109 年度優良適應體育教案甄選 教案格式

<table>
<tr><td>教學
總時間</td><td>四節(180 分)</td><td>設計者</td><td>[redacted]</td></tr>
<tr><td>設計理念與教材</td><td colspan="3">1. 疊杯運動是一項可以個人完成，也可以團隊合作完成的運動，利用特殊設計的 12 個塑膠杯，依照順序利用向下收杯及往上疊杯的動作技巧訓練(http://www.speedstacks.com.tw/about_list.php)。
2. 依序從 6 個疊杯再增加至 12 個疊杯，過程可依照疊杯的數量，排列的圖型就會更多，並且能看到更多學生的創意表現，增加活動趣味性。
3. 以疊杯運動延伸而來的課程設計，除學習如何平穩拿取疊杯，並能在擺放疊杯時具空間邏輯概念完成指定樣式。
4. 各隊在排棒次時必須考量隊友間手部功能及空間概念，並提升團隊互助合作的能力，才可以在最快時間獲得勝利。</td></tr>
<tr><td>學生條件分析</td><td colspan="3">1. 本校學生以肢體障礙為主，依學生能力選購大型疊杯，讓學生在使用時能方便拿取，杯緣上方有 3 個透氣孔洞，學生也能利用手指將疊杯勾起，適合大家都能一同參與。
2. 初階時可先使用 9 個疊杯讓學生了解如何堆疊疊杯不掉落，進階後則用 12 個疊杯，在組合上可以有更多變化，也可藉此去觀察學生創意變化疊杯的各種排法。
3. 針對能力較好的學生可增加挑戰難度，在接力過程使用籃球運球或足球盤球來進行比賽，而使用輔具的學生依程度調整協助方式，讓每個學生都能進行接力活動。</td></tr>
<tr><td>核心素養</td><td colspan="3">健體-J-A2
具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。
健體-J-B1
具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。
健體-J-C2
具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">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
1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。
1c-Ⅳ-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。
2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。
3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。
4c-Ⅳ-3 執行提升體適能的身體活動。</td><td>學習表現
1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。
1c-Ⅳ-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。
2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。
3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。
4c-Ⅳ-3 執行提升體適能的身體活動。</td><td>學習表現
1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。
1c-Ⅳ-2 維護安全的運動情境。
2c-Ⅳ-2 與他人理性溝通與和諧互動。
3c-Ⅳ-1 表現局部或全身性的身體控制能力。
4c-Ⅳ-3 執行體適能的身體活動。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td>學習內容
Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。
Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。
Ce-Ⅳ-1 其他休閒運動綜合應用。
Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</td><td>學習內容
Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。
Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。
Ce-Ⅳ-1 其他休閒運動綜合應用。
Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</td><td>學習內容
Ab-Ⅳ-1 體適能促進與活動方法。
Cb-Ⅳ-2 各項運動設施的安全使用規定。
Ce-Ⅳ-1 其他休閒運動綜合應用。
Fa-Ⅳ-3 有利人際關係的溝通技巧。</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">品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
品 J2 重視群體規範與榮譽。
人J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。
人J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。
性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
安J5了解特殊體質學生的運動安全。</td><td>與其他科目連結建議
語文：理解運動規則，能與他人有效溝通，培養表達能力。
數學：了解數字概念，能在堆疊疊杯時有空間邏輯及立體感，放置疊杯時須取中間位置平衡才不會掉落。
綜合活動：能探索自我，尊重個別差異，與隊友進行團隊合作。</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. 學會疊杯的 3-3-3 排列圖型。
2. 學會疊杯的 3-6-3 排列圖型。
3. 能完成籃球運球拿疊杯動作。
4. 能完成足球盤球拿疊杯動作。
5. 能完成足球盤球繞角錐 S 型拿疊杯動作。
6. 發揮創意表現，創造不同疊杯排列樣式。
7. 能展現運動家精神和同學完成接力賽的活動。
8. 能專心聽從老師指示，遵守上課規定。
9. 能注重運動規則，避免運動傷害。</td><td>1. 能知道拿取疊杯的動作要點。
2. 能知道疊杯交替疊高的注意事項。
3. 能完成不同圖型的疊杯樣式。
4. 能完成籃球運球拿疊杯動作。
5. 能完成足球盤球拿疊杯動作。
6. 能展現運動家精神和同學完成接力賽的活動。
7. 能專心聽從老師指示，遵守上課規定。
8. 能注重運動規則，避免運動傷害。</td><td>1. 能用手指勾起或雙手拿起疊杯。
2. 能成功將疊杯相疊堆高不掉落。
3. 能完成不同圖型的疊杯樣式。
4. 能和同學完成接力賽的活動。
5. 能專心聽從老師指示，遵守上課規定。
6. 能注重運動規則，避免運動傷害。
7. 能展現運動家精神及積極認真的上課態度。</td></tr>
</table>

教學準備	1.編寫教案，討論學生能力設計教學目標。 2.大型疊盃 2 組、足球、籃球、角椎、碼表。
教學評量	1.評量方式：口語問答、實作、觀察。 2.學生分組： 體育科目學習功能無缺損：學生能自行完成課程動作指令。 體育科目學習功能輕微缺損：透過簡單協助學生能完成課程動作指令。 體育科目學習功能嚴重缺損：學生能經過協助完成課程動作指令。
教材來源	1.體育課好好玩網站。 2.教育部體育署適應體育數位平台。 3.康軒教師網。 4.疊盃簡介：http://www.speedstacks.com.tw/about_list.php 5.自編教材
調整原則	1.依學生手部抓握能力選擇是用雙手拿取疊杯或用手指勾取疊杯。 2.疊杯是以類似金字塔的堆疊方式訓練學生空間概念，並且要了解堆疊時必須放在 2 個疊杯的中間，一開始可從 2 層開始練習堆疊，較有概念後再能排第 3 層。 3.有些肢體張力較大的同學，可安排同學或同組隊友來協助拿取疊杯的任務，以提升團隊互助合作的能力。 4.使用手推輪椅或電動輪椅的同學為了安全考量，可調整為抱著籃球或足球參與課程，若高度不夠無法拿取疊杯時，則可請他人協助拿取，再自行操作輪椅返回原點。 5.使用助行器的同學則可以協助在移動時幫忙拿疊杯，或是放在助行器的置物籃裡來接力活動，讓折返時方便安全行走。 6.對於無法自行使用輔具的學生，須安排同學 2 人一組協助推輪椅後讓該生自行拿取疊杯，而在足球盤球活動，則可讓輪椅的同學將足球夾在雙腳中間，拿取疊杯後再請同學協助折返。 7.有些能力較好的同學，則可以在折返中間再安排障礙物，增加挑戰難度。 8.為避免足球踢得太遠影響活動進行，事先將足球消氣，讓學生比較好操控足球方向。 9.在籃球運球和足球盤球牽涉較多的身體協調能力，對於肢體類或張力較大的學生就會有較大的限制，可引導學生彼此間去討論要用什麼方式來完成挑戰。 10.接力賽時學生在排棒次時須考量同組同學的能力，例如輪椅的同學如果拿下方的疊杯會比較吃力，所以學生自己在安排棒次時就要算一下位置，才不會因為拿取疊杯的時間去影響接力比賽。 11.人數較少班級無法進行分組 PK 賽時可調整成規定接力賽完成的秒數，於規定秒數內完成則達成接力賽目標，秒數標準則依學生能力做調整。 12.學生在接力賽過程會有快跑情形，需特別留意安全距離，避免跌倒或碰撞現象產生。 13.對於籃球運球及足球盤球技術較不穩的同學，能安排其他同學協助控球或撿球，避免掉球後要花很多時間撿球，影響比賽節奏。 14.籃球運球時可讓學生依能力調整成雙手運球，在拿取疊杯時若無法持續運球者，則讓學生先讓籃球放置在地上，拿完疊杯後再開始運球折返回去。 15.在進行創意疊杯活動，可全班使用 2 組共 24 個疊杯，鼓勵學生討論排列出不同的組合模式，激盪學生的創意表現，藉此去觀察學生各種變化的疊杯排法。

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**	10			
1.點名 1-1 點名並確認學生身心狀況，身體狀況不適者可隨時報備。		口語		
2.暖身操 2-1 肌肉關節暖身活動。 ①可由老師或體育股長喊拍子，如 1.2.3.4，同學喊 5.6.7.8，共 4 組再換動作，可增加暖身活動的注意力，動作依序如下。 ②轉頭：左轉頭、右轉頭。 ③雙手同時轉手臂：向前轉、向後轉。 ④轉腰：左轉腰、右轉腰。 ⑤膝關節轉動：左右兩邊交換做。 ⑥手腕、腳踝轉動：左右兩邊交換做。 ⑦雙手向上、向左、向右、向下伸展。 ⑧手臂伸展(大象鼻子)：左手、右手。 ⑨高壓腿：左腳、右腳。 ⑩低壓腿：左腳、右腳。 ⑪抱腳：身體站立雙手抱腳到腰前，練習單腳站立時身體平衡能力，左邊練完再換抱右腳站立。 ⑫後勾腳：身體站立左手後扶左腳背到屁股，練習單腳站立時身體平衡能力，左邊練完再換扶右腳背站立。 ⑬開合跳 30 下共 2 組。 ⑭慢跑熱身，沿著活動場地慢跑或快走 5 圈。		觀察 實作	能專心聽從老師指示，遵守上課規定。	
3.講解課程目標 3-1 講解本日課程重點及活動注意事項。 ①本日課程重點：認識疊杯規則，學習如何堆疊3-3-3組合疊杯，並可了解每位同學拿取疊杯的方式。 ②活動過程要注意安全，並須愛護運動器材，如有毀損要趕快告知老師，才不會發生運動傷害。 ③同學間可互相協助、增加彼此互動機會，及欣賞他人運動之美。 ④分組競賽時盡力表現自己，發揮團隊默契，展現優良的運動家精神。		口語 觀察	能知道拿取疊杯的動作要點。 能注重運動規則，避免運動傷害。	
二、發展活動				
1.疊杯轉轉樂	5	實作	能知道拿	

1-1 將學生依手部功能能力穿插圍成一個圓圈。 1-2 一開始使用一個疊杯，練習順時鐘方向傳接疊杯。 1-3 在傳接的過程可以去了解每位同學拿取疊杯的方式，並能討論如何拿取疊杯比較省力不會掉落。 1-4 練習幾回後，可以轉換方向改成逆時鐘方向傳接疊杯增加趣味性。		觀察	取疊杯的動作要點。	
2.小小搬運工 2-1 將疊杯放置在前方約 10 公尺處，學生依序向前跑動將疊杯拿回至起點處。 2-2 學生依手部功能會有不同的拿取方式，老師可從旁協助，張力較大學生可嘗試用勾取方式來運送疊杯。 2-3 使用助行器及輪椅的學生，能在運送過程將疊杯放至在助行器或輪椅上。 2-4 無法自行拿取疊杯的學生，則可 2 人 1 組利用同儕協助一起進行活動。 2-5 同學拿回所有疊杯即可完成任務。	10	實作 觀察	能知道拿取疊杯的動作要點。 能用手指勾起或雙手拿起疊杯。	
三、 總結活動 1.3-3-3 歡樂送 1-1 將學生適當分成兩組，進行疊杯接力遊戲。 1-2 請學生各自討論接力棒次，老師先將疊杯於折返處排列好後，讓學生往返拿取疊杯。 1-3 使用 9 個杯子，每 3 個一組，選手要把每組杯子疊成金字塔。 1-4 計時比賽能最快將疊杯 3-3-3 組合完畢之組別獲勝。 1-5 可進行 3 戰 2 勝賽制來決定最後獲勝隊伍。 1-6 人數較少班級可調整成規定比賽秒數，於規定秒數內完成則達成接力賽目標，秒數標準則依學生能力做調整。	15	實作 觀察	學會疊杯的3-3-3排列圖型。 能知道疊杯交替疊高的注意事項。 能和同學完成接力賽的活動。	
2.結束活動 2-1 對於學生動作之優缺點 給予講評、提醒。 2-2 請動作較佳的學生示範，供學生觀摩學習。 2-3 給予學生鼓勵及增強回饋。 2-4 介紹下次課程內容。 2-5 整理環境、課程結束。 -----第一節課結束-----	5	觀察 口語	能展現運動家精神及積極認真的上課態度。	

圖片說明	
透氣孔讓學生方便拿取	調整方向勾起疊杯
放置在助行器上	輪椅生抱在身上
教師給予適當協助	同儕互相協助

教學活動	時間/分	評量方式	學習目標	備註
--------第二節課--------- **一、準備活動**	10			
1.點名 1-1 點名並確認學生身心狀況，身體狀況不適者可隨時報備。		口語		
2.暖身操 2-1 肌肉關節暖身活動。 ①可由老師或體育股長喊拍子，如 1.2.3.4，同學喊 5.6.7.8，共 4 組再換動作，可增加暖身活動的注意力，動作依序如下。 ②轉頭：左轉頭、右轉頭。 ③雙手同時轉手臂：向前轉、向後轉。 ④轉腰：左轉腰、右轉腰。 ⑤膝關節轉動：左右兩邊交換做。 ⑥手腕、腳踝轉動：左右兩邊交換做。 ⑦雙手向上、向左、向右、向下伸展。 ⑧手臂伸展(大象鼻子)：左手、右手。 ⑨高壓腿：左腳、右腳。 ⑩低壓腿：左腳、右腳。 ⑪抱腳：身體站立雙手抱腳到腰前，練習單腳站立時身體平衡能力，左邊練完再換抱右腳站立。 ⑫後勾腳：身體站立左手後扶左腳背到屁股，練習單腳站立時身體平衡能力，左邊練完再換扶右腳背站立。 ⑬開合跳 30 下共 2 組。 ⑭慢跑熱身，沿著活動場地慢跑或快走 5 圈。		觀察 實作	能專心聽從老師指示，遵守上課規定。	
3.講解課程目標 3-1 講解本日課程重點及活動注意事項。 ①本日課程重點：複習疊杯抓握技巧，學習如何堆疊3-6-3組合疊杯，發揮創意堆疊出不同的疊杯組合圖型。 ②活動過程要注意安全，並須愛護運動器材，如有毀損要趕快告知老師，才不會發生運動傷害。 ③同學間可互相協助、增加彼此互動機會，及欣賞他人運動之美。 ④分組競賽時盡力表現自己，發揮團隊默契，展現優良的運動家精神。		口語 觀察	能成功將疊杯相疊堆高不掉落。 能注重運動規則，避免運動傷害。	
二、發展活動 1.時來運轉	5	實作	能知道拿	

1-1 將學生依手部功能能力穿插圍成一個圓圈。 1-2 練習順時鐘方向傳接疊杯，幾回後再轉換方向改成逆時鐘方向傳接。 1-3 順時針及逆時針兩邊都練習過後，將開始利用計時器去提升接力的速度。 1-4 利用倒數計時設定 30 秒時間，在這期間需要不斷的傳接疊杯，並可計算次數。 1-5 練習幾回後，再改變傳接的方向，增進同學接力的技能。 1-6 老師可在過程中不斷的改變傳接方向，來提升同學的專注力。		觀察	取疊杯的動作要點。 能用手指勾起或雙手拿起疊杯。	
2.今天我想來點 3-6-3 1-1 將學生適當分成兩組，進行疊杯接力遊戲。 1-2 請學生各自討論接力棒次，老師先將疊杯於折返處排列好後，讓學生往返拿取疊杯。 1-3 使用 12 個杯子，左、右兩旁各有 3 個杯子，中間 6 個，疊成金字塔呈現 3-6-3 組合圖型。 1-4 計時比賽能最快將疊杯 3-6-3 組合完畢之組別獲勝。 1-5 可進行 3 戰 2 勝賽制來決定最後獲勝隊伍。 1-6 人數較少班級可調整成規定比賽秒數，於規定秒數內完成則達成接力賽目標，秒數標準則依學生能力做調整。	10	實作 觀察	學會疊杯的 3-6-3 排列圖型。 能展現運動家精神和同學完成接力賽的活動。	
三、 總結活動 1.疊出新花樣 1-1 將學生適當分成兩組，進行疊出新花樣活動。 1-2 學生已經可以完成 3-6-3 的組合概念後，則進行發揮創意的疊杯圖型組合。 1-3 能讓學生去討論如何將疊杯疊高高，藉此去觀察學生各種變化的疊杯排法。 1-4 計時比賽能最快將疊杯組合完畢之組別獲勝。 1-5 可進行 3 戰 2 勝賽制來決定最後獲勝隊伍或用規定比賽秒數達成接力賽目標。	15	實作 觀察	學會疊杯的 3-6-3 排列圖型。 能成功將疊杯相疊堆高不掉落。	
2.結束活動 2-1 對於學生動作之優缺點 給予講評、提醒。 2-2 請動作較佳的學生示範，供學生觀摩學習。 2-3 給予學生鼓勵及增強回饋。 2-4 介紹下次課程內容。 2-5 整理環境、課程結束。 -----第二節課結束-----	5	觀察 口語	能展現運動家精神及積極認真的上課態度。	

圖片說明	
3-6-3 疊杯組合	討論如何放置疊杯
分組比賽	拍手換下一棒出發
好兄弟交給你了	想一想要怎麼放呢?

教學活動	時間/分	評量方式	學習目標	備註
--------第三節課--------- **一、準備活動**	10			
1.點名 1-1 點名並確認學生身心狀況，身體狀況不適者可隨時報備。		口語		
2.暖身操 2-1 肌肉關節暖身活動。 ①可由老師或體育股長喊拍子，如 1.2.3.4，同學喊 5.6.7.8，共 4 組再換動作，可增加暖身活動的注意力，動作依序如下。 ②轉頭：左轉頭、右轉頭。 ③雙手同時轉手臂：向前轉、向後轉。 ④轉腰：左轉腰、右轉腰。 ⑤膝關節轉動：左右兩邊交換做。 ⑥手腕、腳踝轉動：左右兩邊交換做。 ⑦雙手向上、向左、向右、向下伸展。 ⑧手臂伸展(大象鼻子)：左手、右手。 ⑨高壓腿：左腳、右腳。 ⑩低壓腿：左腳、右腳。 ⑪抱腳：身體站立雙手抱腳到腰前，練習單腳站立時身體平衡能力，左邊練完再換抱右腳站立。 ⑫後勾腳：身體站立左手後扶左腳背到屁股，練習單腳站立時身體平衡能力，左邊練完再換扶右腳背站立。 ⑬開合跳 30 下共 2 組。 ⑭慢跑熱身，沿著活動場地慢跑或快走 5 圈。		觀察 實作	能專心聽從老師指示，遵守上課規定。	
3.講解課程目標 3-1 講解本日課程重點及活動注意事項。 ①本日課程重點：增進拿取疊杯的技巧，學習拿疊杯的過程要持續做運球動作，加強手眼協調訓練及籃球運球技術。 ②活動過程要注意安全，並須愛護運動器材，如有毀損要趕快告知老師，才不會發生運動傷害。 ③同學間可互相協助、增加彼此互動機會，及欣賞他人運動之美。 ④分組競賽時盡力表現自己，發揮團隊默契，展現優良的運動家精神。		口語 觀察	能知道拿取疊杯的動作要點。 能注重運動規則，避免運動傷害。	
二、發展活動 1.回心轉意	5	實作	能知道拿	

1-1 將學生依手部功能能力穿插圍成一個圓圈。 1-2 使用 2 個疊杯順時鐘方向傳接，練習幾回後再轉換方向改成逆時鐘方向傳接，增加活動刺激與挑戰。 1-3 利用倒數計時設定 30 秒時間，在這期間需要不斷的傳接疊杯，並可計算次數。 1-4 依同學能力可進階調整成疊杯同時有順時鐘和逆時鐘方向的傳接，除了要專注接力的方向，也要注意不要讓疊杯掉落。 2.籃不倒我 2-1 將學生適當分成兩組，進行疊杯接力遊戲。 2-2 請學生各自討論接力棒次，老師先將疊杯於折返處排列好後，為增加挑戰難度，加入籃球運球來進行接力活動。 2-3 利用籃球運球接力時，注意在拿疊杯的過程要持續做運球動作，過程中若掉球，則可先將疊杯放至地上去將籃球撿回來再繼續運球，最後依序拿回所有疊杯即可完成任務。 2-4 此活動在於練習學生可順利在籃球運球前進的過程中還可拿取疊杯，除手眼協調訓練外也能加強籃球運球技術。	10	觀察 實作 觀察	取疊杯的動作要點。 能完成籃球運球拿疊杯動作。 能和同學完成接力賽的活動。	
三、 總結活動 1.運用自如 1-1 將學生適當分成兩組，進行運球疊杯接力賽活動，學生可發揮創意不限任何排列組合。 1-2 計時比賽能最快將疊杯組合完畢之組別獲勝或用規定比賽秒數達成接力賽目標，在拿疊杯的過程運球動作要持續，增進手眼協調的練習。 1-3 可進行 3 戰 2 勝賽制來決定最後獲勝隊，同學可自行安排棒次去完成任務，每局比賽後可再討論更換接力的棒次，並且能透過團隊合作完成接力挑戰賽。 1-4 在第 2 回合及第 3 回合的 PK 進行過程中，鼓勵學生排列出不同的組合模式，激盪學生的創意表現。 2.結束活動 2-1 對於學生動作之優缺點 給予講評、提醒。 2-2 請動作較佳的學生示範，供學生觀摩學習。 2-3 給予學生鼓勵及增強回饋。 2-4 介紹下次課程內容。 2-5 整理環境、課程結束。 -----第三節課結束-----	15 5	實作 觀察 觀察 口語	能完成不同圖型的疊杯樣式。 能和同學完成接力賽的活動。 能展現運動家精神及積極認真的上課態度。	

圖片說明	
籃球運球拿疊杯	雙手運球也可以
拿疊杯時要保護好籃球	拿到了快回去接棒
2 人 1 組完成任務	創意疊杯排法

教學活動	時間/分	評量方式	學習目標	備註
--------第四節課----------				
一、準備活動	10			
1.點名 1-1 點名並確認學生身心狀況，身體狀況不適者可隨時報備。		口語		
2.暖身操 2-1 肌肉關節暖身活動。 ①可由老師或體育股長喊拍子，如 1.2.3.4，同學喊 5.6.7.8，共 4 組再換動作，可增加暖身活動的注意力，動作依序如下。 ②轉頭：左轉頭、右轉頭。 ③雙手同時轉手臂：向前轉、向後轉。 ④轉腰：左轉腰、右轉腰。 ⑤膝關節轉動：左右兩邊交換做。 ⑥手腕、腳踝轉動：左右兩邊交換做。 ⑦雙手向上、向左、向右、向下伸展。 ⑧手臂伸展(大象鼻子)：左手、右手。 ⑨高壓腿：左腳、右腳。 ⑩低壓腿：左腳、右腳。 ⑪抱腳：身體站立雙手抱腳到腰前，練習單腳站立時身體平衡能力，左邊練完再換抱右腳站立。 ⑫後勾腳：身體站立左手後扶左腳背到屁股，練習單腳站立時身體平衡能力，左邊練完再換扶右腳背站立。 ⑬開合跳 30 下共 2 組。 ⑭慢跑熱身，沿著活動場地慢跑或快走 5 圈。		觀察 實作	能專心聽從老師指示，遵守上課規定。	
3.講解課程目標 3-1 講解本日課程重點及活動注意事項。 ①本日課程重點：學習足球盤球往返拿取疊杯，進階繞角錐S型後拿疊杯，加強手、眼、腳協調訓練以及足球盤球技術表現。 ②活動過程要注意安全，並須愛護運動器材，如有毀損要趕快告知老師，才不會發生運動傷害。 ③同學間可互相協助、增加彼此互動機會，及欣賞他人運動之美。 ④分組競賽時盡力表現自己，發揮團隊默契，展現優良的運動家精神。		口語 觀察	能知道拿取疊杯的動作要點。 能注重運動規則，避免運動傷害。	
二、發展活動				
1.捷足先登	5	實作	能完成足	

1-1 將疊杯放置在前方約 10 公尺處，學生依序利用足球盤球去將疊杯拿回至起點處。 1-2 利用足球盤球折返時，則需將足球停球在腳邊才可以拿疊杯。 1-3 盤球時拿取疊杯過程若掉球，則可先將疊杯放至地上去將足球撿回來再繼續運球，最後依序拿回所有疊杯即可完成任務。 1-4 此活動在於練習學生可順利在足球盤球前進的過程中還可拿取疊杯，手、眼、腳協調訓練外也能加強足球盤球技術。		觀察	球盤球拿疊杯動作。 能用手指勾起或雙手拿起疊杯。	
2.舉手投足 1-1 將學生適當分成兩組，進行疊杯接力遊戲。 1-2 請學生各自討論接力棒次，老師先將疊杯於折返處排列好後，讓學生用足球盤球往返拿取疊杯。 1-3 可規定組合模式如 3-3-3 或 3-6-3 讓學生去排列疊杯的圖型。 1-4 計時比賽能最快將疊杯組合完畢之組別獲勝。 1-5 可進行 3 戰 2 勝賽制來決定最後獲勝隊伍。	10	實作 觀察	能完成足球盤球拿疊杯動作。 能完成不同圖型的疊杯樣式。	
三、 總結活動 1.手舞足蹈 1-1 將疊杯放至 10 公尺距離，中間增放置角錐，讓學生往前足球盤球時須繞角錐 S 型後才能再盤球向前拿疊杯。 1-2 學生可發揮創意不限任何排列組合，重點要求在拿疊杯的過程足球需停球在腳邊。 1-3 計時比賽能最快將疊杯組合完畢之組別獲勝或用規定比賽秒數達成接力賽目標。 1-4 可進行 3 戰 2 勝賽制來決定最後獲勝隊，同學可自行安排棒次去完成任務，每局比賽後可再討論更換接力的棒次，並且能透過團隊合作完成接力挑戰賽。 1-5 在第 2 回合及第 3 回合的 PK 進行過程中，鼓勵學生排列出不同的組合模式，激盪學生的創意表現。	15	實作 觀察	能完成足球盤球繞角錐S型拿疊杯動作。 發揮創意表現，創造不同疊杯排列樣式。 能展現運動家精神及積極認真的上課態度。	
2.結束活動 2-1 對於學生動作之優缺點 給予講評、提醒。 2-2 請動作較佳的學生示範，供學生觀摩學習。 2-3 給予學生鼓勵及增強回饋。 2-4 介紹下次課程內容。 2-5 整理環境、課程結束。 -----第四節課結束-----	5	觀察 口語		

圖片說明	
足球盤球拿疊杯	輕輕將球控制在腳邊
同儕互相協助進行比賽	停球練習身體平衡及協調能力
繞角錐S型增加難度	獲勝真開心

教學觀察表

科目	健康與體育	授課教師	陳琬甄
單元名稱	疊出新花樣	觀課教師	胡馨中
班級	國一甲	人數	7人

課程進行記錄	教學者省思記錄
1.〇莛功能佳，可以順利完成課程要求，難度可以再加強，另外在等待同學時耐性稍嫌不足，會用催促的語氣，但不至於會影響課程進行，可以再鼓勵多幫忙協助同學或為同學加油打氣。 2.〇愷注意力較為短暫，會喜歡跟同學競爭，但有些固執都依照自己的想法去做，所以在調整動作上要不斷跟他說才會改正，也因為過於衝動，所以在拿疊杯和放疊杯都會太過用力，需要老師在旁邊引導才能將疊杯放置正確位置，其團隊合作的部分還有很大的進步空間。 3.〇廷大多需要協助，不過會很願意去參與課程，會主動去幫同學加油，雖然用手指勾取疊杯有點困難，但會努力去嘗試，也會很盡力去把疊杯抱在身上，讓同學協助去放置疊杯。 4.〇恩使用助行器，能順利將疊杯放在置物籃完成任務，不過喜歡管同學，也常不顧別人去講自己的感受，常常引發同學間鬥嘴，所以需要老師去管理秩序，對於沒做過的事都會先逃避拒絕，需要多鼓勵和 push。 5.〇瑀主動性佳，動作指令理解也都 OK，可以和〇莛互相 PK，只是體力稍為較弱，相較之下不太喜歡去競爭拼輸贏，反而比較喜歡去協助〇瑜互相合作完成比賽。 6.〇瑜自信心比較不足，即使自己可以獨自完成，也大多會跟隨〇瑀去參與課程活動，因此在創意疊杯的過程都會遲疑要放置的位置，就算在老師或同學給予提示，也都要一再確認才敢放手去做，所以要再提升對自我的信心，勇敢去嘗試。 7.〇穎動作較為不穩，需要在旁邊注意安全避免跌倒，可以透過單一指令或模仿來完成動作，對於喜愛的活動會笑得很開心，練習到後段可以經由口語提示自行將疊杯拿起來，放置疊杯的部分則需要協助才不會放歪掉。	1.疊杯活動大多適合心智類或是手腳較為方便的學生，但課程所採用的大型疊杯，其上方的孔洞設計剛好可以讓肢體類的學生去用手指勾起，重量也算適宜，所以本活動的教學器材都能讓學生去參與課程。 2.正式比賽疊杯是用 3-6-3 的疊法來比賽，而我們為訓練學生的空間概念，所以就設計創意疊法讓學生有更多的發揮空間，發現更多有趣的疊杯方式。 3.本班學生皆可達成課程要求，除了〇愷和〇恩偶爾會有一些影響秩序的行為，大致活動進行都算順暢，且同伴間團隊合作也相當融洽，是個令人讚許的班級。 4.針對〇莛可以再增加難度，如加長距離、設置角錐障礙物，讓他與同學間競賽不至於落差太大，也可以讓他是跟〇廷一組去參與競賽，從旁引導並改善〇莛去學習等待和幫同學打氣鼓勵，學會去欣賞別人的表現。 5.分組競賽過程不單單只是為了要拿疊杯和放疊杯，還必須考量同組同學的能力，例如輪椅的同學如果拿下方的疊杯會比較吃力，所以學生自己在安排棒次時就要算一下位置，才不會因為拿取疊杯的時間去影響接力速度。 6.有些學生沒有辦法完成同時籃球運球或足球盤球去拿疊杯，所以會在失誤後跑到遠處去撿球而耗費太多時間，然而卻增添許多趣味性，因此也必須在其他課程持續加強籃球運球和足球盤球的能力，讓接力賽更刺激、更有可看性。

學年暨學期教育目標

學生姓名	周〇瑜	課程名稱（領域或跨領域）	健康與體育	授課教師	陳琬甄
就本科學習之優弱勢能力	優勢：能理解動作指令，使用一般輪椅及助行器，可表達自我需求。				
	弱勢：張力大，動作受限較多，需要提醒動作重點，體重須控制。				

109 學年目標
A.能增加身體基本體能與協調能力。
B.能進行球類運動訓練。

第 一 學期目標	起訖時間	評量					
		日期	支持程度	方式	標準	結果	決定
A-1.依指令做出伸展、拉筋及協調動作。	109.9.29～109.10.20	109.10.20	PA	實	B	B	P
A-2.可使用助行器沿著活動場地慢走5圈。		109.10.20	CI	實	B	B	P
A-3.能知道拿取疊杯的動作要點。		109.10.06	PA	口/實	B	B	P
A-4 能知道疊杯交替疊高的注意事項。		109.10.06	PA	口/實	B	B	P
A-5 能完成不同圖型的疊杯樣式		109.10.13	PA	觀/實	B	B	P
B-1.能完成籃球運球拿疊杯動作。		109.10.13	PA	實	B	B	P
B-2.能完成足球盤球拿疊杯動作。		109.10.20	PA	實	B	B	P
B-3.能完成足球盤球繞角錐S型拿疊杯動作		109.10.20	PA	實	B	B	P
B-4 能和同學完成接力賽的活動。		109.10.20	PA	實	B	B	P

無法達成目標說明(分項寫)：

未來修改內容(分項寫)：

◇支持程度　CA：完全協助 PA：部份肢體協助(示範) OA：口語/姿勢提示 W：監督 CI：完全獨立

◇評量方式　「口」：口語問答；「實」：實作評量；「觀」：觀察評量；「紙」：紙筆測驗；「指」：指認 ；「其他_____」

◇標準/結果　A：81-100% B：61-80% C：41-60% D：21-40% E：0-20%（獨立完成程度代號）

◇評量決定　P-通過　D-延後使用　C-繼續　AC-修改後繼續 F:充實 W:加深加廣 G:類化 S:延伸