

新北市政府教育局
研發高中職暨國中小
適應體育教材方案(107-109 年)

適應體育教材
國小中年級(第二學習階段)
體育科目羽球項目示例



委辦單位：國立臺灣師範大學特殊教育中心

教學 總時間	六節(240分)	設計者	體育：羅鐸、陳韋伶 特教：林郁婷	校稿編輯：張仁璋、 張韋豪
設計 理念 與 教	考量孩子的程度差異，在設計上先以個人動作且又是隔網運動的課程為主軸，盼能藉由個人動作的練習與提升，能先提高對自我的自信，加上發球是羽球運動的第一步，透過不同的器材轉換，讓孩子去嘗試不同難度的發球技巧，以期能找到其適合的發球方式，奠基其對自我能力認知的基礎			
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-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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康			
學 習 重 點	體育科目	體育科目學習功能輕微缺損	體育科目學習功能嚴重缺損	
	學習表現 3b-Ⅱ-1透過模仿學習，表現基本的自我調適技能 3c-Ⅱ-2透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動 3c-Ⅱ-1表現聯合性動作技能 3c-Ⅱ-2透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動 3d-Ⅱ-1運用動作技能的練習策略 3d-Ⅱ-2運用遊戲的合作和競爭策略	學習表現 3b-Ⅱ-1透過模仿學習，表現基本的自我調適技能 3c-Ⅱ-2透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動 3c-Ⅱ-1能於引導下，表現多元感官聯合性動作 3c-Ⅱ-2透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動 3d-Ⅱ-1在引導下，能運用動作技能的練習策略 3d-Ⅱ-2在引導下，能運用遊戲的合作和競爭策略	學習表現 3b-Ⅱ-1透過模仿學習，表現基本的自我調適技能 3c-Ⅱ-2透過身體活動，探索運動的興趣 3c-Ⅱ-1表現聯合性動作的基本技能 3c-Ⅱ-2透過身體活動，探索運動的興趣 3d-Ⅱ-1運用動作技能中常用的學習策略 3d-Ⅱ-2運用遊戲中常用的合作策略	
	學習內容 Bc-Ⅱ-1暖身、伸展動作原則 Bc-Ⅱ-2運動與身體活動的保健知識 Cb-Ⅱ-1運動安全規則、運動增進生長知識 Ha-Ⅱ-1網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	學習內容 Bc-Ⅱ-1暖身、伸展動作原則 Bc-Ⅱ-2運動與身體活動的保健知識 Cb-Ⅱ-1運動安全規則、運動增進生長知識 Ha-Ⅱ-1網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	學習內容 Bc-Ⅱ-1暖身、活動部位伸展目的之認識 Bc-Ⅱ-2運動與身體適能簡易保健知識 Cb-Ⅱ-1安全規則的遵守、運動增進身體發展的基本知識 Ha-Ⅱ-1網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	

融入議題	<input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input checked="" type="checkbox"/> 人權教育 <input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 其他		
議題融入之學習主題	1. 人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則 2. 性別平等教育 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力	與其他科目連結建議	國語 數學 音樂
學習目標	體育科目	體育科目學習功能輕微缺損	體育科目學習功能嚴重缺損
	1. 能藉由遊戲化的學習，探索羽球場地空間，學習羽球步伐的運用和實踐。 2. 透過影片觀察與實際到羽球場地，建構羽球單人發球與雙人發球的場域位置和空間概念。 3. 從羽球名人競賽影片中，認識羽球規則與運動動作，並培養欣賞運動的態度。 4. 能經由觀察對手守備位置，嘗試運用正手發長球取得優勢。 5. 能經由觀察與經驗分析，知道反手發球的使用時機與發球的關鍵能力。 6. 能瞭解羽球相關基礎規則與技能原理，思考相關發展策略改善運動技能。 7. 透過高遠球的揮拍練習，培養手眼協調能力、揮拍技能和擊球點。 8. 從基本羽球體驗中，漸漸培養運動習慣與提升肢體動作技巧。	1. 能藉由遊戲化的學習，探索羽球場地空間，認識羽球步伐的運用 2. 透過影片觀察與實際到羽球場地，建構羽球單人發球與雙人發球的場域位置和空間概念 3. 從羽球名人競賽影片中，認識羽球規則與運動動作，並培養欣賞運動的態度 4. 能經由合作學習法與教師引導下，練習正手發長球技能 5. 能經由合作學習法與教師引導下，練習反手發球技能 6. 透過影片觀察與同儕練習，了解羽球相關基礎規則與運動技能，並嘗試實踐 7. 因該目標難度高，故請教師視情況擬定相關目標或不進行設定 8. 從羽球的練習過程中，漸漸培養運動習慣與提升肢體動作技巧	1. 藉由遊戲化的學習，認識羽球場地，並會運用十字步伐觸碰球場4個點 2. 透過影片與實際觀察認識羽球運動，培養空間概念 3. 從羽球賽事中，培養欣賞運動的態度 4. 能經由合作學習法與教師引導下，練習揮拍擊球 5. 因該目標難度高，故請教師視情況擬定相關目標或不進行設定 6. 透過影片觀察與同儕練習，了解羽球基礎規則與揮拍動作，並嘗試模仿 7. 因該目標難度高，故請教師視情況擬定相關目標或不進行設定 8. 從觀賞、練習羽球過程中，漸漸培養運動習慣與提升肢體動作技巧

<p>教學準備</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 上課地點：室內空間 2. 教學資源：羽球、球拍、三角舞音樂、tabata節奏音樂、白板、白板筆、碼表、白板擦 3. 教學設備：固定式擊球座、角錐、椎盤 4. 教學人力：體育教師、特教教師
<p>教材來源</p>	<p>訂定中小學生運動能力指標-羽球 葉憲清(2013)。體育教材教法。師大書苑。 Joseph P. Winnick(2012)。周俊良等譯。適應體育。禾楓書局。</p>

教學活動	時間 /分	評量 方式	個別化調整	學習 目標	備 註
<p style="text-align: center;">-----第一節課-----</p> <p style="text-align: center;">一、準備活動</p> <p>活動(一) 點名</p> <p>活動(二) 確認學生身體狀況有無不適者？</p> <p>活動(三) 暖身活動：靜態暖身加上配合音樂的動態暖身(三角舞)</p> <p style="padding-left: 20px;">靜態暖身：每個動作四個八拍，每兩個八拍要記得換邊</p> <p>(1) 頸部伸展</p> <p>(2) 肩部繞環</p> <p>(3) 腰部繞環</p> <p>(4) 膝部繞環</p> <p>(5) 側弓箭步</p> <p>(6) 側弓箭步全壓</p> <p>(7) 正弓箭步</p> <p>(8) 正弓箭步全壓</p> <p>(9) 大腿前側伸展</p> <p>(10) 肩背伸展</p> <p>(11) 前手臂與上手臂伸展</p> <p>(12) 手腕腳踝繞環</p> <p>(13) 動態暖身：三角舞(配合音樂)</p>	12分	學生是 否有流 汗或臉 色紅潤	<p style="text-align: center;">體育科目學習功能輕微缺損</p> <p>學習內容調整建議</p> <p>活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 可根據學生特殊需求刪除暖身動作 ◇ 可根據學生特殊需求簡化暖身動作 ◇ 放慢三角舞的音樂節奏 <p>學習歷程調整建議</p> <p>活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 透過口頭提示或口訣教導學生暖身 ◇ 可先觀看三角舞影片，再進行教學 ◇ 請老師或助理人員以肢體協助學生進行暖身活動 <p>學習環境調整建議</p> <p>活動(一)、活動(二)、活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 容易分心的學生安排在前排、方便教師提醒之位置 ◇ 容易跑動或不知道位置的學生，可以擺放三角錐提示位置。 <p>學習評量調整建議</p> <p>活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 根據學生個別差異進行多元評量 (EX：動態評量、實作評量等，並調整學生動作幅度、範圍，如調整舉手120度即可) ◇ 根據學生個別差異，降低動作的標準。 		



(圖片引用自：蘋果即時新聞)

三人一組，呈三角形站立，並依序編成A、B、C三者，肩搭肩，每跳完一個方向後，必須跳回原位建議初學者可分解動作後，再輔以連續動作配合音樂節拍

A方向：前、左、右

B方向：右、前、左

C方向：左、右、前

活動(四) 引起動機

以教師自製縮小版羽球場地，增加學生認知性概念，並導入發展活動中的米字步概念



二、發展活動

TIME IS MONEY

活動(五) 米字步影片欣賞

18分

學生能說出羽毛球步伐需要的是敏捷性

體育科目學習功能嚴重缺損

學習內容調整建議

活動(三)

- ◇ 以具體物作為動作伸展的目標，如：雙手向上舉高碰到球等
- ◇ 可根據學生特殊需求刪除暖身動作
- ◇ 可根據學生特殊需求簡化暖身動作
- ◇ 若三角舞太複雜，可改成個人定點跳

學習歷程調整建議

活動(三)

- ◇ 運用視覺化提示及工作分析引導學生進行熱身
- ◇ 請老師或助理人員以肢體協助學生進行暖身活動
- ◇ 透過相關輔具或器具進行被動式伸展

學習環境調整建議

活動(一)、活動(二)、活動(三)

- ◇ 容易分心的學生安排在前排、方便教師提醒之位置
- ◇ 在地板上貼不同顏色的提示板，以視覺提示的方式提醒學生要跳到的位置

學習評量調整建議

活動(三)

- ◇ 根據學生個別差異進行多元評量 (EX：動態評量、實作評量等，並調整學生評量目標，如舉手120度即可)
- ◇ 根據學生個別差異，降低要求動作的標準。

體育科目學習功能輕微缺損

學習內容調整建議

活動(八)、活動(九)

- ◇ 米字步可簡化為十字步
- ◇ 依照學生需求可以用走路替代跑步

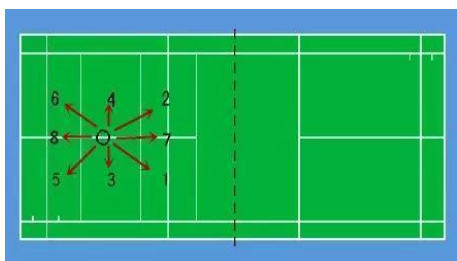
活動(六) 課程目標：如何以最快的速度完成米字步伐？

活動(七) 觀念引導

在羽球競賽中，沒有所謂「正確的步伐」，只要能夠跟上球的速度，就是「有效的步伐」在基本動作練習上，「步法」重於「揮拍」，只要能夠跑到羽球下方擊球，都不至於打得太差故本堂課利用米自步的多樣化方向性，讓學生能夠敏捷性的移動方向

活動(八) 分組與場地布置：

- (1) 三面羽球場，一共六個半場，將全班分成6組，每組4人
- (2) 每組碼表一顆、板擦一顆、白板筆4隻(每組有四色，每人使用不同顏色)、軟式小白板8片(分別放置於下圖中8個不同的方向)
- (3) 記號以正字標記為主(顏色與記號可供教師快速檢視各組練習次數與人數)



(圖片引用自：coco01. today)

活動(九) 遊戲方式：

- (1) 遊戲方向依序為上圖1~8號位，每到達一個數字後，以白板筆在白板上畫記(以正字標記做記號)，接著須回中間○的原位，才能依序往下一個號碼前進劃記，直到完成八個方向後，擊掌換下一位夥伴
- (2) 小組團體「預賽」：四位夥伴米字步接力計時加總，不停錶選出六組中最快的

學習歷程調整建議

活動(八)、活動(九)

- ◇ 運用口語提示及工作分析引導學生進行米字步接力
- ◇ 請老師或助理人員協助學生完成米字步接力
- ◇ 若學生無法拿白板筆，可以手或腳碰到白板即可

學習環境調整建議

活動(五)、活動(六)、活動(七)

- 依據小白板劃記，確認每位孩子至少
- ◇ 容易分心的學生安排在前排、方便教師提醒之位置
 - ◇ 在地板上貼數字提示協助學生分辨跑米字步或十字步的方向及順序

有練習三次並觀察夥伴動作至少六次

學習評量調整建議

活動(八)、活動(九)

- ◇ 根據學生個別差異進行多元評量 (EX：動態評量、實作評量等，並調整學生評量目標，如調整學生跑米字的失誤次數或是放寬時間限制等)
- ◇ 縮短米字步的範圍
- ◇ 降低完成的標準

體育科目學習功能嚴重缺損

學習內容調整建議

活動(八)、活動(九)

- 學生能在討論後，模仿敏捷者之步伐
- ◇ 米字步可簡化為十字步、一字步
 - ◇ 依照學生需求可以用走路替代跑步
 - ◇ 學生若無法進行米字步接力的活動，就讓他站在中間○的位置當原點或當記錄員，部分參與活動

學習歷程調整建議

活動(八)、活動(九)

- ◇ 運用視覺化提示及工作分析引導學生

<p>一大組給予鼓勵</p> <p>(3) 分組討論與策劃練習：小組競賽中，如何能夠更快、更有效率？</p> <p>(4) 小組團體「複賽」：再次比賽，看看各組討論後策略是否可行？</p> <p>(5) 再討論，各組擬定與修正策略</p>			<p>進行米字步接力</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 請老師或助理人員協助學生完成米字步接力 ◇ 若學生無法拿白板筆，可以手或腳碰到白板即可 <p>學習環境調整建議</p> <p>活動(五)、活動(六)、活動(七)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 容易分心的學生安排在前排、方便教師提醒之位置 ◇ 在地板上貼數字提示協助學生分辨跑米字步、十字步或一字步的方向及順序 <p>學習評量調整建議</p> <p>活動(八)、活動(九)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 根據學生個別差異進行多元評量 (EX：動態評量、實作評量等，並調整學生評量目標，如學生紀錄的內容或完整性) ◇ 縮短米字步、十字步或一字步的範圍 ◇ 降低完成的標準 		
<p style="text-align: center;">三、總結活動</p> <p>活動(十) 楷模學習：觀賞最快完成的組別策略並分析其差異性</p> <p>活動(十一) 小組團體「決賽」</p> <p>活動(十二) 複習今日課程目標</p> <p>步伐為羽球擊球的前一階段，能決定是否快速移動到羽球正下方並擊出好球的關鍵基礎，故有效且快速的速度是提升打出好球的基礎</p> <p>活動(十三)預習接下來課程內容：接下來分別以「發球」及「高遠球」帶入課程依序為：</p>	10分	<p>學生能有效的運用敏捷性完成米字步，並逐漸減少完持秒數</p>	<p style="text-align: center;">體育科目學習功能輕微缺損</p> <p>學習內容調整建議</p> <p>活動(十一)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 米字步簡化為十字步 ◇ 可以用走路替代跑步 <p>學習歷程調整建議</p> <p>活動(十一)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 運用口語提示及工作分析引導學生進行米字步接力 ◇ 請老師或助理人員協助學生完成米字步接力 ◇ 若學生無法拿白板筆，可以手或腳碰到白板即可 		

- (1)正手發長球
- (2)正手發短球
- (3)反手發球
- (4)高遠球初階
- (5)高遠球進階

-----第一節課結束-----

學習環境調整建議

活動(十一)、活動(十二)、活動(十三)

- ◇容易分心的學生安排在前排、方便教師提醒之位置
- ◇在地板上貼數字提示協助學生分辨跑米字步、十字步或一字步的方向及順序

學習評量調整建議

活動(十一)、活動(十二)、活動(十三)

- ◇根據學生個別差異進行多元評量 (EX:動態評量、實作評量等，並調整學生評量目標，如學生紀錄的內容或完整性)
- ◇縮短米字步的範圍
- ◇降低完成的標準
- ◇調整決賽計分方式，以增加普生與特生合作的意願性及趣味性

體育科目學習功能嚴重缺損

學習內容調整建議

活動(十一)

- ◇米字步可簡化為十字步、一字步
- ◇依照學生需求可以用走路替代跑步
- ◇學生若無法進行米字步接力的活動，就讓他站在中間○的位置當原點或當記錄員，部分參與活動

學習歷程調整建議

活動(十一)

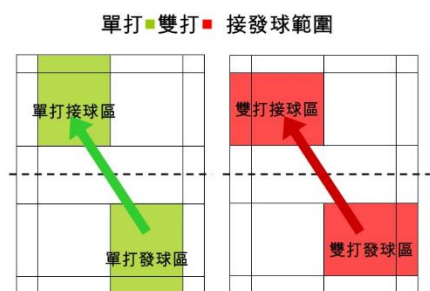
- ◇運用視覺化提示及工作分析引導學生進行米字步接力
- ◇可透過影片、錄影等讓學生參考
- ◇請老師或助理人員協助學生完成米字步接力

		<p>◇ 若學生無法拿白板筆，可以手或腳碰到白板即可</p> <p>學習環境調整建議</p> <p>活動(十一)、活動(十二)、活動(十三)</p> <p>◇ 容易分心的學生安排在前排、方便教師提醒之位置</p> <p>◇ 在地板上貼數字提示協助學生分辨跑米字步、十字步或一字步的方向及順序</p> <p>學習評量調整建議</p> <p>活動(十一)、活動(十二)、活動(十三)</p> <p>◇ 根據學生個別差異進行多元評量 (EX：動態評量、實作評量等，並調整學生評量目標，如學生紀錄的內容或完整性)</p> <p>◇ 縮短米字步、十字步或一字步的範圍</p> <p>◇ 降低完成的標準</p> <p>◇ 調整決賽計分方式調整決賽計分方式，以增加普生與特生合作的意願性及趣味性</p>	
--	--	--	--

教學活動	時間 /分	評量 方式	個別化調整	學習 目標	備 註
<p style="text-align: center;">-----第二節課-----</p> <p style="text-align: center;">一、準備活動</p> <p>活動(一) 點名</p> <p>活動(二) 確認學生身體狀況有無不適者？</p> <p>活動(三) 暖身活動：靜態暖身加上配合音樂的動態暖身(TABATA)</p> <p style="padding-left: 20px;">靜態暖身：每個動作四個八拍，每兩個八拍要記得換邊</p> <p>(1) 頸部伸展</p> <p>(2) 肩部繞環</p> <p>(3) 腰部繞環</p> <p>(4) 膝部繞環</p> <p>(5) 側弓箭步</p> <p>(6) 側弓箭步全壓</p> <p>(7) 正弓箭步</p> <p>(8) 正弓箭步全壓</p> <p>(9) 大腿前側伸展</p> <p>(10) 肩背伸展</p> <p>(11) 前手臂與上手臂伸展</p> <p>(12) 手腕腳踝繞環</p> <p style="padding-left: 20px;">動態暖身：TABATA間歇(配合音樂)</p> <p>(1) 小碎步</p> <p>(2) 抬腿跑</p> <p>(3) 開合跳</p> <p>(4) 側併步</p> <p>(5) 雙腳前後跳</p> <p>(6) 雙腳左右跳</p> <p>(7) 雙腳十字跳</p> <p>(8) 吡嘍跳</p>	12分	學生是否有流汗或臉色紅潤	<p style="text-align: center;">體育科目學習功能輕微缺損</p> <p>學習內容調整建議</p> <p>活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 可根據學生特殊需求刪除暖身動作 ◇ 可根據學生特殊需求簡化暖身動作 ◇ 放慢TABATA的音樂節奏 <p>學習歷程調整建議</p> <p>活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 透過口頭提示或口訣教導學生暖身 ◇ 請老師或助理人員以肢體協助學生進行暖身活動 <p>學習環境調整建議</p> <p>活動(一)、活動(二)、活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 容易分心的學生安排在前排、方便教師提醒之位置 ◇ 容易跑動或不知道位置的學生，可以擺放三角錐提醒位置。 <p>學習評量調整建議</p> <p>活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 根據學生個別差異進行多元評量 (EX：動態評量、實作評量等，並調整學生動作幅度、範圍，如調整舉手120度即可) ◇ 根據學生個別差異，降低動作的標準。 		

			<p style="text-align: center;">體育科目學習功能嚴重缺損</p> <p>學習內容調整建議</p> <p>活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 以具體物作為動作伸展的目標，如：雙手向上舉高碰到球等 ◇ 可根據學生特殊需求簡化暖身動作 ◇ 可根據學生特殊需求刪除暖身動作 <p>學習歷程調整建議</p> <p>活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 運用視覺化提示及工作分析引導學生進行熱身 ◇ 透過相關輔具或器具進行被動式伸展 ◇ 請老師或助理人員以肢體協助學生進行暖身活動 <p>學習環境調整建議</p> <p>活動(一)、活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 容易分心的學生安排在前排、方便教師提醒之位置 ◇ 在地板上貼不同顏色的提示板，以視覺提示的方式提醒學生要跳到的位置 <p>學習評量調整建議</p> <p>活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 根據學生個別差異進行多元評量 (EX：動態評量、實作評量等，並調整學生動作幅度、範圍，如調整舉手120度即可) ◇ 根據學生個別差異，降低動作的標準。 		
<p style="text-align: center;">二、發展活動</p> <p>活動(四) 羽球正手發長球影片欣賞</p> <p>活動(五) 課程目標：正手發長球</p>	20分	學生能說出正發長球的發球	<p style="text-align: center;">體育科目學習功能輕微缺損</p> <p>學習內容調整建議</p> <p>活動(七)、活動(八)、活動(九)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 可先調整學生發球距離與地點，漸漸從短距離慢慢發球到長距離讓學生抓 		

活動(六) 分組與場地布置：



- (1) 正手發長球為路徑B
- (2) 學生兩兩一組

活動(七)前導遊戲：手眼協調揮擊

- (1) 站在發球線雙腳與肩同寬
- (2) 左腳在前右腳在後
- (3) 左手持羽球高舉過頭
- (4) 右手手掌作為羽球拍面
- (5) 左手放球、右手往前揮擊
- (6) 擊中羽球過網即得分，每人10顆球，一顆球一分，兩兩PK

活動(八) 主要活動：從天而降

利用正手發長球，從發球線將球發到過網到後場的箱子裡(路線B)，每人10顆球，一顆球一分，兩兩PK

活動(九) 討論與動作技巧講解：

區

發球的感覺

- ◇ 可以先將球網撤離或降低球網的高度，並讓學生嘗試不同的發球距離再慢慢的將球網提高或是放入場上，漸進式提高發球難度

學習歷程調整建議

活動(七)、活動(八)、活動(九)

- ◇ 運用工作分析的方式分解發球的動作，並搭配動作的口訣，協助學生完成發球的動作
- ◇ 根據學生能力調整羽球用具，長羽球拍可以換成短羽球拍；羽球可以換成大羽球

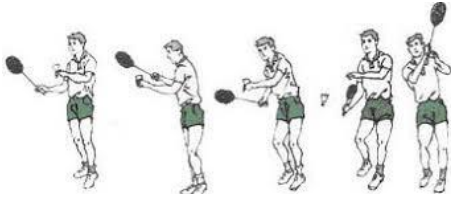
- 學生能完成至少5次正手發長球
- ◇ 在羽球內加入鈴鐺以提供聽覺線索，學生能辨別擊球的位置或方向
 - ◇ 透過同儕合作學習，讓高組學生和低組學生共同完成。
 - ◇ 請老師或助理人員以肢體協助學生進行發球活動

學習環境調整建議

- 學生每人能至少進球2顆
- 活動(七)、活動(八)、活動(九)
- ◇ 容易分心的學生安排在前排、方便教師提醒之位置
 - ◇ 在地板上貼不同顏色的提示板或使用角錐/錐盤，以視覺提示的方式提醒學生左右腳的位置
 - ◇ 無法拿球拍的學生可協助綁或黏球拍在學生的手上

學習評量調整建議

- 活動(七)、活動(八)、活動(九)
- ◇ 根據學生個別差異進行多元評量
 - ◇ 降低發球次數
 - ◇ 縮短發球距離
 - ◇ 降低發球動作技巧的標準



(圖片引用自：yumaoclub.com)

- (1) 站位：左腳在前右腳在後
- (2) 重心由後往前移動
- (3) 左手持球高舉過頭



- (4) 用力揮拍右手由後向前擊球，重心轉移至前腳，逆順勢轉動
- (5) 擊完球後收拍至左肩
- (6) 延伸動作越大飛行距離就越遠
- (7) 若學生無法擊中球，通常是一放下羽球就開始揮拍，讓學生隔一拍再開始揮拍，能增加成功率

活動(十) 再活動_從天而降

在此觀察學生遊戲、討論、再遊戲的進步程度與成功率

體育科目學習功能嚴重缺損

學習內容調整建議

活動(七)、活動(八)、活動(九)

- ◇ 可先調整學生發球距離與地點，漸漸從短距離慢慢發球到長距離讓學生抓發球的感覺
- ◇ 可以先將球網撤離或降低球網的高度，並讓學生嘗試不同的發球距離再慢慢的將球網提高或是放入場上，漸進式提高發球難度
- ◇ 若學生無法一直無法打到球，可先使用吊掛於線上之羽球或氣球練習固定式位置的擊球

學習歷程調整建議

活動(七)、活動(八)、活動(九)

- ◇ 運用提示板或小角錐提醒學生站在正確的發球位置
- ◇ 運用工作分析、視覺提示板及口訣等引導學生發球
- ◇ 無法拿球拍的學生可協助綁或黏球拍在學生的手上
- ◇ 根據學生能力調整羽球用具，長羽球拍可以換成短羽球拍、桌球拍；羽球可以換成大羽球、氣球
- ◇ 在羽球或氣球內加入鈴鐺以提供聽覺線索，讓學生能辨別擊球的位置或方向
- ◇ 透過同儕合作學習，讓高組學生和低組學生共同完成。
- ◇ 請老師或助理人員以肢體協助學生進行發球活動

學習環境調整建議

活動(七)、活動(八)、活動(九)

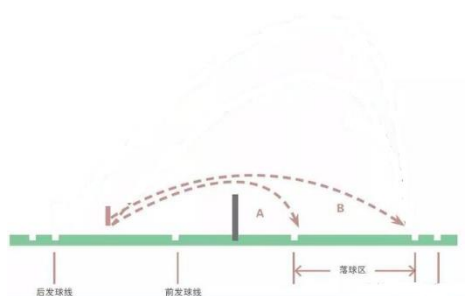
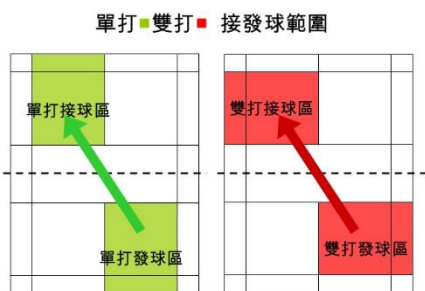
- ◇ 縮小羽球場地的面積，運用自創式縮小版羽球場進行練習

			<p>◇ 根據學生的能力及力氣大小，適度調整發球的位置及距離</p> <p>◇ 在地板上貼不同顏色的提示板或使用角錐/錐盤，以視覺提示的方式提醒學生左右腳的位置</p> <p>學習評量調整建議 活動(七)、活動(八)、活動(九)</p> <p>◇ 根據學生個別差異進行多元評量</p> <p>◇ 降低發球次數</p> <p>◇ 縮短發球距離</p> <p>◇ 降低發球動作技巧的標準</p>		
<p style="text-align: center;">三、總結活動</p> <p>活動(十) 楷模學習 欣賞正手發長球成功率高的夥伴並討論其優點</p> <p>活動(十一) 複習今日課程目標 正手發長球的有效技巧</p> <p>活動(十二) 預習下一堂課「正手發短球」 學生可提前蒐集相關資訊</p> <p style="text-align: center;">-----第二節課結束-----</p>	8分	學生能說出正手發長球的動作技巧	<p style="text-align: center;">體育科目學習功能輕微缺損</p> <p>學習內容調整建議</p> <p>學習歷程調整建議</p> <p>學習環境調整建議</p> <p>學習評量調整建議</p> <p style="text-align: center;">體育科目學習功能嚴重缺損</p> <p>學習內容調整建議</p> <p>學習歷程調整建議</p> <p>學習環境調整建議</p> <p>學習評量調整建議</p>		

教學活動	時間 /分	評量 方式	個別化調整	學習 目標	備 註
<p style="text-align: center;">-----第三節課-----</p> <p style="text-align: center;">一、準備活動</p> <p>活動(一) 點名</p> <p>活動(二) 確認學生身體狀況有無不適者？</p> <p>活動(三) 暖身活動：靜態暖身加上配合音樂的動態暖身(TABATA)</p> <p style="padding-left: 20px;">靜態暖身：每個動作四個八拍，每兩個八拍要記得換邊</p> <p>(1) 頸部伸展 (2) 肩部繞環 (3) 腰部繞環 (4) 膝部繞環 (5) 側弓箭步 (6) 側弓箭步全壓 (7) 正弓箭步 (8) 正弓箭步全壓 (9) 大腿前側伸展 (10) 肩背伸展 (11) 前手臂與上手臂伸展 (12) 手腕腳踝繞環</p> <p style="padding-left: 20px;">動態暖身：TABATA間歇(配合音樂)</p> <p>(1) 小碎步 (2) 抬腿跑 (3) 開合跳 (4) 側併步 (5) 雙腳前後跳 (6) 雙腳左右跳 (7) 雙腳十字跳 (8) 吡啞跳</p>	12分	學生是否有流汗或臉色紅潤	<p style="text-align: center;">體育科目學習功能輕微缺損</p> <p>學習內容調整建議</p> <p>活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 可根據學生特殊需求刪除暖身動作 ◇ 可根據學生特殊需求簡化暖身動作 ◇ 放慢TABATA的音樂節奏 <p>學習歷程調整建議</p> <p>活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 透過口頭提示或口訣教導學生暖身 ◇ 請老師或助理人員以肢體協助學生進行暖身活動 <p>學習環境調整建議</p> <p>活動(一)、活動(二)、活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 容易分心的學生安排在前排、方便教師提醒之位置 ◇ 容易跑動或不知道位置的學生，可以擺放三角錐提醒位置。 <p>學習評量調整建議</p> <p>活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 根據學生個別差異進行多元評量 (EX：動態評量、實作評量等，並調整學生動作幅度、範圍，如調整舉手120度即可) ◇ 根據學生個別差異，降低動作的標準。 		

			<p style="text-align: center;">體育科目學習功能嚴重缺損</p> <p>學習內容調整建議</p> <p>活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 以具體物作為動作伸展的目標，如：雙手向上舉高碰到球等 ◇ 可根據學生特殊需求簡化暖身動作 ◇ 可根據學生特殊需求刪除暖身動作 <p>學習歷程調整建議</p> <p>活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 運用視覺化提示及工作分析引導學生進行熱身 ◇ 透過相關輔具或器具進行被動式伸展 ◇ 請老師或助理人員以肢體協助學生進行暖身活動 <p>學習環境調整建議</p> <p>活動(一)、活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 容易分心的學生安排在前排、方便教師提醒之位置 ◇ 在地板上貼不同顏色的提示板，以視覺提示的方式提醒學生要跳到的位置 <p>學習評量調整建議</p> <p>活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 根據學生個別差異進行多元評量 (EX：動態評量、實作評量等，並調整學生動作幅度、範圍，如調整舉手120度即可) ◇ 根據學生個別差異，降低動作的標準。 		
<p style="text-align: center;">二、發展活動</p> <p>活動(四) 羽球正手發短球影片欣賞</p> <p>活動(五) 課程目標：正手發短球</p>	20分	學生能說出正發短球的發球區	<p style="text-align: center;">體育科目學習功能輕微缺損</p> <p>學習內容調整建議</p> <p>活動(七)、活動(八)、活動(九)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 可先調整學生發球距離與地點，漸漸從短距離慢慢發球到長距離讓學生抓 		

活動(六) 分組與場地布置：



(1) 正手發短球為路徑A

(2) 學生兩兩一組

活動(七) 主要活動：百發百中

利用正手發短球，從發球線將球發到過網到前場的箱子裡(路線A)，每人10顆球，一顆球一分，兩兩PK

活動(八) 討論與動作技巧講解：

(1) 站位：左腳在前右腳在後

(2) 重心由後往前移動

(3) 左手持球置於胸前



(4) 輕輕擊球，右手由後向前擊球，重心轉移至前腳，邀順勢轉動

發球的感覺

- ◇ 可以先將球網撤離或降低球網的高度，並讓學生嘗試不同的發球距離再慢慢的將球網提高或是放入場上，漸進式提高發球難度
- ◇ 先不要求發球的範圍，再慢慢縮小發球的範圍

學習歷程調整建議

活動(七)、活動(八)、活動(九)

- 學生能以正手發短球，至少進球5顆
- ◇ 運用工作分析的方式分解發球的動作，並搭配動作的口訣，協助學生完成發球的動作
 - ◇ 根據學生能力調整羽球用具，長羽球拍可以換成短羽球拍；羽球可以換成大羽球

- ◇ 在羽球內加入鈴鐺以提供聽覺線索，學生能辨別擊球的位置或方向
- ◇ 透過同儕合作學習，讓高組學生和低組學生共同完成。
- ◇ 請老師或助理人員以肢體協助學生進行發球活動

學習環境調整建議

活動(七)、活動(八)、活動(九)

- ◇ 容易分心的學生安排在前排、方便教師提醒之位置
- ◇ 在地板上貼不同顏色的提示板或使用角錐/錐盤，以視覺提示的方式提醒學生左右腳的位置
- ◇ 將發球後落點的範圍以顏色膠帶或提示板的方式標示出來，以視覺提示的方式明確標示出落點範圍
- ◇ 無法拿球拍的學生可協助綁或黏球拍在學生的手上

- (5) 想像往外推向前揮拍
- (6) 落點落在斜對角發球線後

活動(九)再活動_百發百中

在此觀察學生遊戲、討論、再遊戲的進步程度與成功率

學習評量調整建議

活動(七)、活動(八)、活動(九)

- ◇ 根據學生個別差異進行多元評量
- ◇ 降低發球次數
- ◇ 縮短發球距離
- ◇ 降低發球動作技巧的標準
- ◇ 降低發球後，羽球落點的位置標準

體育科目學習功能嚴重缺損

學習內容調整建議

活動(七)、活動(八)、活動(九)

- ◇ 可先調整學生發球距離與地點，漸漸從短距離慢慢發球到長距離讓學生抓發球的感覺
- ◇ 可以先將球網撤離或降低球網的高度，並讓學生嘗試不同的發球距離再慢慢的將球網提高或是放入場上，漸進式提高發球難度
- ◇ 先不要求發球的範圍，再慢慢縮小發球的範圍
- ◇ 若學生無法一直無法打到球，可先使用吊掛於線上之羽球或氣球練習固定式位置的擊球

學習歷程調整建議

活動(七)、活動(八)、活動(九)

- ◇ 運用提示板或小角錐提醒學生站在正確的發球位置
- ◇ 運用工作分析、視覺提示板及口訣等引導學生發球
- ◇ 無法拿球拍的學生可協助綁或黏球拍在學生的手上
- ◇ 根據學生能力調整羽球用具，長羽球拍可以換成短羽球拍、桌球拍；羽球可以換成大羽球、氣球
- ◇ 在羽球或氣球內加入鈴鐺以提供聽覺線索，讓學生能辨別擊球的位置或方

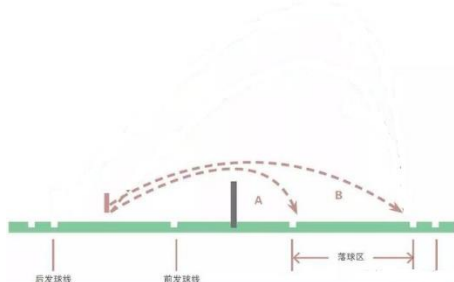
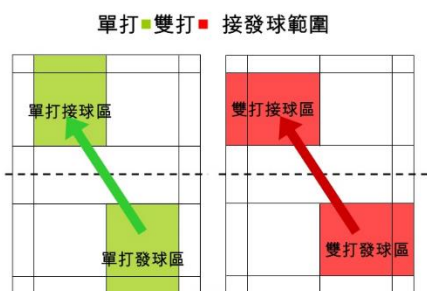
			<p>向</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 透過同儕合作學習，讓高組學生和低組學生共同完成。 ◇ 請老師或助理人員以肢體協助學生進行發球活動 <p>學習環境調整建議</p> <p>活動(七)、活動(八)、活動(九)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 縮小羽球場地的面積，運用自創式縮小版羽球場進行練習 ◇ 根據學生的能力及力氣大小，適度調整發球的位置及距離 ◇ 在地板上貼不同顏色的提示板或使用角錐/錐盤，以視覺提示的方式提醒學生左右腳的位置 ◇ 將發球後落點的範圍以顏色膠帶或提示板的方式標示出來，以視覺提示的方式明確標示出落點範圍 <p>學習評量調整建議</p> <p>活動(七)、活動(八)、活動(九)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 根據學生個別差異進行多元評量 ◇ 降低發球次數 ◇ 縮短發球距離 <p>降低發球動作技巧的標準</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 降低發球後，羽球落點的位置標準 		
<p style="text-align: center;">三、總結活動</p> <p>活動(十) 楷模學習 欣賞正手發短球成功率高的夥伴並討論其優點</p> <p>活動(十一) 複習今日課程目標 正手發短球的有效技巧</p> <p>活動(十二) 預習下一堂課「反手發球」 學生可提前蒐集相關資訊</p>	8分	學生能說出正手發短球的動作技巧	<p style="text-align: center;">體育科目學習功能輕微缺損</p> <p>學習內容調整建議</p> <p>學習歷程調整建議</p> <p>學習環境調整建議</p> <p>學習評量調整建議</p> <p style="text-align: center;">體育科目學習功能嚴重缺損</p> <p>學習內容調整建議</p>		

<p>-----第三節課結束-----</p>			<p>學習歷程調整建議</p> <p>學習環境調整建議</p> <p>學習評量調整建議</p>		
-------------------------	--	--	---	--	--

教學活動	時間 /分	評量 方式	個別化調整	學習 目標	備 註
<p style="text-align: center;">-----第四節課-----</p> <p style="text-align: center;">一、準備活動</p> <p>活動(一) 點名</p> <p>活動(二) 確認學生身體狀況有無不適者？</p> <p>活動(三) 暖身活動：靜態暖身加上配合音樂的動態暖身(TABATA)</p> <p style="padding-left: 20px;">靜態暖身：每個動作四個八拍，每兩個八拍要記得換邊</p> <p>(1) 頸部伸展</p> <p>(2) 肩部繞環</p> <p>(3) 腰部繞環</p> <p>(4) 膝部繞環</p> <p>(5) 側弓箭步</p> <p>(6) 側弓箭步全壓</p> <p>(7) 正弓箭步</p> <p>(8) 正弓箭步全壓</p> <p>(9) 大腿前側伸展</p> <p>(10) 肩背伸展</p> <p>(11) 前手臂與上手臂伸展</p> <p>(12) 手腕腳踝繞環</p> <p style="padding-left: 20px;">動態暖身：TABATA間歇(配合音樂)</p> <p>(1) 小碎步</p> <p>(2) 抬腿跑</p> <p>(3) 開合跳</p> <p>(4) 側併步</p> <p>(5) 雙腳前後跳</p> <p>(6) 雙腳左右跳</p> <p>(7) 雙腳十字跳</p> <p>(8) 吡啞跳</p>	12分	學生是否有流汗或臉色紅潤	<p style="text-align: center;">體育科目學習功能輕微缺損</p> <p>學習內容調整建議</p> <p>活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 可根據學生特殊需求刪除暖身動作 ◇ 可根據學生特殊需求簡化暖身動作 ◇ 放慢TABATA的音樂節奏 <p>學習歷程調整建議</p> <p>活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 透過口頭提示或口訣教導學生暖身 ◇ 請老師或助理人員以肢體協助學生進行暖身活動 <p>學習環境調整建議</p> <p>活動(一)、活動(二)、活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 容易分心的學生安排在前排、方便教師提醒之位置 ◇ 容易跑動或不知道位置的學生，可以擺放三角錐提醒位置。 <p>學習評量調整建議</p> <p>活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 根據學生個別差異進行多元評量 (EX：動態評量、實作評量等，並調整學生動作幅度、範圍，如調整舉手120度即可) ◇ 根據學生個別差異，降低動作的標準。 		

			<p style="text-align: center;">體育科目學習功能嚴重缺損</p> <p>學習內容調整建議</p> <p>活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 以具體物作為動作伸展的目標，如：雙手向上舉高碰到球等 ◇ 可根據學生特殊需求簡化暖身動作 ◇ 可根據學生特殊需求刪除暖身動作 <p>學習歷程調整建議</p> <p>活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 運用視覺化提示及工作分析引導學生進行熱身 ◇ 透過相關輔具或器具進行被動式伸展 ◇ 請老師或助理人員以肢體協助學生進行暖身活動 <p>學習環境調整建議</p> <p>活動(一)、活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 容易分心的學生安排在前排、方便教師提醒之位置 ◇ 在地板上貼不同顏色的提示板，以視覺提示的方式提醒學生要跳到的位置 <p>學習評量調整建議</p> <p>活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 根據學生個別差異進行多元評量 (EX：動態評量、實作評量等，並調整學生動作幅度、範圍，如調整舉手120度即可) ◇ 根據學生個別差異，降低動作的標準。 		
<p style="text-align: center;">二、發展活動</p> <p>活動(四) 羽球反手發球影片欣賞</p> <p>活動(五) 課程目標：反手發球</p>	20分	學生能說出反手發短球的發	<p style="text-align: center;">體育科目學習功能輕微缺損</p> <p>學習內容調整建議</p> <p>活動(七)、活動(八)、活動(九)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 若學生無法學會反手發球的姿勢，可簡化為正手發球 		

活動(六) 分組與場地布置：



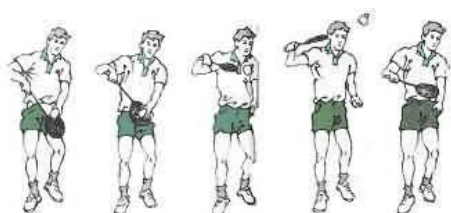
(1) 正手發短球為路徑A、B

(2) 學生兩兩一組

活動(七) 主要活動：精準無比

利用反手發球，從發球線將球發到過網到前、後場的箱子裡(路線A、B)，每人10顆球，一顆球一分，兩兩PK

活動(八) 討論與動作技巧講解：



(圖片引用自：blog.xuite.com)

- (1) 站位：左腳在前右腳在後
- (2) 重心由後往前移動
- (3) 左手持球置於胸前，拇指食指夾住球，無名指抵住球，這樣球不會晃動
- (4) 球拍拿平輕輕，引拍推拍，往前往外平推擊球
- (5) 球拍面不可高過手腕
- (6) 好的發球高度在網子上方10~20公分

球區

◇ 調整學生發球線的距離、網子的高低降低學生發球的難度，再透過課程慢慢提升難度

學習歷程調整建議

活動(七)、活動(八)、活動(九)

◇ 運用工作分析的方式分解發球的動作，並搭配動作的口訣，協助學生完成發球的動作

◇ 根據學生能力調整羽球用具，長羽球拍可以換成短羽球拍；羽球可以換成大羽球

學生能

以反手發球至少進球

◇ 在羽球內加入鈴鐺以提供聽覺線索，讓學生能辨別擊球的位置或方向

5顆

◇ 在地板上貼不同顏色的提示板或使用角錐/錐盤，以視覺提示的方式提醒學生左右腳的位置

◇ 將發球後落點的範圍以顏色膠帶或提示板的方式標示出來，以視覺提示的方式明確標示出落點範圍

◇ 透過同儕合作學習，讓高組學生和低組學生共同完成。

◇ 請老師或助理人員以肢體協助學生進行發球活動

學習環境調整建議

活動(七)、活動(八)、活動(九)

◇ 容易分心的學生安排在前排、方便教師提醒之位置

◇ 無法拿球拍的學生可協助綁或黏球拍在學生的手上

學習評量調整建議

活動(七)、活動(八)、活動(九)

◇ 根據學生個別差異進行多元評量

◇ 降低發球次數

◇ 縮短發球距離

◇ 降低發球動作技巧的標準

(7)落點落在斜對角發球線後或底線前
 活動(九)再活動_精準無比
 在此觀察學生遊戲、討論、再遊戲的進步
 程度與成功率

◇降低發球後，羽球落點的位置標準

體育科目學習功能嚴重缺損

學習內容調整建議

活動(八)、活動(九)

- ◇若學生無法一直無法打到球，可先使用吊掛於線上之羽球或氣球練習固定式位置的擊球
- ◇若學生無法學會反手發球的姿勢，可簡化為正手發球
- ◇調整學生發球線的距離、網子的高低降低學生發球的難度，再透過課程慢慢提升難度，或是配合學生能力撤除網子

學習歷程調整建議

活動(七)、活動(八)、活動(九)

- ◇運用工作分析的方式分解發球的動作，並搭配動作的口訣，協助學生完成發球的動作
- ◇根據學生能力調整羽球用具，長羽球拍可以換成短羽球拍；羽球可以換成大羽球
- ◇在羽球內加入鈴鐺以提供聽覺線索，讓學生能辨別擊球的位置或方向
- ◇在地板上貼不同顏色的提示板或使用角錐/錐盤，以視覺提示的方式提醒學生左右腳的位置
- ◇將發球後落點的範圍以顏色膠帶或提示板的方式標示出來，以視覺提示的方式明確標示出落點範圍
- ◇透過同儕合作學習，讓高組學生和低組學生共同完成。
- ◇請老師或助理人員以肢體協助學生進行發球活動

			<p>學習環境調整建議 活動(七)、活動(八)、活動(九) ◇ 縮小羽球場地的面積，運用自創式縮小版羽球場進行練習 ◇ 根據學生的能力及力氣大小，適度調整發球的位置及距離</p> <p>學習評量調整建議 活動(七)、活動(八)、活動(九) ◇ 根據學生個別差異進行多元評量 ◇ 降低發球次數 ◇ 縮短發球距離 ◇ 降低發球動作技巧的標準 ◇ 降低發球後，羽球落點的位置標準</p>		
<p style="text-align: center;">三、總結活動</p> <p>活動(十) 楷模學習 欣賞反手發球成功率高的夥伴並討論其優點</p> <p>活動(十一) 複習今日課程目標 反手發球的有效技巧</p> <p>活動(十二) 預習下一堂課「高遠球」 學生可提前蒐集相關資訊</p> <p style="text-align: center;">-----第四節課結束-----</p>	<p>8分</p>	<p>學生能說出反手發球的動作技巧</p>	<p>體育科目學習功能輕微缺損</p> <p>學習內容調整建議</p> <p>學習歷程調整建議</p> <p>學習環境調整建議</p> <p>學習評量調整建議</p> <p>體育科目學習功能嚴重缺損</p> <p>學習內容調整建議</p> <p>學習歷程調整建議</p> <p>學習環境調整建議</p> <p>學習評量調整建議</p>		

教學活動	時間 /分	評量 方式	個別化調整	學習 目標	備 註
<p style="text-align: center;">-----第五節課-----</p> <p style="text-align: center;">一、準備活動</p> <p>活動(一) 點名</p> <p>活動(二) 確認學生身體狀況有無不適者？</p> <p>活動(三) 暖身活動：靜態暖身加上配合音樂的動態暖身(TABATA)</p> <p style="padding-left: 20px;">靜態暖身：每個動作四個八拍，每兩個八拍要記得換邊</p> <p>(1) 頸部伸展</p> <p>(2) 肩部繞環</p> <p>(3) 腰部繞環</p> <p>(4) 膝部繞環</p> <p>(5) 側弓箭步</p> <p>(6) 側弓箭步全壓</p> <p>(7) 正弓箭步</p> <p>(8) 正弓箭步全壓</p> <p>(9) 大腿前側伸展</p> <p>(10) 肩背伸展</p> <p>(11) 前手臂與上手臂伸展</p> <p>(12) 手腕腳踝繞環</p> <p style="padding-left: 20px;">動態暖身：TABATA間歇(配合音樂)</p> <p>(1) 小碎步</p> <p>(2) 抬腿跑</p> <p>(3) 開合跳</p> <p>(4) 側併步</p> <p>(5) 雙腳前後跳</p> <p>(6) 雙腳左右跳</p> <p>(7) 雙腳十字跳</p> <p>(8) 吡啞跳</p>	12分	學生是否有流汗或臉色紅潤	<p style="text-align: center;">體育科目學習功能輕微缺損</p> <p>學習內容調整建議</p> <p>活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 可根據學生特殊需求刪除暖身動作 ◇ 可根據學生特殊需求簡化暖身動作 ◇ 放慢TABATA的音樂節奏 <p>學習歷程調整建議</p> <p>活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 透過口頭提示或口訣教導學生暖身 ◇ 請老師或助理人員以肢體協助學生進行暖身活動 <p>學習環境調整建議</p> <p>活動(一)、活動(二)、活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 容易分心的學生安排在前排、方便教師提醒之位置 ◇ 容易跑動或不知道位置的學生，可以擺放三角錐提醒位置。 <p>學習評量調整建議</p> <p>活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 根據學生個別差異進行多元評量 (EX：動態評量、實作評量等，並調整學生動作幅度、範圍，如調整舉手120度即可) ◇ 根據學生個別差異，降低動作的標準。 <p style="text-align: center;">體育科目學習功能嚴重缺損</p> <p>學習內容調整建議</p> <p>活動(三)</p>		

			<ul style="list-style-type: none"> ◇ 以具體物作為動作伸展的目標，如：雙手向上舉高碰到球等 ◇ 可根據學生特殊需求簡化暖身動作 ◇ 可根據學生特殊需求刪除暖身動作 <p>學習歷程調整建議</p> <p>活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 運用視覺化提示及工作分析引導學生進行熱身 ◇ 透過相關輔具或器具進行被動式伸展 ◇ 請老師或助理人員以肢體協助學生進行暖身活動 <p>學習環境調整建議</p> <p>活動(一)、活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 容易分心的學生安排在前排、方便教師提醒之位置 ◇ 在地板上貼不同顏色的提示板，以視覺提示的方式提醒學生要跳到的位置 <p>學習評量調整建議</p> <p>活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 根據學生個別差異進行多元評量 (EX：動態評量、實作評量等，並調整學生動作幅度、範圍，如調整舉手120度即可) ◇ 根據學生個別差異，降低動作的標準。 		
<p style="text-align: center;">二、發展活動</p> <p>活動(四) 高遠球影片欣賞</p> <p>活動(五) 課程目標：高遠球</p> <p>活動(六) 後退捕捉羽球</p> <p>兩兩一組，一人拋球一人接，練習者從中心位置開始，一邊向後退一邊以慣用手捕</p>	20分	學生能說出高遠球擊球區的位置	<p style="text-align: center;">體育科目學習功能輕微缺損</p> <p>學習內容調整建議</p> <p>活動(六)、活動(七)、活動(八)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 可將後退捕捉羽球的活動簡化為羽球固定在後方高處，讓學生練習從前方移動身體到後方擊球 ◇ 若學生無法學會高遠球，可簡化為向前擊球 ◇ 無法跑步的學生可以改用走的方式完 		

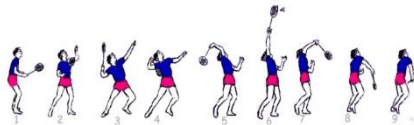
捉羽球，目標在眼睛的前上方45度角捕捉到羽球



(引用自：舛田圭太的羽球基本技術全解析一書)

活動(七) 一般擊球練習：高遠球揮空拍練習

兩兩一組，每人20下後互換，一人做動作一人觀察指導動作技巧如下：



(圖片引用自：zhuahlan.zhihn.com)

- (1) 側身舉拍，重心在後腳
- (2) 引拍時，翻轉手腕球拍朝下，手臂大幅度向後拉
- (3) 抬起左手引導球的來向並平衡身體
- (4) 迅速跑到羽球下方，在身體面前擊中球(同活動一)，正確的擊球點在身體的前上方
- (5) 向前揮拍，順勢將球拍帶向左下方

活動(八) 吊掛羽球高遠球擊球練習

學生能完成空拍練習及綁線羽球練習高遠球至少10次

成

- ◇若學生因身體因素無法參與高遠球練習，可擔任拋球者的角色

學習歷程調整建議

活動(六)、活動(七)、活動(八)

- ◇運用工作分析的方式分解發球的動作，並搭配動作的口訣，協助學生完成擊球的動作
- ◇根據學生能力調整羽球用具，長羽球拍可以換成短羽球拍；羽球可以換成大羽球
- ◇在羽球內加入鈴鐺以提供聽覺線索，讓學生能辨別擊球的位置或方向
- ◇適當調整拋球的遠近為學生可以擊球的距離
- ◇透過同儕合作學習，讓高組學生和低組學生共同完成。
- ◇請老師或助理人員以肢體協助學生進行擊球活動

學習環境調整建議

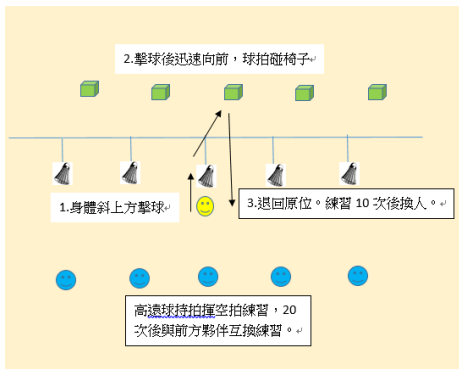
活動(六)、活動(七)、活動(八)

- ◇容易分心的學生安排在前排、方便教師提醒之位置
- ◇無法拿球拍的學生可協助綁或黏球拍在學生的手上
- ◇根據學生的能力及力氣大小，適度調整擊球的位置及距離
- ◇根據學生的能力及力氣大小，適度調整椅子位置

學習評量調整建議

活動(六)、活動(七)、活動(八)

- ◇根據學生個別差異進行多元評量
- ◇降低擊球次數
- ◇縮短擊球距離
- ◇降低擊球動作技巧的標準



兩兩一組，等待者於後面排隊揮空拍練習(同一般擊球練習)，練習者使用吊掛於線上之羽球練習，擊中身體前上方之羽球後，迅速向前讓球拍碰到椅子，練習跑位擊球，完成動作後退回到原點重複10次練習，與夥伴互換

體育科目學習功能嚴重缺損

學習內容調整建議

活動(六)、活動(七)、活動(八)

- ◇ 若學生無法學會後退捕捉羽球，可簡化為向前擊球
- ◇ 若學生無法一直無法打到球，可先使用綁線固定羽球或氣球，進行固定位置擊球的練習
- ◇ 若學生因身體因素無法參與高遠球練習，可擔任拋球者的角色

學習歷程調整建議

活動(六)、活動(七)、活動(八)

- ◇ 運用工作分析、視覺提示板及口訣等引導學生擊球
- ◇ 無法拿球拍的學生可協助綁或黏球拍在學生的手上
- ◇ 根據學生能力調整羽球用具，長羽球拍可以換成短羽球拍、桌球拍；羽球可以換成大羽球、氣球
- ◇ 在羽球或氣球內加入鈴鐺以提供聽覺線索，讓學生能辨別擊球的位置或方向
- ◇ 適當調整拋球的遠近為學生可以擊球的距離
- ◇ 透過同儕合作學習，讓高組學生和低組學生共同完成。
- ◇ 請老師或助理人員以肢體協助學生進行擊球活動

學習環境調整建議

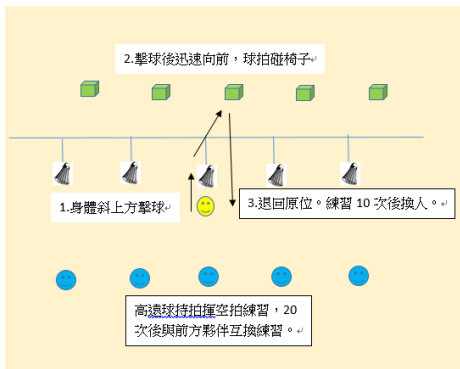
活動(六)、活動(七)、活動(八)

- ◇ 縮小羽球場地的面積，運用自創式縮小版羽球場進行練習
- ◇ 根據學生的能力及力氣大小，適度調整擊球的位置及距離

			<p>◇ 根據學生的能力及力氣大小，適度調整椅子位置</p> <p>學習評量調整建議 活動(六)、活動(七)、活動(八)</p> <p>◇ 根據學生個別差異進行多元評量</p> <p>◇ 降低擊球次數</p> <p>◇ 縮短擊球距離</p> <p>◇ 降低擊球動作技巧的標準</p>		
<p style="text-align: center;">三、總結活動</p> <p>活動(十) 楷模學習 欣賞高遠球成功率高的夥伴並討論其優點</p> <p>活動(十一) 複習今日課程目標 高遠球的有效技巧</p> <p>活動(十二) 預習下一堂課「兩兩高遠球實戰練習」 學生可提前蒐集相關資訊</p> <p style="text-align: center;">-----第五節課結束-----</p>	8分	學生能說出有效擊出高遠球的動作技巧	<p>體育科目學習功能輕微缺損</p> <p>學習內容調整建議</p> <p>學習歷程調整建議</p> <p>學習環境調整建議</p> <p>學習評量調整建議</p> <p>體育科目學習功能嚴重缺損</p> <p>學習內容調整建議</p> <p>學習歷程調整建議</p> <p>學習環境調整建議</p> <p>學習評量調整建議</p>		

教學活動	時間 /分	評量 方式	個別化調整	學習 目標	備 註
<p style="text-align: center;">-----第六節課-----</p> <p style="text-align: center;">一、準備活動</p> <p>活動(一) 點名</p> <p>活動(二) 確認學生身體狀況有無不適者？</p> <p>活動(三) 暖身活動：靜態暖身加上配合音樂的動態暖身(TABATA)</p> <p style="padding-left: 20px;">靜態暖身：每個動作四個八拍，每兩個八拍要記得換邊</p> <p>(1) 頸部伸展</p> <p>(2) 肩部繞環</p> <p>(3) 腰部繞環</p> <p>(4) 膝部繞環</p> <p>(5) 側弓箭步</p> <p>(6) 側弓箭步全壓</p> <p>(7) 正弓箭步</p> <p>(8) 正弓箭步全壓</p> <p>(9) 大腿前側伸展</p> <p>(10) 肩背伸展</p> <p>(11) 前手臂與上手臂伸展</p> <p>(12) 手腕腳踝繞環</p> <p style="padding-left: 20px;">動態暖身：TABATA間歇(配合音樂)</p> <p>(1) 小碎步</p> <p>(2) 抬腿跑</p> <p>(3) 開合跳</p> <p>(4) 側併步</p> <p>(5) 雙腳前後跳</p> <p>(6) 雙腳左右跳</p> <p>(7) 雙腳十字跳</p> <p>(8) 吡啞跳</p>	12分	學生是否有流汗或臉色紅潤	<p style="text-align: center;">體育科目學習功能輕微缺損</p> <p>學習內容調整建議</p> <p>活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 可根據學生特殊需求刪除暖身動作 ◇ 可根據學生特殊需求簡化暖身動作 ◇ 放慢TABATA的音樂節奏 <p>學習歷程調整建議</p> <p>活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 透過口頭提示或口訣教導學生暖身 ◇ 請老師或助理人員以肢體協助學生進行暖身活動 <p>學習環境調整建議</p> <p>活動(一)、活動(二)、活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 容易分心的學生安排在前排、方便教師提醒之位置 ◇ 容易跑動或不知道位置的學生，可以擺放三角錐提醒位置。 <p>學習評量調整建議</p> <p>活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 根據學生個別差異進行多元評量 (EX：動態評量、實作評量等，並調整學生動作幅度、範圍，如調整舉手120度即可) ◇ 根據學生個別差異，降低動作的標準。 <p style="text-align: center;">體育科目學習功能嚴重缺損</p> <p>學習內容調整建議</p> <p>活動(三)</p>		

			<ul style="list-style-type: none"> ◇ 以具體物作為動作伸展的目標，如：雙手向上舉高碰到球等 ◇ 可根據學生特殊需求簡化暖身動作 ◇ 可根據學生特殊需求刪除暖身動作 <p>學習歷程調整建議</p> <p>活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 運用視覺化提示及工作分析引導學生進行熱身 ◇ 透過相關輔具或器具進行被動式伸展 ◇ 請老師或助理人員以肢體協助學生進行暖身活動 <p>學習環境調整建議</p> <p>活動(一)、活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 容易分心的學生安排在前排、方便教師提醒之位置 ◇ 在地板上貼不同顏色的提示板，以視覺提示的方式提醒學生要跳到的位置 <p>學習評量調整建議</p> <p>活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 根據學生個別差異進行多元評量 (EX：動態評量、實作評量等，並調整學生動作幅度、範圍，如調整舉手120度即可) ◇ 根據學生個別差異，降低動作的標準。 		
<p style="text-align: center;">二、發展活動</p> <p>活動(四) 高遠球及全場羽球賽影片欣賞</p> <p>活動(五) 課程目標：高遠球</p> <p>活動(六) 複習吊掛羽球高遠球擊球練習</p>	18分	學生能有效擊出高遠球至少8次	<p style="text-align: center;">體育科目學習功能輕微缺損</p> <p>學習內容調整建議</p> <p>活動(六)、活動(七)、活動(八)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 可將後退捕捉羽球的活動簡化為羽球固定在後方高處，讓學生練習從前方移動身體到後方擊球 ◇ 若學生無法學會高遠球，可簡化為向前擊球 ◇ 無法跑步的學生可以改用走的方式完 		



兩兩一組，等待者於後面排隊揮空拍練習，練習者使用吊掛於線上之羽球練習，擊中身體前上方之羽球後，迅速向前讓球拍碰到椅子，練習跑位擊球，完成動作後退回到原點重複10次練習，與夥伴互換

活動(七) 兩兩一組，高遠球全場一對一練習目標：完成10次有效的高遠球



(1) 若場地不足，可使用可攜式羽球網替代

活動(八)討論：如何有效擊出壓迫對方移動的高遠球？

成

學習歷程調整建議

活動(六)、活動(七)、活動(八)

- ◇ 運用工作分析的方式分解發球的動作，並搭配動作的口訣，協助學生完成擊球的動作
- ◇ 根據學生能力調整羽球用具，長羽球拍可以換成短羽球拍；羽球可以換成大羽球
- ◇ 在羽球內加入鈴鐺以提供聽覺線索，讓學生能辨別擊球的位置或方向
- ◇ 適當調整拋球的遠近為學生可以擊球的距離
- ◇ 透過同儕合作學習，讓高組學生和低組學生共同完成。
- ◇ 請老師或助理人員以肢體協助學生進行擊球活動

學習環境調整建議

活動(六)、活動(七)、活動(八)

- ◇ 容易分心的學生安排在前排、方便教師提醒之位置
- ◇ 無法拿球拍的學生可協助綁或黏球拍在學生的手上
- ◇ 根據學生的能力及力氣大小，適度調整擊球的位置及距離
- ◇ 根據學生的能力及力氣大小，適度調整椅子位置

學習評量調整建議

活動(六)、活動(七)、活動(八)

- ◇ 根據學生個別差異進行多元評量
- ◇ 降低擊球次數
- ◇ 縮短擊球距離
- ◇ 降低擊球動作技巧的標準

體育科目學習功能嚴重缺損

學習內容調整建議

活動(六)、活動(七)、活動(八)

- ◇ 若學生無法學會後退捕捉羽球，可簡化為向前擊球
- ◇ 若學生無法一直無法打到球，可先使用綁線固定羽球或氣球，進行固定位置擊球的練習

學習歷程調整建議

活動(六)、活動(七)、活動(八)

- ◇ 運用工作分析、視覺提示板及口訣等引導學生擊球
- ◇ 無法拿球拍的學生可協助綁或黏球拍在學生的手上
- ◇ 根據學生能力調整羽球用具，長羽球拍可以換成短羽球拍、桌球拍；羽球可以換成大羽球、氣球
- ◇ 在羽球或氣球內加入鈴鐺以提供聽覺線索，讓學生能辨別擊球的位置或方向
- ◇ 適當調整拋球的遠近為學生可以擊球的距離
- ◇ 透過同儕合作學習，讓高組學生和低組學生共同完成。
- ◇ 請老師或助理人員以肢體協助學生進行擊球活動

學習環境調整建議

活動(六)、活動(七)、活動(八)

- ◇ 縮小羽球場地的面積，運用自創式縮小版羽球場進行練習
- ◇ 根據學生的能力及力氣大小，適度調整擊球的位置及距離
- ◇ 根據學生的能力及力氣大小，適度調整椅子位置

			<p>學習評量調整建議 活動(六)、活動(七)、活動(八) ◇ 根據學生個別差異進行多元評量 ◇ 降低擊球次數 ◇ 縮短擊球距離 ◇ 降低擊球動作技巧的標準</p>		
<p style="text-align: center;">三、總結活動</p> <p>活動(九)半場單打實戰練習</p> <p>活動(十)討論如何利用發球及高遠球得分?</p> <p>活動(十一)還有那些技巧能有效得分?在尚未教學之前,有哪些方式能夠提前了解這些羽球技巧?</p> <p style="text-align: center;">本單元結束</p> <p style="text-align: center;">-----第六節課結束-----</p>	10分	學生能善用三種發球方式及高遠球得分	<p style="text-align: center;">體育科目學習功能輕微缺損</p> <p>學習內容調整建議</p> <p>學習歷程調整建議</p> <p>學習環境調整建議</p> <p>學習評量調整建議</p> <p style="text-align: center;">體育科目學習功能嚴重缺損</p> <p>學習內容調整建議</p> <p>學習歷程調整建議</p> <p>學習環境調整建議</p> <p>學習評量調整建議</p>		