算完成。 3. 教師介紹與示範六個不同關卡。	10 分鐘	觀察 實作	體育科目： 1-1 1-2 1-3 輕微缺損： 2-1 2-2 2-3 嚴重缺損： 3-3	
二、發展活動 （一）關卡一：過河拆橋。 共有三個六角積木，坐在中間的六角積木（積木2），轉身將身後的六角積木（積木1）拿在手上，並坐在新的積木上（積木3），將積木1**高舉過頭10秒**後，放在積木3前面，此為一循環。以此類推，前進至教師指定位置。 （二）關卡二：登階**夾/舀球**30個。 蹲在地上用**夾子或湯勺夾/舀球**，上登階後，將球放到籃子裡。 （三）關卡三：角錐折返**開合跳**。 學生以雙腳併攏跳的方式，從起點出發，將角錐1拿回起點後，**開合跳一下**，再將角錐2拿回起點後，**開合跳一下**，以此類推至拿完角錐。拿完後，從起點出發，將角錐1放回原位，再將角錐2放回原位，以此類推至放完角錐。 （四）關卡四：**雙手抱球高舉過頭**走平衡木，來回3趟。 （五）關卡五：**膝蓋夾球**跳呼拉圈至教師指定位置。 （六）關卡六：雙手撐地、屁股抬高，**S型爬**教師指定範圍。	25 分鐘	實作	體育科目： 1-1 1-2 1-3 1-4 1-5 輕微缺損： 2-1 2-2 2-3 2-4 嚴重缺損： 3-1 3-2 3-3	
三、總結活動 （一）整理場地及器材。 （二）結算闖關卡，並給予鼓勵。	5 分鐘	觀察 實作	體育科目： 1-1 1-2	

（三）預告下次上課內容。 -----第三節課結束-----			1-3 輕微缺損： 2-1 2-2 2-3 嚴重缺損： 3-3	