【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	240 分鐘	設計者	[redacted]	[redacted]
設計理念與教材	美國伊利諾大學心理學教授克萊瑪（Art Kramer）所做研究顯示體適能狀況較好的小孩，其海馬迴結構比體適能狀況較差的小孩，還要大 12%。表示體適能愈好，記憶和整合不同訊息的能力就愈好。(2012，天下雜誌 494 期) 如何讓學生愛上體育運動?第一首選是體適能運動，因為活動的設計具趣味性、多樣化與持續性等，沒有過於複雜的動作技巧與規則，課程調整下能激發學生提升學習動機，對體適能運動的參與度就能提高，愛上體育像極了愛情，成為一個終身有運動習慣、熱愛運動的人，且在遇到緊急狀況，體適能佳的人其反應力敏捷，能快速地應變緊急情況。另外，體適能對特殊生的體態維持很重要，藉由此系列課程帶動學生有良好姿勢、專注上課有效率、有活力參與日常工作，享受休閒樂趣，提升生活品質。 活動設計的方式採取漸進式的有層次教學，有架構的「神奇『保』貝健康達人」結合學生最愛寶可夢的風速狗、百變怪、鯉魚王等，使教案設計更加豐富，使學生更想增能自己的體適能。本單元利用保特瓶素材提供具體的目標與視覺線索，創意發想各種與體適能相關的學習課程，採合理漸進的運動量，在團體互動中合作、解決問題，讓溝通、人際、生活態度及體能共好。			
學生條件分析	觀察過體育課老師在課程中做體適能檢測，部分資源班學生專注力及學習動機低、耐心等待與輪流，參與合作性團體遊戲需要提醒，動作協調性不佳、柔軟度和肌耐力不足，需特別注意動作上的安全。所以本教案多運用學生有興趣的遊戲、音樂及節奏方式鼓勵學生參與體適能活動及團體合作，輔以保特瓶等實物操作，提供視覺提示，幫助專注及理解，也多運用兩人或小組方式合作。 本教案設計實際針對資源班中高年級的學生 13 人進行教學，自閉症 2 位、 學習障礙 2 位、情緒障礙 2 位、疑似生 4 位、腦性麻痺 1 位、聽障 1 位、多重障礙 1 位，腦性麻痺學生的腳筋緊，其他學生尚可活動自如，此課程實際上學生的參與度高，故此教案也可適用在其他融合課程或普通班體育課程。			
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-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，並與團隊成員合 作，促進身心健康。			

<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
1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。
2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。
3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。
2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。
3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。
4c-Ⅲ-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</td><td>學習表現
1d-Ⅱ-1 認識動作技能的步驟與動作練習的策略。
2c-Ⅱ-2 做出增進團隊合作、友善的互動行為與言語。
3d-Ⅱ-2 參與遊戲的合作和競爭策略。
2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。
3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，跟著調整練習或比賽的問題。
4c-Ⅲ-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能前後的表現。</td><td>學習表現
1d-Ⅱ-1 能跟著做出動作技能與動作練習。
2c-Ⅱ-2 願意與團隊合作、友善的互動行為。
3d-Ⅱ-2 參與遊戲的合作和為競賽加油。
2c-Ⅲ-3 表現積極參與的學習態度。
3d-Ⅲ-3 透過實際體驗，參與調整後的練習或比賽。
4c-Ⅲ-2 說出個人的體適能項目與運動技能的動作。</td></tr>
<tr><td>學習內容
Ab-Ⅲ-1 身體組成與體適能之基本概念。
Ab-Ⅱ-2 體適能自我檢測方法。
Ab-Ⅲ-2 體適能自我評估原則。
Bc-Ⅱ-1 暖身、伸展動作原則。</td><td>學習內容
Ab-Ⅲ-1 身體組成與體適能之基本概念。
Ab-Ⅱ-2 體適能自我檢測方法。
Ab-Ⅲ-2 體適能自我評估原則。
Bc-Ⅱ-1 暖身、伸展動作原則。</td><td>學習內容
Ab-Ⅲ-1 基本的身體組成與體適能概念。
Ab-Ⅱ-2 體適能自我檢測工具。
Ab-Ⅲ-2 跟著參與體適能自我評估。
Bc-Ⅱ-1 暖身、伸展動作原則。</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

議題的指標:
1. 環 E15 覺知能資源過 度利用會導致 環境汙染與資 源耗竭的問 題。
2. 環 E16 了解物質循環 與資源回收利 用的原理。
3. 人 E3 了解每個人需求的不同， 並討論 與遵 守團 體 的規 則。</td></tr>
<tr><td>議題融入之學習主題</td><td>1. 人權與民主法治
2. 能源資源永續利用</td><td>與其他科目連結建議</td><td>1.生活課程：可融入「人際關係的建立與溝通合作」以開啟學習者的人權視野。
2.藝術領域：可以融入環境倫理、環境美學及永續發展的生活型態。也可探索周遭的人權議題
3.自然科學領域：延伸能源資源的永續利用
4.社會領域：融入永續發展和環境正義的涵義，及綠色消費的行為實踐。
5.語文領域：對萬物之情的生命態度</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.能用保特瓶持續做出暖身操的動作。
2.說出體適能基本概念及分類。
3.能與團隊合作完成任務。
4.解決競賽問題與調整策略
5.討論運動前後的身體差異與感覺。
6.會說出自己及他人參與體適能活動的優點。
7.積極融入團體競賽，會加油與享受競賽的快樂。
8.具有運動家精神:勝不驕敗不餒。
9.能資源再利用與做出減塑行動。</td><td>1.能用保特瓶持續做出暖身操的動作。
2.看圖說出體適能基本概念及分類。
3.能與團隊合作執行動作任務。
4.能跟著討論競賽問題與做出調整的方法。
5.會回答運動前後的身體差異與選出感覺。
6.會說出自己及他人參與體適能活動的努力。
7.積極參與團體競賽，會加油與享受競賽的快樂。
8.做到運動家精神:勝不驕敗不餒。
9.能資源再利用與蒐集保特瓶</td><td>1.能用保特瓶跟著做出暖身操的動作。
2.看圖指出體適能的項目及二選一分類。
3.能與自己小隊一起做出指定的動作。
4.能跟著聆聽競賽問題與做出指定的動作。
5.會二選一回答運動前後的身體感覺。
6.會說出自己參與體適能活動的動作。
7.會為團體競賽加油。
8.會為獲勝隊伍鼓掌，表現運動家精神。
9.能蒐集一個保特瓶。</td></tr>
<tr><td>教學準備</td><td colspan="3">一、上課地點:操場、活動中心、知動教室
二、教學資源:神奇寶貝、體適能、BMI 的圖卡或照片、神奇寶貝勳章、貼紙、第一區第二區的紙卡、歌曲:寶可夢與兔子舞的音樂
三、教學設備:音樂播放器、不同高度的保特瓶與瓶蓋、籃子、地上貼不同顏色線條的視覺提示、墊子、哨子、計時器、計算機
四、教學人力:教學者、助理教師、動作示範的協助者</td></tr>
<tr><td>教學評量</td><td colspan="3">一、學習功能輕微缺損：實作評量、觀察學生動作的可調整度、教師觀察評量、學生互評的問答與發表內容。
二、學習功能嚴重缺損：教師觀察評量，以學習態度和學習動機的參與度為主要評量標準。</td></tr>
<tr><td>教材來源</td><td colspan="3">一、跨校合作集思廣益之自編教材
二、音樂:精靈寶可夢、兔子舞、猜拳歌
https://www.youtube.com/watch?v=sp5qrP_LaFY [精靈寶可夢 SM 太陽與月亮 片頭主題曲]
三、設計理念源自天下雜誌 494 期「愛運動的小孩更聰明」</td></tr>
</table>

教學活動	時間/分	評量方式	學習目標	備註
--------第一節課[神奇寶貝健康達人]---- **一、準備活動** 1. **健康達人**:引導學生發表成為神奇寶貝健康達人的體能需要具備的條件。 2. **體適能說明**:老師統整學生發表的答案並補充完整的體適能概念。 	5 分	觀察 問答	***備註:依照 P3 學習目標對照*** 2.(輕損)看圖說出體適能基本概念 2.(重損) 看圖指出體適能的項目及二選一分類	體適能結構圖
二、發展活動 一)**神奇寶貝健康達人**:老師說明展開神奇寶貝健康達人五個關卡訓練的內容，通過各關卡可得到 1.最強的噴火龍的肌肉 2.最快風速狗的速度 3.最軟 Q 百變怪的柔軟度 4.鯉魚王的跳躍力 5.甩掉忍者龜的耐力。 (二)**神奇寶貝操示範**:播放歌曲[精靈寶可夢 SM 太陽與月亮 片頭主題曲]，老師雙手拿著保特瓶示範神奇寶貝操的動作，並以口訣引導動作:強壯、速度、彎腰、右繞圈、左繞圈、前跳跳、後跳跳、右馬步晃晃晃，左馬步晃晃晃，跑跑跑! (三)**練習神奇寶貝操**:老師準備裝滿水保特瓶，讓每位學生雙手拿著裝滿水保特瓶律動，進行神奇寶貝操的分段練習。練習完畢收拾保特瓶	25 分	實作 觀察	1.(輕損)能用保特瓶持續做出暖身操的動作。 1.(重損) 能用保特瓶跟著做出暖身操的動作。	五張神奇寶貝圖片 準備瓶身有紋路瓶口無粗糙的保特瓶裝滿水 寶可夢主題曲 養成收拾習慣

四、 總結活動 (一)**超級猜一猜**:老師做動作分解讓學生猜一猜，引導學生討論這些動作在訓練的項目，提供學生五大選項，有肌肉、速度、柔軟度、跳躍力及耐力。 (二)**頭好壯壯**:老師引導學生將運動項目區分為健康體能或競技體能。 第一介紹:最強的噴火龍的肌肉為「健康體能」 第二說明:最快風速狗的速度為「競技體能」 第三強調:最軟Q百變怪的柔軟度為「健康體能」 第四介紹:鯉魚王的跳躍力為「競技體能」 第五強化:忍者龜甩掉大肚子的耐力為「健康體能」 (三)全體圍圓，一起做出跑跑跑的動作後解散，說出謝謝老師謝謝同學。 -----第一節課結束-----	10 分	觀察 問答 實作	2.(輕損) 看圖說出體適能的分類 2.(重損) 看圖二選一指出體適能的分類 3.能與團隊合作執行動作任務	呈現體適能的圖片，內有健康體能、競技體能兩類 重視團體動力再解散

教學實況與圖說:

分析每種寶可夢的能力	強健肌肉的動作:（口訣:左馬步晃晃晃）
風速狗的動作(口訣:速度)	強健肌肉的動作:（口訣:強壯）

<table>
<tr><th>教學活動</th><th>時間
/分</th><th>評量
方式</th><th>學習
目標</th><th>備
註</th></tr>
<tr><td>

-----第二節課[最強的噴火龍-是我]----

一、 準備活動

(一)在 ppt 上顯示出噴火龍的照片，討論身材的適中、過輕或過重，說明健康的指標並評估自己的身形狀況。

(二)介紹 BMI (世界衛生組織建議以身體質量指數 Body Mass Index, BMI 來衡量肥胖程度)，及其計算公式是以體重（公斤）除以身高（公尺）的平方

(三)請同學先算出自己的 BMI，並分析數據。

<table>
<tr><td>體重過輕</td><td>BMI<18.5</td></tr>
<tr><td>健康體位</td><td>18.5≦BMI< 24</td></tr>
<tr><td>體位異常</td><td>過重：24≦BMI<27
輕度肥胖：27 ≦ BMI < 30
中度肥胖：30 ≦ BMI < 35
重度肥胖：BMI ≧ 35</td></tr>
</table>

4.小結:老師提出國民健康署建議 BMI 應維持在 18.5 到 24（kg/m2）之間，太瘦、過重或太胖皆影響健康的風險與慢性病的關聯。

</td><td>10 分</td><td>實作
問答
觀察</td><td>2.(輕損)
看圖表說出 BMI 的基本概念
2.(重損)
看圖表二選一指出 BMI 的區間</td><td>噴火龍圖片

BMI 的公式表與數據功能分析表

計算機</td></tr>
<tr><td>

二、 發展活動

(一)**神奇寶貝操**

1.暖身說明:老師說明運動前暖身的重要性，暖身可以增加血流量促進循環、反應力及攝氧量，可減低關節僵硬性。

2.暖身開始:播放歌曲[精靈寶可夢 SM 太陽與月亮片頭主題曲]，請每位學生拿著兩瓶半瓶水複習神奇寶貝操,老師雙手拿著保特瓶示範神奇寶貝操的動作，並以口訣引導動作進行暖身。

(口訣:強壯、速度、彎腰、右繞圈、左繞圈、前跳跳、後跳跳、右馬步晃晃晃，左馬步晃晃晃，立正站好跳跳跳!)

(二)**瓶瓶相傳競賽**(肌力訓練)

1.競賽說明:將班上分成兩組，利用不同姿勢傳遞 12 瓶裝滿水的水瓶，最先將 12 瓶水瓶由前面的人順利傳到後面的那組，全組先蹲下，優勝組可得到噴火龍勳章。

姿勢一:將水瓶舉高從頭上往後傳

姿勢二:蹲馬步將水瓶往下傳(右腳在前)

姿勢三:蹲馬步將水瓶往下傳(左腳在前)

2.**遊戲宣言**:請學生跟著老師覆誦「我會發揮團隊合作的精神，盡力比賽，爭取榮譽。」

3.競賽開始:兩組排好隊伍後，用兩個計時器紀錄兩組全體蹲下的時間，每一種姿勢記錄一次，每組共三次記錄，最後總時間完成速度最快的為贏家。

</td><td>25 分</td><td>實作
觀察

實作

問答</td><td>1.(輕損)能用保特瓶持續做出暖身操的動作。
1.(重損)
能用保特瓶跟著做出暖身操的動作。

3.(輕損)
能與團隊合作執行動作任務
3.(重損)
能與自己小隊一起做出指定的動作</td><td>音樂
精靈寶可夢 SM 太陽與月亮片頭主題曲

保特瓶 24 支

計時器兩個</td></tr>
</table>

4.第二回合比賽前討論:請各小組團體討論第一次競賽過程的合作方法，請學生練習表達和傾聽他人想法。接著討論第二回合競賽的對策，引導是否需要調整參賽者的前後順序，讓全體都能融入團體競賽的快樂及得到成就感。 5.第二回合比賽:請準備好的隊伍全體舉手，兩隊開始競賽，依照競賽說明進行。能掌握時間最快傳送完的隊伍，老師頒發噴火龍勳章，兩隊勝不驕敗不餒的相互鼓掌。		問答 實作		噴火龍勳章
三、 總結活動 (一)**甜甜圈時間**:請同學圍成一個圓圈坐下來，分享組內團體合作的過程及發現，引導思考方向 1. 傳接水瓶過程中，因為身高差距的問題與願意調整位置。 2. 保特瓶傳送速度快的成功祕訣。 3. 有人掉落水瓶的處理與態度。 4. 反思自己是否做到遊戲宣言。 (二)**愛的鼓勵**:老師準備噴火龍勳章頒發給最快傳送完的隊伍，並優點講評，鼓勵兩組能掌握時間及努力的地方，最後請勝不驕敗不餒的兩隊相互愛的鼓勵。 -----第二節課結束-----	5 分	問答	4.(輕損)能跟著討論競賽問題與做出調整的方法。 4.(重損)能跟著聆聽競賽問題與做出指定的動作。 8. 做到運動家精神:勝不驕敗不餒	引導學生正向思考

教學實況與圖說:

1 介紹 BMI 身體質量指數

2 姿勢一:將水瓶舉高從頭上往後傳

3 姿勢二:蹲馬步將水瓶往下傳(右馬步)

4 姿勢三:蹲馬步將水瓶往下傳(左馬步)

教學活動	時間/分	評量方式	學習目標	備註
------第三節課[最快風速狗-聽我]------ **一、準備活動** 1.**風速狗登場**:老師呈現風速狗的照片，請學生發表這個神奇寶貝的能力。引導學生思考速度在運動技能上的重要性，邀請學生在運動上加速度，成為最快風速狗。 2.**暖身加速跑:**老師計時跑步時間，請學生一起跑一圈後，調整學生跑步姿勢，加速度再跑一圈，宣布兩次時間上差異，請學生分享感受上的差異。	5 分	問答 觀察	5.(輕損)會回答運動前後的身體差異與選出感覺 5.(重損) 會二選一回答運動前後的身體感覺	風速狗圖片 視覺提示
二、發展活動 (一)情境說明:老師描述如風一樣速度的風速狗可以一天跑一萬公里，戰鬥中能使出神速，所以跑步姿勢正確可增加快速的技能，成為能加速的風速狗。 (二)**風速狗的技能之戰**: 1.將學生分兩隊，並請同隊的學生自己取隊名。(如:冰之鋒隊、無名氏隊) 請各隊推選隊長，並猜拳選先攻還是後攻。 2.老師說明規則與計時:先攻隊伍合力將分散四周倒著的 30 支保特瓶扶正，從指定的視線提示線起跑，每人扶正一瓶後，折返跑回提示線摸一下再跑去扶正第二瓶，直到所有保特瓶扶正後，所有組員就要快速回到原來位置，全體蹲在提示線上，停止計時，才算完成技能之戰任務。 3.第一回合輪流比賽後，老師宣布各組秒數，請學生互相說出對方隊伍的優點及自己的優點。 4.第二回合開始:小組討論修正的策略後，再比賽最後一次，以最後一次比賽成績為主。勝利隊伍能能到最快風速狗的勳章。	20	實作	3.(輕損) 能與團隊合作執行動作任務 3.(重損) 能與自己小隊一起做出指定的動作 4.(輕損)能跟著討論競賽問題與做出調整的方法。 4.(重損) 能跟著聆聽競賽問題與做出指定的動作。	30 支裝滿水的保特瓶
三、總結活動 (一)**逃命風速狗** 1.情境佈置與規則:請兩隊各派五位同學出來，第一隊先站在起始線往前走三大步，第二隊在起始線，聽到哨音開始往對面終點跑，第一隊隊員過終點線沒有被第二隊的抓到就得分。 2.若有時間可以讓追者、逃者的身分交換跑。	10 分	實作 問答	3.(輕損) 能與團隊合作執行動作任務 (重損) 能與自己小隊一起做出指定的動作	事先將學生跑步的速度做順序安排。老師協助協調度弱的學生陪跑

(二)甜甜圈時間 集合整隊成一大圈，教師複習今日課程重點， 引導學生: 1. 思考單獨跑步、團體跑步、競賽跑與追趕跑的心得。 2. 引導學生思考運動友伴的重要性。 (三)請學生協助收拾場地後下課。 -----第三節課結束-----	5	觀察	4.(輕損)能跟著討論競賽問題與做出調整的方法。 (重損) 能跟著聆聽競賽問題與做出指定的動作。	

教學實況與圖說:

整隊準備風速狗的比賽	比賽開始:冰之鋒隊的每個人想辦法快速將保特瓶扶正
分析和檢討	比賽開始:無名氏隊每個人想辦法快速將保特瓶扶正

教學活動	時間/分	評量方式	學習目標	備註
-----第四節課[最軟Q百變怪-看我]----- **一、 準備活動** 1. **肢體Q彈**:老師在台前說著[走走走走]並自由走動，聽到哨音時要做出身體最大動作，雙手雙腳打開到最大，同時嘴張大發出[哈]的聲音，動作定格五秒鐘。 2. **百變怪登場**:老師呈現百變怪的圖片，請學生猜牠的名字。強調身體要有柔軟度才不容易受傷，讓學生討論柔軟度佳的好處:維持好身材、體脂肪降低、不易痠痛疲勞跌倒、姿勢端正、跨步距離變遠、專注力提高、呼吸更順暢。 3. 邀請學生成為軟Q百變怪，讓柔軟度升級。	5分	問答 觀察	3.(輕損) 能與團隊合作執行動作任務 3.(重損) 能與自己小隊一起做出指定的動作	百變怪圖片及ppt
二、 發展活動 (一)**變變變!體前彎** 1.**站姿體前彎**:請同學兩兩一組面對面，間隔一公尺的距離互相觀察對方站姿體彎的手能摸到腳的位置，請對方協助用小貼紙貼上，做視覺記號)。 2.**神奇0.2拉筋**:老師介紹瑜珈拉筋動作「神奇0.2公分」活動，可以增加自己髖關節及腳的柔軟度。請學生坐在地上，跟著老師一起用雙手將右腳抬高靠近右臉，接著，在右臉旁順時鐘畫圓三圈(像洗臉的動作)，逆時鐘畫圓三圈，並將右腳彎至左腳旁，再將身體往右扭轉，眼睛看後面15秒。鬆開腳後換腳做出一樣動作。第二次的拉筋動作持續扭轉身體30秒。 3.**站姿體彎變神奇**:拉筋之後回到剛才兩兩一組輪流做出站姿體前彎，再觀察對方手的位置是否比剛剛貼紙記號的部分更進步! (二)**百變怪對決** 1.老師利用「好朋友我們行個禮」的旋律，唱出「百變怪我們背對背，左拍拍，右拍拍，石頭布呀看誰贏，輸了就要說再見」，配合動作示範。 2.請兩個同學一組背對背，左轉身拍右轉身拍，體前彎往胯下進行剪刀石頭布的猜拳遊戲，猜拳勝利的到第一區域繼續比賽，猜拳輸的到第二區域比賽。 3.聽到哨音，停止對決，大家給在第一區域的同學愛的鞭炮聲，給第二區域愛的鼓勵。	25分	實作 觀察	3.(輕損) 能與團隊合作執行動作任務 3.(重損) 能與自己小隊一起做出指定的動作 5.(輕損)會回答運動前後的身體差異與選出感覺 5.(重損) 會二選一回答運動前後的身體感覺	貼紙 布置第一區、第二區

三、 總結活動 (一)甜甜圈時間:老師引導學生回顧今天活動，思考下列問題: 1.請學生說出今天身體拉筋的發現及感受。 2.討論身體的那些部位平常很少運動到。 3.思考如何讓柔軟度的動作融入生活中。 (二)利用保特瓶做出放鬆肢體的動作 1.躺在平放的保特瓶上按摩背部 2.保特瓶放在腿部下方做前後滾動 3.把全身的部位都拍打一遍 -----第四節課結束-----	10 分		6. (輕損)會說出自己及他人參與體適能活動的努力。 (重損) 會說出自己參與體適能活動的動作	

教學實況與圖說:

百變怪暖身:將身體往上延伸	百變怪慢慢往下進行站姿體前彎
百變怪進行用右腳洗臉	百變怪往右邊扭轉

教學活動	時間/分	評量方式	學習目標	備註
-----第五節課[最高跳躍力-鯉魚王]---- **一、準備活動** (一)**暖身**活動:雙手拿保特瓶做出神奇寶貝操。 (二)**鯉魚王的跳躍**:老師介紹寶可夢中鯉魚王的技能是跳躍力，請同學看老師示範，如何跳過直立在地上的保特瓶，請每位學生輪流跳過一瓶寶特瓶。 (**調整**:老師準備不同高度的保特瓶或是瓶蓋，服膺個別學生的肢體需求及心理上的需求，讓學生漸進式的有信心及成就感，再挑戰跳過其他高度的保特瓶)	10 分	觀察 實作	1.(輕損)能用保特瓶持續做出暖身操的動作。 1.(重損) 能用保特瓶跟著做出暖身操的動作。 3.能與團隊合作執行動作任務	個別化調整先備好不同高度的保特瓶、瓶蓋
二、發展活動 **(一)兔子舞** 1.老師播放歌曲「兔子舞」，請學生站在老師後面排成一排，跟著老師動作練習跳兔子舞。 2.請同學分組排隊一起進行團體的兔子舞，一共跳三次。 **(二) 鯉魚躍龍門** 1.情境布置:將五個保特瓶每間隔一公尺放一個，共放五個，排成一直排，總共排成五排。 2.請同學輪流跳過保特瓶，來回一趟不弄倒保特瓶。第一輪的五個學生開始跳到轉折處，再回到起點，挑戰 20 秒內完成，表揚動作最標準的學生。 3.鯉魚王加速度:挑戰 15 秒內完成折返跳躍動作，表揚完成速度最快又動作標準的同學。 **(三)鯉魚王飛越** 1.情境佈置:老師將 3 個保特瓶排成一列，及 5 個保特瓶排成一列，從指定的提示線後方起跳 2.請學生就定位，輪流先跳過第一關 3 個保特瓶，再跳過第二關 5 個保特瓶，最後第三關是繼續增加保特瓶的挑戰級。	25 分	觀察 實作	3.能與團隊合作執行動作任務 7.積極參與團體競賽，會加油與享受競賽的快樂。 3.(輕損) 能與團隊合作執行動作任務 3.(重損) 能自己小隊加油。	兔子舞的音樂 保特瓶 25 支

三、總結活動 **(一)甜甜圈時間** 老師回顧今天課程，並引導學生思考 1.跳得快可以跳得遠嗎? 2.活動過程的發現與感受:有人求快速的跳躍，但是動作不標準，分享我的觀點 3.老師聚焦有做到姿勢標準是肌耐力的踏實，可以掌握速度快的同學除了本身的能力，也是平時訓練的累積。 (二)請學生協助恢復場地後下課 -----第五節課結束-----	10 分	問答	6. 會說出自己及他人參與體適能活動的努力 7. 積極參與團體競賽，會加油與享受競賽的快樂。	

教學實況與圖說:

集體兔子跳	群體比賽兔子跳
鯉魚王的飛躍個人賽	看我跳得多高

教學活動	時間/分	評量方式	學習目標	備註
----第六節課[甩掉大肚子-忍者龜]----- **一、 準備活動** (一)**忍者龜之肚**:老師呈現圖片，讓學生觀察忍者龜的肚子結實度，再觀察減肥前後的圖片，發表肚子是肌肉或肥肉的差別。 (二)**暖身活動「結實肚」**:請學生雙手拿保特瓶做出神奇寶貝操時，將身體向前趨著跑步等，邊做動作邊肚子用力，感受肚子的肌肉結實度。	5 分	問答 觀察 實作	5.(輕損)會回答運動前後的身體差異與選出感覺 5.(重損) 會二選一回答運動前後的身體感覺	圖片 寶可夢音樂 保特瓶
二、 發展活動 **(一)甩掉大肚子** 1. 活動說明:老師將兩個保特瓶放在雙腳的腳踝兩側，示範仰臥起坐後摸兩邊的保特瓶。 2.練習基本動作:請學生躺在墊子上後跟著做出仰臥起坐動作，確實摸到保特瓶。 3.請學生兩兩一組互相數仰臥起坐的次數及動作的確實度，老師計時一分鐘並登記次數。 4.老師可調整個別學生的保特瓶位置，讓學生有不同的目標，老師鼓勵認真做仰臥起坐的人。 **(二)傳送物資競賽** 1.將學生分為兩組，兩組面對面坐好，雙腳伸直。 2.各組由前面第一位學生用腳夾起 1 個保特瓶，往旁邊傳送保特瓶到最後，最後一個學生夾到籃子後持續傳送 10 瓶後，立刻站起來，表示任務完成。 3.討論策略:總共進行三次競賽，第二次競賽之前，給予每組 2 分鐘討論的時間，討論是否需要調整傳遞順序或是分享傳送的技巧。 4.繼續進行第二場比賽，三戰兩勝之後，老師鼓勵和同學合作態度良好的同學。	15 分 15 分	實作 觀察	3.(輕損) 能與團隊合作執行動作任務 (重損) 能與自己小隊一起做出指定的動作 8. (輕損)做到運動家精神:勝不驕敗不餒 (重損) 會為獲勝隊伍鼓掌，表現運動家精神	每人 2 瓶保特瓶 墊子 保特瓶 20 支 籃子
三、 總結活動 (一)**甜甜圈時間** 1. 請學生回顧這次課程，分享競賽過程，持續傳送物資完，自己肚子的感覺。 2.鼓勵學生能每天練習仰臥起坐 20 下，下週和自己再比賽一次能進步且輕鬆。確定有進步的學生能獲得忍者龜徽章一枚。 3.回顧這六節課的課程與分享收穫。	5 分	問答 觀察 發表	5.(輕損)會回答運動前後的身體差異與選出感覺 (重損) 會二選一回答運動前後的身	

(二)**神奇寶貝健康有禮** 1.感謝老師設計好玩的體適能課程，感謝自己努力投入，感謝重複使用的保特瓶陪我們度過一系列課程，成為健康達人。 2.**神奇「保」貝健康達人**除了自己健康提升，也要感謝這地球給我們所有的物資和能源，能重複使用的物品盡量重複使用，少用塑膠保特瓶，需要相關保特瓶物品就找資源回收再利用喔，是我們的一份責任。 -----第六節課結束-----			體感覺 9.能資源再利用與蒐集保特瓶	

教學實況與圖說:

情境布置:預備開始進行仰臥起坐	幫忙學生數仰臥起坐的次數
多障的學生由助理老師幫忙數仰臥起坐的次數及視情況予以部分肢體協助。	做完仰臥起坐後訪問肚子的感受

實際教學回饋:

1. 課程進行第三次學生主動說最期待上這堂課了，好期待每周二的這堂課，真的很好玩，可以有競賽。
2. 由學生自己取隊名:冰之鋒隊、無名氏隊，充分發揮團隊合作與創意，學生更有團體動力。
3. 課程調整:因為老師尊重個別化的需求，彈性調整課程，腦性麻痺的學生可以當裁判，也會用優勢的單側部分參與課程活動，仰臥起坐也很積極想參與。
4. 學生競賽後失敗後，老師引導面對衝突情形，充分掌握有效的討論，帶領學生正面看待事情、合作與討論，讓學生不再出現抱怨的情形。
5. 老師先行將教學活動充分設計有趣味的活動，上起課來因為目標明確，且老師自身從學習興趣出發，有系統的統整各項活動與調整課程，老師上起課來較以往更加游刃有餘，樂在其中，非常有成就感。