109 年度優良適應體育教案甄選 教案設計

課程名稱：別再讓他們籃受香菇了一籃球課也可以這樣上！

適用對象：高中/職 二年級

對應大學學群：

□大眾傳播學群 □工程學群 □文史哲學群 □外語學群 □生命科學學群□地球與環境學群
□法政學群 ■社會與心理學群 □建築與設計學群 □財經學群■教育學群 □資訊學群
□農林漁牧學群 □管理學群 □數理化學群 □醫藥衛生學群□藝術學群 ■體育休閒學群

壹、 課程教學的規劃

（一） 課程設計理念：

姜義村（2016）曾提出以倡議方式推展適應體育給我國國人，透過倡議的上可以為自我發聲。林佳靖（2019）提及融合教育對於普通生及特教生之間的發展是有正相關。教育部更於 106 學年度起至 108 學年度，共三學年度推動「高級中等學校提升學生融合教育計畫」，欲藉此推動融合教育發展，並引領身心障礙學生適性發展外，更提供普通生消除消除心裡與學習隔閡；加強學生人文素養，提升學生對身心障礙學生之認知。教育學之父杜威曾言「教育是日常生活經驗的累積」，透過做中學讓學生有所累積與成績。

基於此，本單元課程秉持著透過普特之間融合，並於體育課程中互助、合作，發會適應體育之精神，並將課程設計理念茲區分為「團隊合作情意發展」、「建構體育基本知能」及「透過活動引發學習動機」三面向。

1. 團隊合作情意發展：

根據企業調查未來所需人才不僅僅看重專業程度，更重視團隊合作的氛圍。本次針對的是高中職二年級學生，未來有極高比例是會前往大學並於職場工作。因此，本單元課程透過不同類型的活動安排訓練同儕之間的團隊合作，以此提升學生與人合作、共事的基本情意，並藉由每個課堂活動後的討論、反思，讓學生運用後設認知能力，自我檢核，評估自己的學習狀況，從錯誤中精益求精。

2. 建構體育基本知能：

本單元課程屬於健康與體育領域當中的課程，因此雖重視多元能力發展，但依舊需佈達相關體育基本知能。故在課程設計中除複習前一學年所學過之籃球技能外，更融入國際議題（帕奧、輪椅籃球）。藉此讓同學可以對於體育的基本知能規則有所了解，更可以將自己的視野放眼世界。

3. 透過活動引發學習動機：

過往體育課程教學大多以教師講述後讓同學自由活動，但設計者回憶過往課程體驗感想，發現大多時候是自由活動或在旁邊休息，反而對於不同類型的體育活動較少機會接觸。故本次課程大幅縮短同學自由活動的時間，更多時候運用小組 pk、多元活動體驗、影片欣賞等方式，讓學生可以盡可能在體育課時充分運用。同時，考量學生即將面臨高三升學壓力，故透過活動的引導藉此放鬆並產生學習動機。

（二） 課程設計特色：

因應新課綱之發展，強調素養導向教學，不再侷限於傳統認知、情意、技能，更著重學生的整合跨領域學習能力。過去的教學認為「萬般皆下品，唯有讀書高」，分數決定高度；但現今學習模式更著重學生個別差異、人格特質發展。因此，為與過往教學有所差異性，並符應素養導向教學之教學趨勢，本次課程設計特色茲區分為「創造正向友善環境」及「後設認知自我反思」兩大項目：

1. 創造正向友善環境：

雜誌透過大數據分析提出「二十一世紀是一個團隊合作的世代」之研究報告成果。而 21 世紀隨著科技日新月異的發展，時間推一下，不再注重一支獨秀，更希望看到友善互助合作的工作氛圍。故本次課程設計更著重透過小組合作的方式，並在活動中營造正向友善的環境，思考如果將同儕依循其特性放置於適合位置，讓團隊產生最大效益。

此外，在每堂課程中的活動結束後，安排討論環節，讓小組之間學習如何進行討論、分享，並且凝聚想法、歸納統整結論，會後發表。以此方式讓同儕可以有正向積極的學習氛圍，並營造良善的學習環境！

2. 後設認知自我反思：

傳統教學是採用教師講述法作為教學方式，甚至大多以直接教學法為原則，較不重視學生個人反饋。因此，本次課程活動刻意在課程中減少活動的安排，僅以 2 項活動/每堂課為主，並增加學生討論的活動。希望藉此訓練學生後設認知發展，並促進自我反思成長，從自我檢討的過程中，剖析自我，忖度如何調整會更好，藉此有所改變。期許學生在體育課結束後，可以有所成長，甚至將自我反思的能力轉移類化至其他情境中使用，並自我成長。

貳、 課程評量：

（一） 評量方式：

本課程採用「實作評量」、「同儕互評」、「自我評量」等方式，評量學生的學習表現。具體考核成績方式，分述如下：

1. 實作評量
   （1）每一單元（籃球）開始上課所安排之學習單，讓學生初步了解課程，並於單元主題結束後進行反思回饋。本評量以「各單學之學習單」為評分基準，依據填寫內容進行評量。
   （2）基於課堂活動，學生進行回饋、發表等，酌量給予分數評量（於學期末進行統整）。
2. 同儕互評
   學期課程結束後，會進行同儕互評。全班同學會針對同儕進行評量，評量其在本學期課程參與狀況、小組合作等不同面向，以此訓練欣賞他人之能力。
3. 自我評量
   全學期課程結束後，同學依據全學期課堂參與程度、態度負責等面向進行自我評量，以訓練其自我評鑑之能力。

參、 課程教案設計

<table>
<tr><td>總時間</td><td>200 分鐘</td><td>設計者</td><td>[redacted]</td><td>編輯</td></tr>
<tr><td>核心素養</td><td colspan="4">1. 體-J-A2
具備理解體育與健康情境的全貌，並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。
2. 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。
3. 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="4">設計理念與教材</td><td>體育科目學習功能無缺損（H 組）</td><td colspan="2">體育科目學習功能輕微缺損（M 組）</td><td>體育科目學習功能嚴重缺損（L 組）</td></tr>
<tr><td>學習表現
1d-IV-1 了解籃球運球技能原理。
2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。
2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。
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。</td><td colspan="2">學習表現
1d-IV-1 了解籃球運球技能原理。
2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。
2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。
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。</td><td>學習表現
1d-IV-1 了解籃球運球技能原理。
2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。
2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。
3c-IV-1 表現局部的身體控制能力，發展專項運動技能。</td></tr>
<tr><td>學習內容
Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。
Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</td><td colspan="2">學習內容
Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。
Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</td><td>學習內容
Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。
Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</td></tr>
<tr><td>融入議題</td><td colspan="4">□家庭教育 □生命教育 [redacted]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 [redacted]生涯規劃 □多元文化 [redacted]閱讀素養
□戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □其他</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>議題融入之學習主題</td><td colspan="2">《品德教育》

1. 品 U1 ：重視群體規範與榮譽。
2. 品 U6：同理分享與多元接納。
3. 品 U8：問題解決與創新發展。

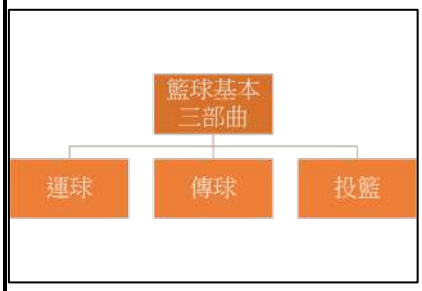
《生涯規劃》

1. 涯 U3： 分析與統整個人特 質、興趣、性向、 價值觀、生涯態度及信念的能力。

《閱讀素養》

1. 閱 U3：除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的 管道獲得文本資源。</td><td>與其他科目連連建議</td><td>《綜合活動—輔導科》
1. 輔導提倡自我覺察、洞悉自我，進而了解自我長才。可以與輔導活動(如：swot 分析)結合，讓同學了解自我所擅長與需要再努力之地方。
《語文領域—英文科》
1. 可以協助補充籃球術語等相關文章、單詞。
2. 可以提供帕奧、輪椅籃球等相關文章、單詞。
《社會領域—歷史科》
1. 可以思考為何歐洲與美洲在籃球發展上的差異性，是否與民族風情有所差異性。
2. 可以思考籃球在我國歷史的發展脈絡。1.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>體育科目學習功能無缺損（H 組）</td><td>體育科目學習功能輕微缺損（M 組）</td><td>體育科目學習功能嚴重缺損（L 組）</td></tr>
<tr><td>1-1 能理解籃球運球技術及策略，實際運用在活動之中。(3c-Ⅳ-1)
1-2 在練習活動中，能自我反思及修正運球技巧，提升運動能力。(1d-Ⅳ-2)
1-3 能運用適當、和諧的方法和隊友互動，在練習活動中學習包容與接納他人。(2c-IV-2、2c-IV-3)</td><td>2-1 能理解籃球運球技術及策略，經教師口頭提示後實際運用在活動之中。(3c-Ⅳ-1)
2-2 在練習活動中，經教師部份協助後能修正運球技巧，提升運動能力。(1d-Ⅳ-2)
2-3 運用適當、和諧的方法和隊友互動，在練習活動中學習包容與接納他人。(2c-IV-2、2c-IV-3)</td><td>3-1 能理解籃球運球技術，經教師口頭提示或肢體協助後實際運用在活動之中。(3c-Ⅳ-1)
3-2 在練習活動中，經教師部分協助後能修正運球技巧，提升運動能力。(1d-Ⅳ-2)
3-3 運用適當、和諧的方法和隊友互動。(2c-IV-2、2c-IV-3)</td></tr>
<tr><td>教材來源</td><td colspan="3">1. 講義、學習單：
左盛陽、郭成岳（2020）。**適應體育自編教材**。臺北市：作者。
2. 學術/出版：
邱惠茹、劉効銘及謝宛芹（2013）。**體育課好好玩-力挽狂藍**。教育部體育署：臺北。
姜義村（2016）。下一站，以倡導推展適應體育。**學校體育**，156，7-15。
3. 網路資源：
（1） i 運動資訊平台：
https://isports.sa.gov.tw/Apps/TIS05/TIS0501M_02V1.aspx?MENU_PRG_CD=9&LEFT_MENU_ACTIVE_ID=15&PKNO=283
（2） 里約奧運真的結束了嗎？別忘了還有帕拉林匹克運動會：
https://www.sportsv.net/articles/33608</td></tr>
</table>

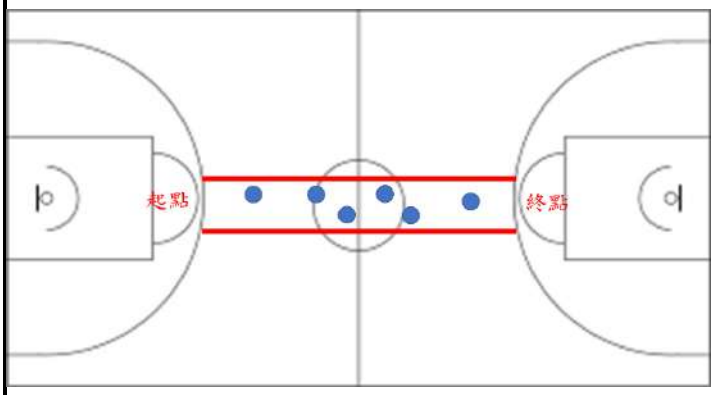
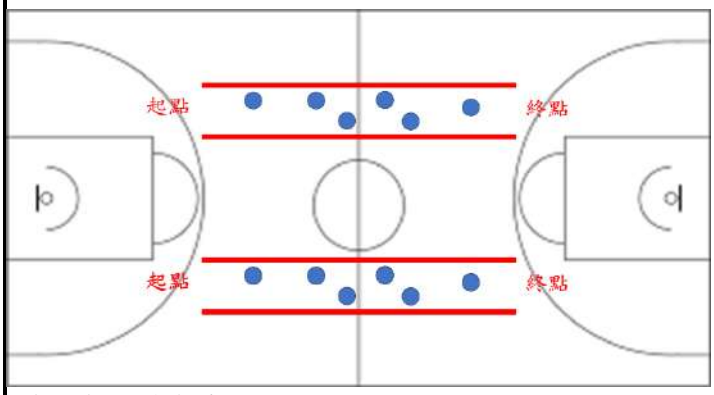
教學活動	時間	評量方式	調整建議
第一節課 **準備活動** 一、 班級經營： （一） 教師點名及出缺席登記。 （二） 增強制度： 1. 教師會根據同學的上課表現加扣分。 2. 每項課程主題結束後，會將加扣分表發字班級群組，讓同學自情參閱。 3. 學期結束最高分的組別，在期末分享會時，教師會給予神秘禮物。 （三） 班級公約： **遵守任務、創造財富、遵守義務** 1. 安全考量為首要任務。 2. 互相幫助為人生財富。 3. 上課專心為課堂義務。 二、 課程提醒： （一） 接下來連續**四堂課**皆為籃球課。 （二） 除本堂在教室集合外，剩下三堂體育課請體育股長帶到籃球場集合。 三、 引起動機： （一） 播放影片： 《【椅人挑戰】坐著投籃都電你-輪椅籃球-五夾以內都是空檔｜Chairman 椅人》 （二） 說明內容： 1. 教師提問： 師：請問大家聽過什麼樣的籃球比賽？ 生：（同學自由發揮即可） 師：那大家有想過可以做輪椅的人可以比賽嗎？為什麼呢 生：（同學自由發揮即可） 師：那大家請認真觀看接下來的影片，我會問大家問題。 2. 播放影片： 《【椅人挑戰】坐著投籃都電你-輪椅籃球-五夾以內都是空檔｜Chairman 椅人》 3. 問題討論： (1) 大家從影片當中看到什麼呢？ (2) 之前有沒有遇過這樣的同學呢？ (3) 大家想想看如果身邊有這樣的朋友，我們可以怎麼做？	7

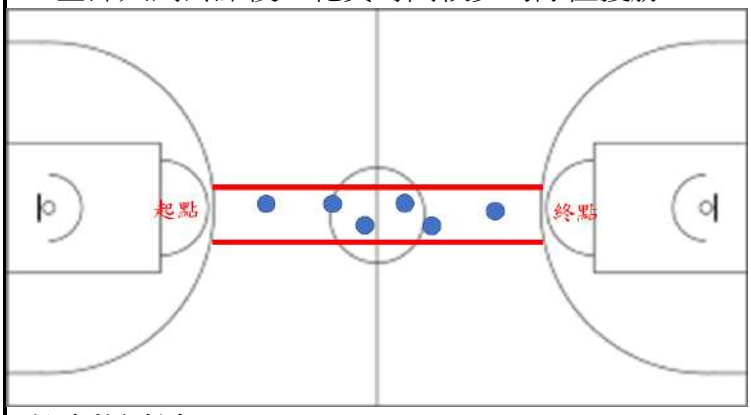
一、　內容：欲透過小組競賽的方式測驗同學的基本籃球知能，同時檢核是否仍記得上學年曾經講授的內容，以此發揮寓教於樂的精神。 二、　架構：  以籃球基本三部曲（運、傳、投）要素，讓同學進行活動比拼。 三、　內容： （一）籃球知識 1. 教師講解籃球基本三部曲，在講解後示範運球動作、傳球動作。 (1) 大原則：運用手掌、手腕保持對籃球的控制。 (2) 投籃 ：雙膝微蹲，從腳掌啟動，將力量由膝蓋引導到髖部，一路向上延伸到肩部；手臂上舉、推且伸出，力量至手腕時，加入手掌下壓、手指彈出將球以拋物線投出的動作。 (3) 運球 ：手指張開，輕輕包覆籃球球體，手掌心不接觸籃球，球要離手時，手腕、手指適當出力運球。當要進行快速移動時，頻率就會越高。 (4) 傳球 ：雙手掌握住籃球，運用軀幹力量、手腕和手指，將球由胸前、彈地等方式送出。 2. 里約帕奧＆輪椅籃球 (1) 里約帕奧 2016 年 8 月 21 日，第三十一屆夏季奧林匹克運 動會在一片歡呼聲中落幕，奧運會旗交棒給下一屆的主辦城市—東京。接下來在 9 月 7 日到 9 月 18 日於里約登場的就是第十五屆夏季帕林匹克運動會。 本屆帕運有 160 個國家及地區、超過 4000 名選手參與賽事，同時也是第一次於南美洲舉行的帕拉林匹克運動會。 中華台北代表隊於本屆賽事派出 13 名選手，參與田徑、桌球、健力、柔道、射箭、輪椅網球共 6 個項目的賽事。上屆倫敦帕運，中華隊於柔道、射箭及舉重項目中，勇奪一銀兩銅佳績。 大眾對帕運的關注程度遠比奧運的關注程度低許多，網絡上關於選手們的報導也不多，想找到里約帕運的賽事直播更是困難。我們只能期待各大媒體會報道帕運賽事，而不是到了有選手獲獎才一堆跳出來說他們是台灣之光，每個代表隊選手都是台灣之光，特別是殘障人士們，他們需要克服自己身體上的缺憾，為了自己及國家而戰，	20	M:ABCV4 L:ABCΔ4	1. 事前可以安排同儕小天，當要進行分組時，安插組員，提供輕微缺損學生分組上的夥伴。 2. 活動說明時學習單輕微缺損學生可以改為選擇題或者填空的方式替代評量。 3. 回答問題時若為輕微缺損者回答可以加兩分，無缺損者加一分。 4. 文章閱讀可以提供電子檔，並讓學生自己準備耳機，隨時可以使用報讀設備。 嚴重缺損 1. 個案的分組狀況可以提供學生同儕小天使，讓學生可以有歸屬感。 2. 回答問題時若為嚴重缺損者回答可以加於分。 3. 若學生精細動作、肢體動作有所受損可以改為問答方式回答。 4. 過程中可以適當針對較為抽象詞彙提供具體說明或例證，以利學生了解抽象概念。

他們的辛苦以及曾遇到的困難是我們沒法想像的。 (2) 輪椅籃球 輪椅籃球運用一般籃球運動中的大部分技巧，因為加入輪椅的操縱，規則上部分不同，但可看性仍相當高。技術層面能夠讓大部份殘障運動員參加，選手們使用特製運動輪椅，穿量身訂製的衣服；每個人體形不同，殘障的部位也不同，適合的輪椅也不一樣，最終的目的只有一個－增加選手運動的敏捷度。 3. 學習活動討論並完成學習單 (1) 籃球是一項全民運動，籃球真的讓全民都能參與嗎？為什麼？ (2) 今天的課程中您學到了什麼呢？			
總結活動 一、 課程複習 （一） 課程回顧與複習： 師：今天的課程學到了什麼呢？ 生：（學生自由回答即可） 師：那其中我們玩了一個什麼樣的遊戲？ 生：（籃球小學堂，誰能比我強） 師：那這個遊戲當中我們說明什麼籃球的有哪三部曲？ 生：（運球、傳球、投籃） 師：那我們還舉了什麼類型的籃球運動項目呢？ 生：（帕奧、輪椅籃球） 師：那有人可以說明一般籃球與輪椅籃球的比較呢？ 生：（學生自由回答即可） 二、 課程預告 （一） 下週課程還是會進行籃球，但是不在教室上課，請同學直接到操場集合。 （二） 另外，老師下週課堂會有分組活動，請大家自行先分組。 三、 下課 **第一節課結束**	3	H:ABV5 M:ABV4 L:AB∆4	輕微缺損/嚴重缺損 1. 可以於課堂開始時預告課程結束會詢問問題。 2. 課程複習開始時，先點高組學生回答，並預告稍後會問輕微缺損同學問題為何。 3. 詢問嚴重缺損學生可以提供其選項，或者給予其較簡單的問題讓他回答。

教學活動	時間	評量方式	調整建議

第二節課 **準備活動** 一、 班級經營： （一） 教師點名及出缺席登記。 （二） 增強制度： 1. 再次提醒增強制度會在期末檢討的時候有教師特別禮物。 2. 提醒同學今天開始的分組競賽也會列入增強系統當中。 （三） 班級公約： **遵守任務、創造財富、遵守義務** 1. 安全考量為首要任務。 2. 互相幫助為人生財富。 3. 上課專心為課堂義務。	5	H:BV5 M:BV5 L:BΔ5	輕微缺損/嚴重缺損 1. 與同儕說明當輕微缺損/嚴重缺損同學願意回答問題，分數可以加兩/三分分。
二、 準備活動： （一） 慢跑：慢跑操場一圈 （二） 關節操： 1. 頸部繞環： 身體站直，雙腳與肩同寬，以頸部為中心，頭慢慢地順時鐘、逆時鐘方向繞環，不要後仰。共做 4 個八拍。 2. 手腕與腳踝繞環： 慢慢轉動腕關節與踝關節，先向內旋轉，再向外旋轉，共做 4 個八拍。 3. 肩臂繞環： 以肩膀為中心，慢慢地往前方繞環。前後繞環各做 2 個 8 拍。 4. 髖部繞環： 雙手叉腰，上身保持不動，髖部慢慢地順時鐘、逆時鐘方向繞環，各做 2 個 8 拍。 （三） 伸展操 1. 扭腰： 將一手插腰，另一手上伸；將上伸手往插腰手的方向側拉。兩邊互換，各做 15 秒。 2. 大腿伸展： 單腳向後上舉，以單手將其抬向臀部。兩邊互換，各做 15 秒。 3. 小腿伸展： 以前弓後箭的方式站立，身體重心向前伸展小腿。兩邊互換，各做 15 秒 4. 向上伸展： 將兩手向上伸直，盡力往上伸，做 20 秒。	8	H:CV5 M:CV4 L:CΔ3	輕微缺損/嚴重缺損 1. 對於學生的做操盡力即可，並且部分動作重在參與，無需要要求到位。

三、 引起動機：躲開稻草人 （一） 內容： 1. 分成二或四組隊伍進行運球速度競賽，每組分別進攻及防守，進攻者須排隊，每次一人進入賽道，運球至終點即可派出下一人進入賽道，若運球時掉球，須在掉球位置重新出發。 2. 防守者依照學生自行討論安排在賽道中固定位置(不可並排)，以雙手平舉方式妨礙進攻方運球至終點。全部人到終點後，花費時間較少的隊伍獲勝。   （二） 討論： 1. 如何更有效率的可以完成團隊任務？ 參考引導： 防守方用雙手平舉的方式阻擋進攻方運球行進的流暢性，進攻方若能夠用將重心放低、身體壓低的方式運球，則可以減少被對方阻擋到行進路線的可能。 2. 下次我還可以怎麼做會更好？	14	H:BCV5 M:BCΔ4 L:BCO4	輕微缺損 1. 學生可以視學生狀況使用不同號碼的籃球（如：06/07號）。 2. 輕微缺損學生分組狀況可以提供學生同儕小天使，讓學生可以有歸屬感。 3. 輕微缺損者可以安排距離較多，或者兩人完成一段亦可。 嚴重缺損 1. 學生若有參與，可以考量學生的手部粗大/精細動作是否可以，若有必要可以用彈性調整（如：軟式排球替代）。 2. 嚴重缺損學生分組狀況可以提供學生同儕小天使，讓學生可以有歸屬感。 3. 因活動考量要有計時比賽，有嚴重缺損的學生無法完成，則可以安排學生擔任計時工作員，提供其部分參與的機會。
發展活動 **活動一：小心怪手（運球練習）** （一）活動設計：考量過去一年級曾經有過運球活動，本次設計接續過去並且在複習中訓練同儕之間互助合作的活動，藉此複習與發展團體合作情意。 （二）活動規則說明： 1. 全班分成四組隊伍進行運球速度競賽。 2. 每組分別進攻及防守，進攻者每次一人進入賽	20	H:BCV5 M:BCV4 L:BCΔ3	輕微缺損 1. 球具的使用可以視學生狀況使用不同程度大小的球（如：06 號、07 號球可以調整。） 2. 輕微缺損學生分組

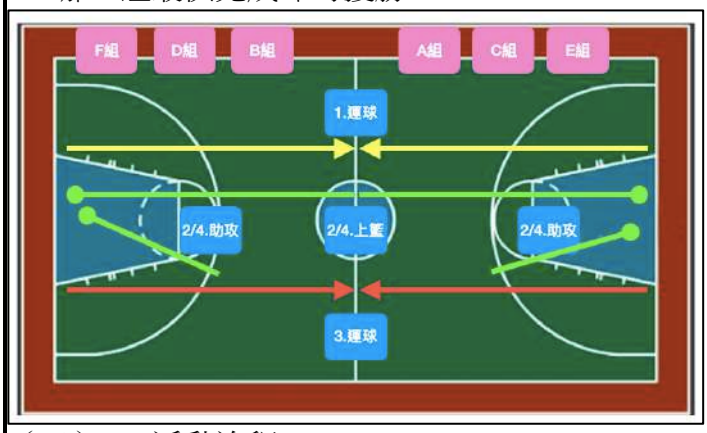
道，運球至終點即可派出下一人進入賽道。 3. 若運球時掉球，須在掉球位置重新出發。 4. 防守方可依照學生自行討論安排在賽道固定位置(不可並排)，嘗試抄截進攻者的運球，妨礙進攻方運球至終點。 5. 全部人到終點後，花費時間較少的隊伍獲勝。  （活動討論 2： （三）活動流程： 1. 教師說明活動規則。 2. 各組分配適合位置及討論。 3. 活動開始 4. 活動討論（人員的分配是否得宜？） （1） 進攻方面：討論如何更快速到達終點？兩次比賽中分別遇到哪些困難？在運球時如何兼顧運球的穩定度和避免遭受防守方的干擾？ （2） 防守方面：討論在哪裡安排防守人員能最大化干擾的效果？出手干擾運球時，如何才能預測球的動向？			狀況可以提供學生同儕小天使，讓學生可以有歸屬感。 3. 輕微缺損的學生可以提供其兩人一組的機會，或者若人數足夠可以更組皆有一位，這樣會一致公平。 嚴重缺損 1. 學生若手部肌耐力不足可以用其他球替代（如：軟式排球等）。 2. 嚴重缺損學生分組狀況可以提供學生同儕小天使，讓學生可以有歸屬感。 3. 因活動考量要有計時比賽，有嚴重缺損的學生無法完成，則可以安排學生擔任計時工作員，提供其部分參與的機會。
總結活動 一、 課程複習 （一） 課程回顧與複習： 師：今天的課程學到了什麼呢？ 生：（學生自由回答即可） 師：那其中我們玩了二個什麼樣的遊戲？ 生：（小心怪手、躲開稻草人） 師：在活動中我們學到什麼技能？ 生：（學生自由回答即可） 二、 課程預告 （一） 下週課程還是會進行籃球，但是不在教室上課，請同學直接到操場集合。 （二） 另外，老師下週課堂會有分組活動，請大家自行先分組。 三、 下課 第二節課結束	3	H:ABV5 M:ABV4 L:AB∆4	輕微缺損/嚴重缺損 1. 可以於課堂開始時預告課程結束會詢問問題。 2. 課程複習開始時，先點高組學生回答，並預告稍後會問輕微缺損同學問題為何。 3. 詢問嚴重缺損學生可以提供其選項，或者給予其較簡單的問題讓他回答。

教學活動	時間	評量方式	調整建議
第三節課 **準備活動** 一、 班級經營： （一） 教師點名及出缺席登記。 （二） 增強制度： 1. 再次提醒增強制度會在期末檢討的時候有教師特別禮物。 2. 提醒同學今天開始的分組競賽也會列入增強系統當中。 （三） 班級公約： **遵守任務、創造財富、遵守義務** 1. 安全考量為首要任務。 2. 互相幫助為人生財富。 3. 上課專心為課堂義務。	2	H:BV5 M:BV5 L:BΔ5	輕微缺損/嚴重缺損 1. 與同儕說明當輕微缺損/嚴重缺損同學願意回答問題，分數可以加兩/三分分。
二、 準備活動： （一） 慢跑：慢跑操場一圈 （二） 關節操： 1. 頸部繞環： 身體站直，雙腳與肩同寬，以頸部為中心，頭慢慢地順時鐘、逆時鐘方向繞環，不要後仰。共做 4 個八拍。 2. 手腕與腳踝繞環： 慢慢轉動腕關節與踝關節，先向內旋轉，再向外旋轉，共做 4 個八拍。 3. 肩臂繞環： 以肩膀為中心，慢慢地往前方繞環。前後繞環各做 2 個 8 拍。 4. 髖部繞環： 雙手叉腰，上身保持不動，髖部慢慢地順時鐘、逆時鐘方向繞環，各做 2 個 8 拍。 （三） 伸展操 1. 扭腰： 將一手插腰，另一手上伸；將上伸手往插腰手的方向側拉。兩邊互換，各做 15 秒。 2. 大腿伸展： 單腳向後上舉，以單手將其抬向臀部。兩邊互換，各做 15 秒。 3. 小腿伸展： 以前弓後箭的方式站立，身體重心向前伸展小	8	H:CV5 M:CV4 L:CΔ3	輕微缺損/嚴重缺損 1. 對於學生的做操盡力即可，並且部分動作重在參與，無需要要求到位。

腿。兩邊互換，各做 15 秒 4. 向上伸展： 將兩手向上伸直，盡力往上伸，做 20 秒。			
發展活動 活動一：神射手 aka 神助攻（投籃練習） （一）活動設計：上週課程讓同學以小組方式參與活動，並且培養同學之間的默契。本次活動以「兩人合作」方式進行，一人進行傳球助攻，另一人接球上籃。欲透過此方式讓同儕互相合作、幫忙。 （二）活動規則說明： 1. 全班分為兩大組，大組中兩兩組成一小組。 2. 運用兩個籃筐進行 pk，看哪一組可以最快完成傳球助攻投籃即可獲勝。 3. 指定任務：一人助攻傳球，一人接球上籃。 （三）活動流程： 1. 同儕之間 2 人一組，自由分組。 2. 選定一人負責投籃、一人負責傳球助攻。 （嚴重缺損（如：腦性麻痺、肢體障礙者）可以成為助攻手） 3. 輪流進行，依序跑動，直到每組結束。 4. 活動反思與討論 5. 再次活動一次 （四）活動討論： 師：大家覺得在這個活動當中，哪一組的速度最快？或者方法最好？ 生：（學生自由回答即可） 師：為什麼你會這樣覺得呢？ 生：（學生自由回答即可） 師：那大家覺得如果再分工上，可以怎麼樣分工會更好呢？ 生：（學生自由回答即可） 註：可以引導學生完成的組別可以協助撿球；呼籲籃球是團隊運動，不是個人 pk。 師：那我們再進行一次。	18	H:BCV5 M:BCΔ4 L:BCΔO4	輕微缺損 1. 球具的使用可以視學生狀況使用不同程度大小的球（如：06 號、07 號球可以調整。） 2. 輕微缺損學生分組狀況可以提供學生同儕小天使，讓學生可以有歸屬感。 3. 可以安排輕微缺損學生負責成為助攻手，或者其能力弱可以也能夠擔任神射手。 嚴重缺損 1. 因為是團隊合作項目，故可以事前安排學生擔任組別，或者能力教高者可以重複分組。 2. 若學生下肢功能不佳，則可負責擔任傳球員，因為傳球員無需要使用腳，僅需定點即可。
活動二：100 秒不 NG（運球、投球） （一） 活動設計：上週教導運球，本週練習投籃、助攻等活動，欲透過此方式讓同儕之間分組合作，自我覺察及分析，了解個人優勢、弱勢，並且藉此考驗同儕是否可以接續上個活動所提「團隊合作進行」。 （二） 活動規則說明： 1. 全班分成六組（每組 06 人），每次兩組；其餘組別計時。	19	H:BCV5 M:BCΔ4 L:BCΔO4	輕微缺損 1. 球具的使用可以視學生狀況使用不同程度大小的球（如：06 號、07 號球可以調整。） 2. 輕微缺損學生分組狀況可以提供學生同儕小天使，讓學

場上組別	計時組別	預備組別
A,B	C,D	E,F
C,D	E,F	A,B
E,F	A,B	無

2. 兩人負責運球、兩人負責傳球、兩人負責上籃/投籃。
3. 哪一組最快完成即可獲勝。



（三） 活動流程：
1. 教師說明需要人員配置：兩人運球、兩人上籃、兩人助攻，共計 06 人。
2. 各組討論各自人員分工。

（嚴重缺損（如：腦性麻痺、肢體障礙者）可以成為助攻手）

3. 依序抽籤組別代號。
4. 活動開始
5. 活動討論時間。

（四） 活動討論：
師：剛剛的活動當中，大家覺得哪一組的表現最好？為什麼呢？
生：（同學自由回答）
師：大家覺得自己的表現哪裡可以改進會更好？
生：（同學自由回答）
師：如果還有一次機會，我可以怎麼調整呢？
生：（同學自由回答）
註：若時間有剩餘，可以再讓同學上場進行一次活動。

生可以有歸屬感。
3. 輕微缺損者可以視其擅長部分進行，考驗學生如何友善分類。

嚴重缺損
1. 因為是團隊合作項目，故可以事前安排學生擔任組別，或者能力教高者可以重複分組。
2. 若學生下肢功能不佳，則可負責擔任傳球員，因為傳球員無需要使用腳，僅需定點即可。
3. 嚴重缺損者亦可擔任教師的小助手，寫著教師計時統計全班小組成績亦可有部分參與的機會（尊重個案）。

總結活動

一、 課程複習

（一） 課程回顧與複習：
師：今天的課程學到了什麼呢？
生：（學生自由回答即可）
師：那其中我們玩了哪兩個什麼樣的遊戲？

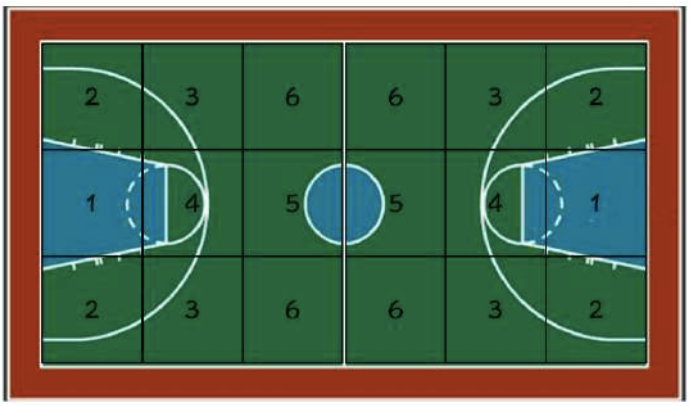
3

H:ABV5
M:ABV4
L:AB∆4

輕微缺損/嚴重缺損
1. 可以於課堂開始時預告課程結束會詢問問題。
2. 課程複習開始時，先

生：（神射手 aka 神助攻，100 不 NG） 師：那在這些遊戲中，你學到了什麼？ 生：（學生自由回答即可） 二、 課程預告 （一） 下週課程還是會進行籃球，一樣會在操場上集合，但是老師會讓大家進行全班 PK 賽，請大家務必要準時。 （二） 另外，老師下週課堂會有分組活動，請大家自行先分組。 三、 下課 **第三節課結束**			點高組學生回答，並預告稍後會問輕微缺損同學問題為何。 3. 詢問嚴重缺損學生可以提供其選項，或者給予其較簡單的問題讓他回答。

教學活動	時間	評量方式	調整建議
第四節課 **準備活動** 一、 班級經營： （一） 教師點名及出缺席登記。 （二） 增強制度： 1. 再次提醒增強制度會在期末檢討的時候有教師特別禮物 2. 提醒同學今天開始的分組競賽也會列入增強系統當中。 （三） 班級公約： **遵守任務、創造財富、遵守義務** 1. 安全考量為首要任務。 2. 互相幫助為人生財富。 3. 上課專心為課堂義務。	2	H:BV5 M:BV5 L:BΔ5	輕微缺損/嚴重缺損 1. 與同儕說明當輕微缺損/嚴重缺損同學願意回答問題，分數可以加兩/三分分。
二、 準備活動： （一） 慢跑：慢跑操場一圈 （二） 關節操： 1. 頸部繞環： 身體站直，雙腳與肩同寬，以頸部為中心，頭慢慢地順時鐘、逆時鐘方向繞環，不要後仰。共做 4 個八拍。 2. 手腕與腳踝繞環： 慢慢轉動腕關節與踝關節，先向內旋轉，再向外旋轉，共做 4 個八。 3. 肩臂繞環： 以肩膀為中心，慢慢地往前方繞環。前後繞環各做 2 個 8 拍。 4. 髖部繞環：	8	H:CV5 M:CV4 L:CΔ3	輕微缺損/嚴重缺損 1. 對於學生的做操盡力即可，並且部分動作重在參與，無需要要求到位。

雙手叉腰，上身保持不動，髖部慢慢地順時鐘、逆時鐘方向繞環，各做 2 個 8 拍。 （三） 伸展操 1. 扭腰： 將一手插腰，另一手上伸；將上伸手往插腰手的方向側拉。兩邊互換，各做 15 秒。 2. 大腿伸展： 單腳向後上舉，以單手將其抬向臀部。兩邊互換，各做 15 秒。 3. 小腿伸展： 以前弓後箭的方式站立，身體重心向前伸展小腿。兩邊互換，各做 15 秒 4. 向上伸展： 將兩手向上伸直，盡力往上伸，做 20 秒。 三、 複習活動： （一） 運球複習：請各組（06 人）運球加總累積超過 150 下（每人至少 15 下）。 （二） 上籃/投籃/助攻複習：請各組（06 人）至少運用上週所學助攻，上籃/投籃 05 顆。			
發展活動 活動一：籃球場九宮格 （一）活動設計：定點投籃是籃球當中很重要的一項技能，過去學過跑動助攻上籃，這次要讓同學練習定點投籃，但是考量學生個別差異性大，故採用籃球場劃分九宮格方式投籃代表不同分數的模式進行。  （二）活動規則說明： 1. 全班分成兩組，每組 18 人。 2. 場上劃分 09 格，代表不同的分數。 3. 每個格子依照距離籃筐遠近分數有所不同，但是需要每個格子只可以有 02 個同學。 4. 每人只有一球的投球機會，依序從 01 分、02 分、	15	H:BCV5 M:BCΔ4 L:BCΔO4	輕微缺損 1. 球具的使用可以視學生狀況使用不同程度大小的球（如：06 號、07 號球可以調整。） 2. 輕微缺損學生分組狀況可以提供學生同儕小天使，讓學生可以有歸屬感。 3. 輕微缺損學生可以定點投籃，因此叫無需調整。 嚴重缺損 1. 此項活動僅需投籃，若手肌肉功能不佳者可以用其他球類（如：軟式排球替代），或者可以靠近球筐。 2. 若學生仍無法參

03 分、04 分、05 分及 06 分，場上投完後即下場。
5. 結束後最高分隊伍得勝。
（三）活動流程：
1. 教師欽點兩位同學當隊長，依序猜拳選隊友。
2. 分配討論時間，各組決定場上位子。
3. 活動開始：按照 01 分、、02 分、03 分、04 分、05 分及 06 分。
4. 活動反思與討論
（四）活動討論：
師：大家覺得在這個活動當中，兩組當中看到了什麼優點可以學習的呢？
生：（學生自由回答即可）
師：那大家覺得自己組有什麼問題可以修正？
生：（學生自由回答即可）
師：那大家覺得如果再重新來過，可以怎麼樣調整會更好呢？
生：（學生自由回答即可）

與，可以協助教師統計兩組分數，並擔任記分員的工作，提供部分參與。

活動二：換位思考（輪椅籃球）

（一） 活動設計：籃球的進行方式在過去傳統教育中會認為以普通人的籃球為首要。但是其實籃球的進行方式不僅僅只有一種，本單元籃球課程的活動讓同學有團隊訓練外，更重要的希望藉由輪椅籃球的體驗可以讓學生有不一樣的同理心感受。

（二） 活動規則說明：
1. 全班分成六組（每組 06 人），每次兩組；其餘組別觀察輪椅籃球。

場上組別	觀察組別
A,B	C,D,E,F
C,D	A,B,E,F
E,F	A,B,C,D

2. 計時 05 分鐘，看看哪一組可以最先獲得 15 分；或者 05 分鐘時間到哪一組分數較高獲勝。

（三） 活動流程：
1. 詢問同學是否還記得第一堂課所播放影片《【椅人挑戰】坐著投籃都電你-輪椅籃球-五夾以內都是空檔｜Chairman 椅人》所提到的輪椅籃球競賽規則呢？
2. 班上同儕講解規則：（若班上無行動不便的同儕，則可以省略）
3. 教師講解規則
4. 教師說明活動進行方式：場上總共 12 人，但因學

22

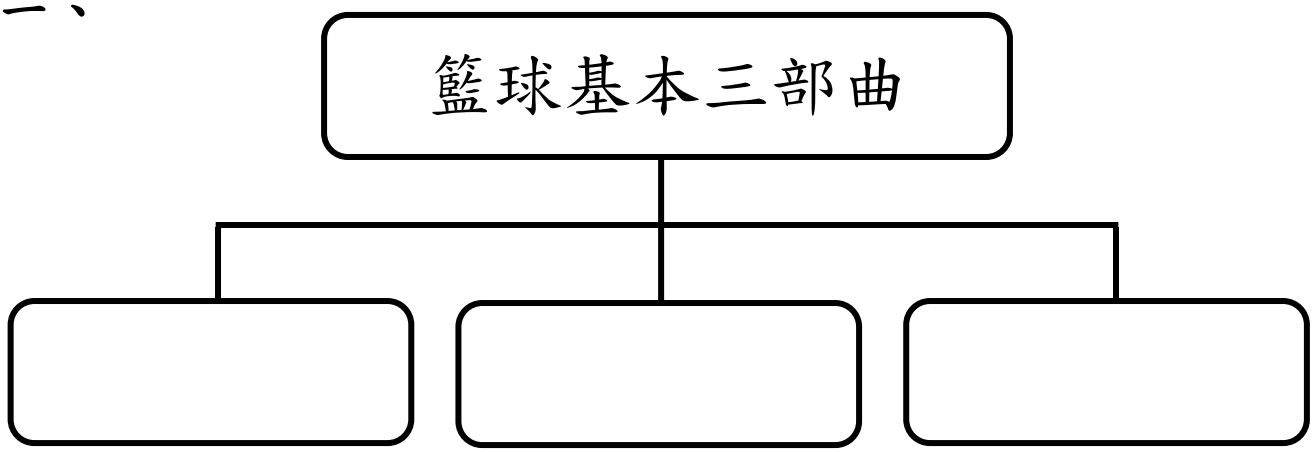
H:BCV5
M:BCΔ4
L:BCΔO4

輕微缺損/嚴重缺損
1. 此項活動對於缺損者而言較為容易，因此較無需調整。
2. 可以視班級程度，若有必要此項活動可以使用其他球（06 號球或者軟式排球替代），無需使用標準籃球。
3. 若學生無法參與則可以擔任計分員作為裁判，部分參與。

校輪椅不是比賽用，且學校僅有 10 台。所以大家在使用的過程中，不可以用腳滑動，只可以用手推輪椅。至於沒上場的同學則要負責計分/時。 5. 各組討論各自人員分工（10 人上場、02 人計分/時） 6. 依序抽籤組別代號。 7. 活動開始 8. 活動討論時間。 （四） 活動討論： 師：剛剛的活動當中，大家覺得哪一組的表現最好？為什麼呢？ 生：（同學自由回答） 師：那大家在進行輪椅籃球的時候有遇到什麼困難嗎？或者覺得很得心應手的訣竅嗎？ 生：（同學自由回答） 師：如果還有一次機會，我可以怎麼調整呢？ 生：（同學自由回答） 註：若時間有剩餘，可以再讓同學上場進行一次活動。			
總結活動 一、 課程複習 （一） 課程回顧與複習： 師：今天的課程學到了什麼呢？ 生：（學生自由回答即可） 師：那其中我們玩了哪兩個什麼樣的遊戲？ 生：（籃球場九宮格、換位思考） 師：那在這些遊戲中，你學到了什麼？ 生：（學生自由回答即可） 二、 課程預告 （一） 籃球課程已經結束，請大家下次上課回到教室去。 （二） 體育股長請協助回收大家的《籃球》學習單，並於下次上課前一天放學前送到體育組。 三、 下課 **第四節課結束**	3	A：問答 (H 組：5/ˇ、M 組：5/Δ、L 組：4/Δ)	輕微缺損/嚴重缺損 1. 可以於課堂開始時預告課程結束會詢問問題。 2. 課程複習開始時，先點高組學生回答，並預告稍後會問輕微缺損同學問題為何。 3. 詢問嚴重缺損學生可以提供其選項，或者給予其較簡單的問題讓他回答。
評量標準	A 紙筆評量 B 問答評量 C 真實評量 D 其他_____ V：獨立完成 Δ：協助完成 ○：完全協助完成 5：80%~100% 4：60%~80% 3：40%~60%		

班級：_____座號：_____姓名：

一、



二、籃球知識+

大原則：運用手掌、手腕保持對籃球的控制。

_____：雙膝微蹲，從腳掌啟動，將力量由膝蓋引導到髖部，一路向上延伸到肩部；手臂上舉、推且伸出，力量至手腕時，加入手掌下壓、手指彈出將球以拋物線投出的動作。

_____：手指張開，輕輕包覆籃球球體，手掌心不接觸籃球，球要離手時，手腕、手指適當出力運球。當要進行快速移動時，頻率就會越高。

_____：雙手掌握住籃球，運用軀幹力量、手腕和手指，將球由胸前、彈地等方式送出。

三、里約帕奧&輪椅籃球

2016 年 8 月 21 日，第三十一屆夏季奧林匹克運動會在一片歡呼聲中落幕，奧運會旗交棒給下一屆的主辦城市—東京。接下來在 9 月 7 日到 9 月 18 日於里約登場的就是第十五屆夏季帕林匹克運動會。

本屆帕運有 160 個國家及地區、超過 4000 名選手參與賽事，同時也是第一次於南美洲舉行的帕拉林匹克運動會。

中華台北代表隊於本屆賽事派出 13 名選手，參與田徑、桌球、健力、柔道、射箭、輪椅網球共 6 個項目的賽事。上屆倫敦帕運，中華隊於柔道、射箭及舉重項目中，勇奪一銀兩銅佳績。

大眾對帕運的關注程度遠比奧運的關注程度低許多，網絡上關於選手們的報導

也不多，想找到里約帕運的賽事直播更是困難。我們只能期待各大媒體會報道帕運賽事，而不是到了有選手獲獎才一堆跳出來說他們是台灣之光，每個代表隊選手都是台灣之光，特別是殘障人士們，他們需要克服自己身體上的缺憾，為了自己及國家而戰，他們的辛苦以及曾遇到的困難是我們沒法想像的。	
2020 東京見，里約帕奧閉幕儀式	里約帕奧開幕超過四千位選手參加
輪椅籃球：	
輪椅籃球運用一般籃球運動中的大部分技巧，因為加入輪椅的操縱，規則上部分不同，但可看性仍相當高。技術層面能夠讓大部份殘障運動員參加，選手們使用特製運動輪椅，穿量身訂製的衣服；每個人體形不同，殘障的部位也不同，適合的輪椅也不一樣，最終的目的只有一個－增加選手運動的敏捷度。	

《心得與反思》

1. 在這次的課程當中，我覺得誰最棒？為什麼？

2. 在這次的課程當中，我有哪些地方要改進呢？

3. 我的心得與收穫