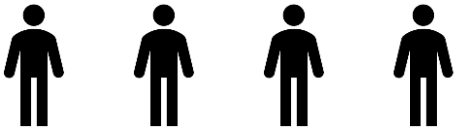
111 年度發展適應體育教案計畫 教案格式

<table>
<tr><td>教學
總時間</td><td>三堂課(150 分鐘)</td><td>設計者</td><td>鍾夢筑</td><td>編輯:郭鴻霖</td></tr>
<tr><td>設計理念與教材</td><td colspan="4">「點」即是身體上的關節處，「線」則是由點出發，所畫出的線條或移動的路線，「面」則是由點與線結合出來的形狀與樣貌，因此一段舞蹈基本上就是由「點、線、面」拼湊而成，再加入其他如音樂、節奏、輕重、大小…等元素，自然而然地讓學生透過探索自己身體的過程，能享受並喜歡舞蹈中的自己。
教學主題以〔點、線、面〕出發，利用三堂課的時間，教師透過肢體的引導來發展學生身體的潛能，培養創新、合作及欣賞的素養，最終將三元素結合在一起，與同儕一同編創出屬於自己的一段舞蹈。</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。
健體-U-B3 具備運動與健康 的創作與鑑賞能力，體會其與社會、歷史、文化之間的互動關係，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享。
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>體育科目</td><td>體育科目學習功能
輕微缺損</td><td colspan="2">體育科目學習功能
嚴重缺損</td></tr>
<tr><td>【學習表現】
2c-V-2 展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。
2d-V-1 實踐與分享運動在美學上的特質。
2d-V-2 展現運動鑑賞和評析能力，體驗生活美學。
2d-V-3 體會運動與社會、歷史、文化之間的互動關係，並尊重其發展。
3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。
3c-V-3 因應不同的運動情境，展現與超越個人的運動潛能。
4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。</td><td>【學習表現】
2c-V-2 展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。
2d-V-1 實踐與分享運動在美學上的特質。
2d-V-2 展現運動鑑賞和評析能力，體驗生活美學。
2d-V-3 體會運動與社會、歷史、文化之間的互動關係，並尊重其發展。
3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。
4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。</td><td colspan="2">【學習表現】
2d-V-2 展現運動鑑賞和評析能力，體驗生活美學。
2d-V-3 體會運動與社會、歷史、文化之間的互動關係，並尊重其發展。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td>【學習內容】
Ib-V-1 自由創作與社交舞蹈動作編排與展演。</td><td>【學習內容】
Ib-V-1 自由創作與社交舞蹈動作編排與展演。</td><td>【學習內容】
Ib-V-1 自由創作與社交舞蹈動作編排與展演。</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">多 U3 探討不同群體的文化，並能從各文化群體的觀點進行分析。
多 U6 培養跨文化互動與交流的能力。
國 U7 理解跨語言與探究學習的多元途徑。
品 EJU7 欣賞感恩。
品 U6 同理接納與包容欣賞。
品 U8 問題解決與創新發展。</td><td>與其他科目連結建議</td><td>數 S-U-B3 領會數學作為藝術創作原理或人類感知模型的素養，並願意嘗試運用數學原理協助藝術創作。
藝 S-U-C2 透過藝術實踐，發展適切的人際互動，增進團隊合作與溝通協調的能力。</td></tr>
</table>

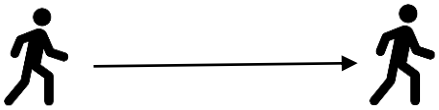
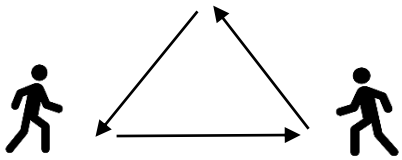
<table>
<tr><td rowspan="2">學習目標</td><td>體育科目</td><td>體育科目學習功能
輕微缺損</td><td>體育科目學習功能
嚴重缺損</td></tr>
<tr><td>1. 能夠認識自己身體的每個部位。
2. 能夠依照指令做出相關肢體動作。
3. 能夠配合音樂節奏變換不同肢體動作。
4. 能夠了解並欣賞不同人所展現的舞風。
5. 能夠與同儕間相互配合展現多人舞蹈。</td><td>1. 能夠認識自己身體的每個部位。
2. 能夠配合音樂節奏變換不同肢體動作。
3. 能夠了解並欣賞不同人所展現的舞風。</td><td>1. 能夠欣賞不同人所展現的舞風。
2. 能夠體會不同舞風的變換。
3. 能夠配合教師參與課程。</td></tr>
<tr><td>教學準備</td><td colspan="3">● 教學場地:大空間，無桌椅教室(最好有鏡子)。
● 設備:音響、電腦、投影機。
● 教材:第一堂：魁儡偶、大圓點貼紙；第二堂：空白紙、畫筆、毛巾或長線條物品；第三堂：空白紙、畫筆、手電筒</td></tr>
<tr><td>教學評量</td><td colspan="3">觀察、實際操作
1. 能否依照指示表現肢體動作
2. 能否客觀的欣賞他人的表現
3. 能否大方的表現肢體</td></tr>
<tr><td>教材來源</td><td colspan="3">自編</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-〔小木偶〕 **壹、準備活動** 一、點名、上課規則說明、閉眼靜心 1 分鐘。 二、引起動機 1. 介紹魁儡文化，搭配影片的介紹（也可自行操作魁儡木偶），讓學生觀察木偶的關節活動，說出魁儡動了身體的那些部位? ▲精彩懸絲傀儡表演 2. 引導學生原地動動身體上的每個關節，手指、手腕、手肘、肩膀、頭、髖關節、膝蓋、腳踝、腳趾。 3. 請學生嘗試不動身體的任何關節來移動，體會關節的重要性。	5 分 3 分	問答 操作觀察	體育科目學習功能輕微缺損 學習內容調整建議 ◆ 魁儡文化可簡略帶過，直接看影片讓學生理解什麼是木偶。 學習歷程調整建議 ◆ 活動關節部分，若腦麻生可直接肢體協助，讓學生轉動或放鬆關節即可。 學習環境調整建議 無 學習評量調整建議 無 體育科目學習功能嚴重缺損 學習內容調整建議 ◆ 魁儡文化省略，直接拿出實體的木偶讓學生觸摸或觀看，更有真實的體驗。 ◆ 加強視覺提示，可在關節處貼上貼紙，讓學生更具體了解重點。 學習歷程調整建議 ◆ 活動關節部分，若腦麻生可直接肢體協助，讓學生轉動或放鬆關節即可。 ◆ 可改以教師活動身體各關節，由學生回答部位名稱。 學習環境調整建議 無 學習評量調整建議 ◆ 無口語的學生可用指認的方式指出木偶有哪些地方可轉動或彎折。 ◆ 或是列印學習單讓學生用圈選的方式表達。		
貳、發展活動 一、 １２３小木偶 1. 學生兩人一組，一個當小木偶，一個當操作木偶的人，嘗試將對方擺出喜歡的姿勢，並維持不動像是在拍照。 2. 兩分鐘後互換角色。 二、 動動小木偶 1. 接續上個活動，教師指定在相同姿勢下，活動某部位關節做出循環動作，並由操縱者決定活動的方式，木偶一方為	5 分 15 分	操作觀察 操作觀察	體育科目學習功能輕微缺損 學習內容調整建議 活動一: ◆ 不方便移動的學生改以口頭指定移動關節。 ◆ 教師給予更多明確的口語提示，或直接指定關節，例如:移動手肘跟膝蓋。 活動二: ◆ 活動關節最多同時三處。		

完全被動式。 2. 動作為循環的單一動作，例如膝關節活動，可發展成蹲下-起立重複循環動作。 3. 可從一個關節慢慢增加到多個關節活動，最後到全身性的活動，每個階段約持續 2 分鐘。 **三、 木偶好朋友** 1. 全班分成 4 人一組，由教師指定活動的關節(4 個)，由小組自行討論每個人負責的關節。 2. 每人想一組循環動作，從第一個人開始做動作(一個 8 拍)，接著第二個人必須模仿第一個人的動作再加上自己的一組動作，以此類推到最後一個人，就會有至少四個關節在同時動作。（舞蹈動作就產生了。） 3. 每個人都須持續自己的動作，整組做完動作為四個 8 拍。 4. 隊形為一字排開，方便所有同學能清楚觀賞其他組別的創意表現。  1 2 3 4 5. 討論時間限時 5 分鐘，之後每組輪流到中央呈現成果。 6. 若時間充裕，可再加一回合是開放學生自行討論活動關節，並依照同樣的規則呈現最後成果。	15 分	操作觀察	活動三: ◆ 若學生無法疊加前面學生的動作，可改以模仿前一位學生的動作，組別人物則可增加，增添趣味性。 學習歷程調整建議 活動一: ◆ 教師先以一位同學做示範教學，確定理解後再讓學分組進行。 ◆ 先單一關節開始，再慢慢增加移動的部位。 活動二: ◆ 可嘗試多個部位同時動，若不行則一個部位動一 8 拍，再換下一個部位。 活動三: ◆ 分組可調整成 3 人組，減少學生需記憶的動作組合。 ◆ 學生的動作可由老師給予口頭引導並協助檢視是否可行再進行最後的呈現。 學習環境調整建議 ◆ 輪椅或腦麻生直接於輪椅上進行活動。 學習評量調整建議 ◆ 學生若無法自行創作，可藉由教師口頭或肢體引導後呈現。 體育科目學習功能嚴重缺損 學習內容調整建議 活動一: ◆ 教師直接指定移動關節，什麼姿勢不要求，有改變即可。 活動二: ◆ 活動關節最多同時兩處。 活動三: ◆ 視學生程度，活動三改以模仿教師動作即可。 學習歷程調整建議 ◆ 全程皆為教師或同儕口語加肢體協助。 學習環境調整建議 ◆ 輪椅或腦麻生直接於輪椅上進行活動。		

			學習評量調整建議 ◆ 學生可配合並體驗身體活動的樂趣。		
參、總結活動 一、回饋分享 1. 每組表演結束後，其他組都各推派一人說出觀賞後的心得或覺得很有創意的部分。 2. 表演的組別也在表演後分享團隊合作的心得及遇到的困難。 二、教師總結 1. 教師總結課程重點-關節的活動，並複習今日的活動內容。 2. 預告下次課程-百變線。 -----第一節課結束-----	5 分 2 分	問答	體育科目學習功能輕微缺損 學習內容調整建議 學習歷程調整建議 學習環境調整建議 學習評量調整建議 ◆ 說出最喜歡哪組的創意?為什麼? 體育科目學習功能嚴重缺損 學習內容調整建議 學習歷程調整建議 學習環境調整建議 學習評量調整建議 ◆ 改以說出整堂課最喜歡的部分?為什麼? ◆ 再次說出身體可活動的關節有哪些?		

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-〔百變線〕 **壹、準備活動** 一、點名、上課規則說明、閉眼靜心 1 分鐘。 二、口頭複習前一堂內容。 三、引起動機 1. 詢問學生在教室中有看到哪幾種線條? 2. 教師依照學生回答，畫出該線條，再請學生用身體任意部位畫出相同線條。 3. 接著可多變化幾種線條請學生繼續嘗試，例如:鋸齒、弧線、波浪。	5 分	問答 觀察	體育科目學習功能輕微缺損 學習內容調整建議 學習歷程調整建議 ◆ 複習的部分可實際操作練習，增強記憶力。 ◆ 引起動機可直接畫於紙上，再用手於空中比劃，增加視覺印象。 學習環境調整建議 學習評量調整建議 體育科目學習功能嚴重缺損 學習內容調整建議 ◆ 引起動機直接拿出實際的線(童軍繩)，擺放各樣式的線條再請學生回答是什麼樣的線? 學習歷程調整建議 ◆ 複習的部分可實際操作練習，增強記憶力。 學習環境調整建議 學習評量調整建議		
貳、發展活動 **一、從畫裡走出來** 1. 將學生每 4 人一組，每人發下一張白紙，並請學生每人在白紙上隨意的畫線條。 2. 隊員間互相抽對方的紙，並利用身體任意部位呈現畫出來的線。 3. 例如畫了 ～～～，就要用身體呈現出波浪的形狀，最後小組推舉一人至中央表演。 **二、走回畫裡面** 1. 每組推派一人用身體表現出想表達的線條，其他三人在畫紙上畫出表演者的線條。 2. 此時的動作為單一動作即可，不需要複雜得動作。 **三、我是一條線** 1. 接下來要想像自己是一條線，教師可利用毛巾或是彈力繩等長線條的物品，來讓「線」呈現不同的樣貌。例如:抖動、扭轉、纏繞…等，學生則利用身體	10 分 10 分 5 分	觀察 操作 觀察 操作 觀察 操作	體育科目學習功能輕微缺損 學習內容調整建議 活動一: ◆ 改兩人一組，互相嘗試用身體呈現對方畫的線條。 ◆ 刪減致中央表演環節。 活動二: ◆ 做動作者可改為全班看一人表演，教師可更仔細觀察每人反映。 活動三: ◆ 不要同時兩個部位，一次一個部位呈現[線]的樣貌即可。 活動四: ◆ 視學生狀況，位移路線可單一即可，不需變化複雜路線。 學習歷程調整建議 活動三: ◆ 若學生無法理解，教師再示範，再請學生模仿並體會各種樣貌的感覺。 學習環境調整建議		

呈現「線」的動態樣貌。 2. 活動難度可依學生狀況增加難度，可先加上指定身體部位，再到多個部位＋指定線條，例如：纏繞的手＋彎曲的身體。 **四、 點＋線** 1. 將第一堂的關節加入進來，由關節的點，畫出指定的線。例如：用手腕畫圓、用肩膀畫鋸齒。 2. 接著加上位移，從教室的一端到另一端，嘗試將動作演變成連續的動作，例如：邊走邊用肩膀畫出鋸齒。  3. 平行位移結束後，可再加上更多位移的路線，如三角路線、圓形路線。  4. 此活動可將全班學生分成 3-4 大組進行（或依教室大小調整組別數），每次練習的點與線先由教師指定，熟悉後再由學生自由發揮。	15 分	觀察 操作	活動四: ◆ 輪椅生可請同儕協助進行位移。 學習評量調整建議 ◆ 若腦麻生無法畫圖，可改以口述說明線條形狀。 體育科目學習功能嚴重缺損 學習內容調整建議 活動一: ◆ 給學生每人一小段童軍繩，先嘗試讓童軍繩呈現不同線條。 ◆ 再用手指在空中畫出童軍繩的線條。 活動二: ◆ 老師用手比劃線條，學生用童軍繩呈現。 活動三: ◆ 教師做，學生模仿 學習歷程調整建議 ◆ 視學生狀況可刪減活動二。 學習環境調整建議 活動四: ◆ 刪減位移，皆於原地練習。 學習評量調整建議 ◆ 全程教師須先示範，學生再模仿即可。 ◆ 無法獨力完成者，教師可直接肢體協助。		
參、 總結活動 **一、 回饋分享** 1. 每組表演結束後，其他組都各推派一人說出觀賞後的心得或覺得很有創意的部分。 2. 表演的組別也在表演後分享團隊合作的心得及遇到的困難。 **二、 教師總結** 1. 教師總結課程重點-身體中的線，並複習今日的活動內容。 2. 預告下次課程-面面俱到。 -----第二節課結束-----	5 分	問答 觀察	體育科目學習功能輕微缺損 學習內容調整建議 學習歷程調整建議 學習環境調整建議 學習評量調整建議 ◆ 說出喜歡哪組的創意?為什麼? 體育科目學習功能嚴重缺損 學習內容調整建議 學習歷程調整建議 學習環境調整建議 學習評量調整建議 ◆ 改以說出整堂課最喜歡的部分?為什麼?		

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-〔面面俱到〕 **壹、準備活動** 一、點名、上課規則說明、閉眼靜心 1 分鐘 二、複習前兩堂的內容。 1. 活動身體的關節 2. 利用關節的點畫出各種線條，也可將身體變身成為一條線去嘗試各種狀態的線。 三、引起動機 1. 觀賞影子舞蹈影片，讓學生瞭解透過身體的姿勢變換可以發展出來各種形狀與樣貌。 ▲達人秀-影子舞 	3 分 5 分	問答 觀察 操作	體育科目學習功能輕微缺損 學習內容調整建議 ◆ 觀賞完影片後可用簡單手部影子遊戲讓學生了解原理(將教室燈關掉，利用手電筒打出陰影)。 學習歷程調整建議 ◆ 複習的部分可實際操作練習，增強記憶力。 學習環境調整建議 學習評量調整建議 體育科目學習功能嚴重缺損 學習內容調整建議 ◆ 觀賞完影片後教師用簡單手部影子遊戲讓學生觀看實際效果 ◆ 將教室燈關掉，利用手電筒打出陰影，或是利用投影機的燈光做出效果。 學習歷程調整建議 ◆ 複習的部分可實際操作練習，增強記憶力。 學習環境調整建議 學習評量調整建議 ◆ 請學生回答看到什麼圖案即可。		
貳、發展活動 **一、 獨當一面** 1. 以 1 人為單位，利用身體部位呈現指定形狀。 2. 進階加上大與小的元素，例如:小三角型或大愛心。 **二、 四面八方** 1. 播放背景音樂，並請學生隨意在教室走動，音樂停，教師隨機指示人數合併成一形狀，例如:5 人拼成一個圓形。 2. 接著在數量上做變化，例如:4 人湊出 6 個三角形。 3. 最後回到引起動機的影片，讓學生嘗試合力成為一立體的物品，例如:樹木、汽車、巨人…等。	5 分 10 分	觀察 操作 觀察 操作	體育科目學習功能輕微缺損 學習內容調整建議 活動二: ◆ 合併人數以不超過 5 人為限。 ◆ 指定的形狀數不超過合併人數。 ◆ 輪椅生可請同儕協助到處行動走，人數就是兩人計算。 活動三: ◆ 舞蹈方式不需嚴格規定須包含點線面的元素，讓學生盡情舞動肢體即可。 學習歷程調整建議 活動二: ◆ 教師先找學生進行示範，確認學生理解後再進行活動。 ◆ 相同數量的題目反覆練習多次		

三、 面面俱到 1. 最後回到自己，每個關節處都是一個點，利用關節的點畫出形狀，接著加入面向，例如:上面及右邊同時畫圓。 2. 下一步，引導學生將身體變成線，加入在動作裡，例如:頭當支點，帶動身體做出 wave 的動作。 3. 接著慢慢將動作變多，跟隨著音樂自由地舞動身體，用關節、用身體畫出路線或是形狀，自然而然地形成了一段舞蹈。 4. 最後呈現將學生分為兩大組，這部分不與他人合作，各自呈現三堂課所習得的技巧與內容，另一組於教室邊欣賞。	20 分	觀察 操作	後再變換題目。 活動三: ◆ 除了教師示範外，可多提供幾組可能的方式，讓學生從中拼湊成一段舞蹈。 學習環境調整建議 活動二: ◆ 合作成為立體物的部分，盡量將教室打造成有光影的環境，讓學生更能理解活動意涵。(可利用手電筒或投影機燈光) 學習評量調整建議 活動三: ◆ 學生能大方舞動身體即可。 體育科目學習功能嚴重缺損 學習內容調整建議 活動一: ◆ 刪減大與小的變因，單純練習形狀即可。 ◆ 無法自行活動的學生改以口頭回答教師所呈現的形狀是什麼? 活動二: ◆ 人數最多 3 人為限，指定的形狀數量也不可超過人數。 ◆ 教師找學生一起合作拼湊成立體物，其他學生觀察是什麼物品? 活動三: ◆ 播放學生喜愛的音樂當背景，讓學生盡情舞動身體即可。 學習歷程調整建議 學習環境調整建議 活動二: ◆ 合作成為立體物的部分，盡量用手電筒打造有光影的環境，讓學生更能理解活動意涵。 學習評量調整建議 ◆ 全程都可由教師肢體協助完成。 ◆ 目標是讓學生體驗音樂與肢體配合的感受。		

參、 總結活動 **一、 回饋分享** 1. 讓學生躺於地上，閉上眼休息 2 分鐘，回想這幾堂課的所學的內容。 2. 睜開眼後圍圓圈坐好，自由發表對於舞蹈的心得感想，提出喜歡的部分或是遇到的困難。 **二、 教師總結** 舞蹈沒有對錯、沒有美醜、沒有好壞，最重要的是透過肢體的探索可以更認識自己的身體，放掉平日課業的緊繃，敞開心胸真誠的面對自己，讓身心靈都可以得到放鬆。 -----第三節課結束-----	5 分 2 分	問答	體育科目學習功能輕微缺損 學習內容調整建議 學習歷程調整建議 學習環境調整建議 學習評量調整建議 ◆ 請學生說出最有印象的部分，及最喜歡的部分。 體育科目學習功能嚴重缺損 學習內容調整建議 學習歷程調整建議 學習環境調整建議 學習評量調整建議 ◆ 請學生說出最有印象的部分，及最喜歡的部分。		