【附件 1】

# 109年度優良適應體育教案甄選切結及著作授權同意書

立書人[redacted]同意（作品名稱）__游泳初學者課程__（以下簡稱報名作品）配合國立臺北師範大學承辦教育部體育署 109 年度優良適應體育教案甄選辦法（下稱本辦法）之相關規定：

一、 擔保參賽作品的著作權皆屬本團隊/本人所有，如有下列情形，承辦單位得取消參賽及得獎資格，並追回所發之獎金、獎狀，侵犯著作權部分，自行負責：

(一)冒名頂替參加或抄襲他人作品。

(二)作品曾於公開之媒體或網路發表。

(三)作品曾參賽並獲獎或正參加其他文學獎或即將刊登者。

二、 同意教育部體育署及國立臺灣師範大學體育研究與發展中心蒐集、處理及利用其個人資料，且同意基於行政管理及業務之相關目的所需，以所提供之個人資料確認身分，由承辦單位與其聯絡，並於申請期間及執行結束後，針對得獎作品得繼續處理及利用其個人資料與其聯繫。

三、 本人同意得獎作品，自得獎名單公布日起，永久無償授權主辦單位將得獎作品以任何形式（如網路發表、刊登書報雜誌、數位典藏、製成教學影片…等）推廣使用，並有權修改內容以符合拍攝之需要，不另支稿酬及版稅，出版權歸屬承辦單位，著作權歸屬作者。

此致

國立臺灣師範大學

[redacted]

中　　華　　民　　國

備註：

1、請以正楷文字於表格空白處填寫資料。

2、參賽團體之授權書請團體組員每人簽署 1 張。

【附件 2】

# 109 年度優良適應體育教案甄選 教案格式

<table>
<tr><td>教學<br>總時間</td><td>100 分鐘</td><td>設計者</td><td>[redacted]</td><td>編輯 [redacted]</td></tr>
<tr><td>設計理念與教材</td><td colspan="4">1. 十二年國民基本教育課程綱要技術型高級中等學校健康與體育領域。<br>2. 水域安全已在都市區域學校推廣多年，本地處偏鄉，全鎮僅一縣立泳池，位於國小內，平日不開放使用，一般學生的水上活動經驗極少，且僅有的水上活動經驗也多數來自自行玩耍於山間溪流，安全觀念及技術皆匱乏，對特教生來說更甚。<br>3. 曾在校內帶領社團活動，安排借用泳池，從事游泳課程，但發現學生對於穿著泳衣及下水活動感到害羞、麻煩，比起身體活動，學生更被手機吸引，特教生原先樂於嘗試，在大多數同儕不配合的情況下，也產生退縮拒絕的情況，教學不了了之。<br>4. 附近國小皆落實推動游泳教學，但直中學便暫停，甚感可惜。<br>5. 往後僅安排特教班學生小班前往泳池進行課程，成效一年比一年好，希望能長久推動。</td></tr>
<tr><td>學生條件分析</td><td colspan="4">1. 輕度智能障礙，外觀及行動力與同儕無異。<br>2. 對於體育活動刻板印象僅跑步、羽球、籃球、排球…等常見球類項目。<br>3. 不會游泳，沒有泳裝器具、怕水。<br>4. 沒有水上活動經驗。</td></tr>
<tr><td>核心素養</td><td colspan="4">健體-U-A1 具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進、挑戰與超越，追求健康與幸福的人生。<br>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="2">學習重點</td><td colspan="2">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 colspan="2">學習表現<br>3cV-1 表現全身性身體控制能力。</td><td colspan="2">學習表現<br>3cV-1 表現全身性身體控制能力。</td><td>學習表現</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td>學習內容<br>Gb-V-1 水上安全、意外落水、救生方式與仰漂 60 秒。<br>Gb-V-2 游泳轉身技術、任選 1 式游泳前進 50 公尺與專項性游泳比。</td><td>學習內容<br>Gb-V-1 水上安全、意外落水、救生方式與仰漂 60 秒。<br>Gb-V-2 游泳轉身技術、任選 1 式游泳前進 50 公尺與專項性游泳比。</td><td>學習內容</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<br>□法治教育 □環境教育 ■海洋教育 □資訊教育 □科技教育<br>□能源教育 □安全教育 □生涯規劃 □多元文化 □閱讀素養<br>□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">性 E2 覺知身體意象對身心的影響。<br>性 U4 維護與捍衛自己的身體自主權，並尊重他人的身體自主權。<br>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自求知能。<br>海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</td><td>與其他科目連結建議</td></tr>
<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. 使用韻律呼吸法在水上水下調節呼吸。<br>2. 水母漂及抽筋自解。<br>3. 維持仰漂姿勢達 1 分鐘。<br>4. 浮具輔助下，捷式踢腿與前進 25 米。<br>5. 浮具輔助下，捷式</td><td>1. 使用口吸鼻吐的方式呼吸。<br>2. 水中採立姿換氣方式。<br>3. 水母漂達 10 秒。<br>4. 維持水母漂時的換氣方式。<br>5. 下肢抽筋自解方式。<br>6. 浮具輔助下，捷式踢腿與前進 15 米。<br>7. 浮具輔助下，捷式划手與前進 15 米。</td><td></td></tr>
</table>

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 划手與前進25<br>米。 | | |
| 教學準備 | 1. 服裝、浮具備齊。<br>2. 淋浴間熱水器開啟。 | | |
| 教學評量 | 1. 下水意願。<br>2. 技術動作的練習積極性。<br>3. 技術動作的完成度。<br>3.1. 水母漂的換氣是否順暢。<br>3.2. 抽筋自解的是否正確。<br>3.3. 捷式踢腿是否達到前進的效果。<br>3.4. 捷式划手是否做到圓周軌跡。 | | |
| 教材來源 | 1. 台北市水上救生協會訓練課程內容。<br>2. 個人教學累積之教學經驗修正。 | | |

| 教學活動 | 時間/分 | 評量方式 | 學習目標 | 備註 |
|---|---|---|---|---|
| ---------第一節課--------- | | | | |
| **1. 準備活動** | | | | |
| 1 前往（[redacted]） | 10 分鐘 | 觀察實作 | | 環境介紹下一節課不再贅述 |
| 2 環境介紹及安全提醒 | 10 分鐘 | | 2-1 泳池範圍走動不跑動。<br>2-2 活動範圍定於教師身邊。 | |
| 2.1 說明泳池範圍禁止跑跳。 | | | | |
| 2.2 範圍的定義。 | | | | |
| 2.3 物品置放處。 | | | | |
| 2.4 淋浴規範。 | | | | |
| 2.5 換裝 | | | | 每次上課輪流做帶操者 |
| 3 暖身活動。 | 5 分鐘 | | 3-1 跟隨口令及目標關節進行暖身活動。 | |
| 3.1 肩關節 | | | | |
| 3.2 軀幹 | | | | |
| 3.3 髖關節 | | | | |
| 3.4 大腿前後側 | | | | |
| 3.5 手腕、腳踝 | | | | |
| 3.6 開合跳 | | | | |
| **2. 發展活動** | | | | |
| 1 水性適應。 | | | | |
| 1.1 坐姿入水及原地彈跳。 | | | 1-1 使用口吸鼻吐的方式呼吸。 | 配合 page 3 學習目標 |
| 1.2 口吸鼻吐練習，入水練習。 | 10 分鐘 | | 1-2 水中採立姿換氣方式。 | |
| 1.3 水母漂練習。 | | | 1-3 水母漂達 10 秒，及維持水母漂時的換氣方式。 | |
| 2 自救－抽筋自解 | | | 1-4 下肢抽筋自解方式。 | |
| 2.1 小腿抽筋自解。 | 10 分鐘 | | 1-5 浮具輔助下，捷式踢腿與前進 15 米。 | |
| 2.2 大腿前側抽筋自解。 | | | | |
| 2.3 大腿後側抽筋。 | | | | |
| 3 捷式踢腿 | | | | |
| 3.1 扶牆練習。 | 5 分鐘 | | | |
| 3.2 浮板輔助踢腿前進 15 米。 | 10 分鐘 | | 1-6 浮具輔助下，捷式划手與前進 15 米。 | 踢腿前進訂 25 米為最佳目標。 |
| 3.3 立姿浮板輔助左右捷式划手前進 15 米。 | 5 分鐘 | | | |
| 3.4 浮板輔助捷式划手踢腿前進 15 米。 | 15 分鐘 | | | |
| **3. 總結活動** | 2 分鐘 | | | |
| 1 檢討與改進： | | | | |
| 1.1 上課表現優秀表揚 | | | | |
| 1.2 待調整或修正事項 | 2 分鐘 | | | |
| 2 預告內容： | | | | |
| 2.1 複習本日內容，並新增仰漂待救姿勢。 | | | | |
| 2.2 站立入水、翻滾入水及水中翻滾，抬頭捷輔具褪除。 | | | | |
| 3 換洗。 | 10 分鐘 | | | |
| 4 返回（[redacted]） | 10 分鐘 | | | |
| -----第一節課結束----- | | | | |