

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
國小高年級(第三學習階段)
體育科目接力項目示例



委辦單位：國立臺灣師範大學特殊教育中心

教學示例

教學 總時間	四節(160分)	設計者	體育：黃于珊 特教：黃瑞杰	校稿編輯：張韋豪
設計 理念 與 教材	田徑是以走、跑、跳躍等基本運動技能所組成的綜合性競賽項目，又被譽為「體育運動之母」，在考量孩子的程度差異，以樂趣化教學為主軸，透過遊戲的方式同時增進學生的體適能表現。			
核 心 素 養	<p>領綱核心素養：</p> <p>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。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>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。</p>			
學	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

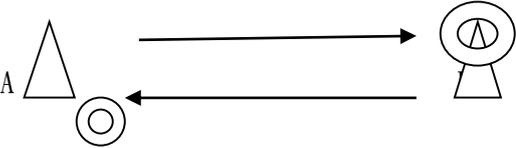
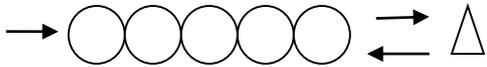
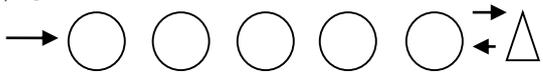
<p>學習表現</p> <p>1c-III-1了解動作技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-2應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>2b-III-2願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>2c-III-2表現同理心、正向溝通的團隊精神</p> <p>2d-III-2分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。</p> <p>3c-III-2在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-1應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>4d-III-1養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>學習表現</p> <p>1c-III-1了解動作技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-2能在引導下，應用身體活動的防護知識，維護運動安全</p> <p>2b-III-2願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>2c-III-2表現同理心、正向溝通的團隊精神</p> <p>2d-III-2分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。</p> <p>3c-III-2在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3d-III-1在引導下，應用學習策略，提高運動技能學習效能</p> <p>4d-III-1養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>學習表現</p> <p>1c-III-1認識動作技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-2認識身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>2b-III-2願意培養良好的健康生活型態</p> <p>2c-III-2表現同理心、適當溝通的團隊精神。</p> <p>2d-III-2遵守運動賽事中選手和觀眾的規範</p> <p>3c-III-2在身體活動中發展個人運動潛能</p> <p>3d-III-1運用適當的策略增進運動技能的學習</p> <p>4d-III-1養成個人規律運動習慣。</p>	<p>學習表現</p> <p>1c-III-1認識動作技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-2認識身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>2b-III-2願意培養良好的健康生活型態</p> <p>2c-III-2表現同理心、適當溝通的團隊精神。</p> <p>2d-III-2遵守運動賽事中選手和觀眾的規範</p> <p>3c-III-2在身體活動中發展個人運動潛能</p> <p>3d-III-1運用適當的策略增進運動技能的學習</p> <p>4d-III-1養成個人規律運動習慣。</p>
<p>學習內容</p> <p>Ab-III-2體適能自我評估原則</p> <p>Bc-III-1基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Ga-III-1跑、跳與投擲的基本動作</p>	<p>學習內容</p> <p>Ab-III-2體適能自我評估原則</p> <p>Bc-III-1基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Ga-III-1跑、跳與投擲的基本動作</p>	<p>學習內容</p> <p>Ab-III-2自我身體適能了解與簡易運動執行</p> <p>Bc-III-1基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Ga-III-1-1跑的基本動作</p>	<p>學習內容</p> <p>Ab-III-2自我身體適能了解與簡易運動執行</p> <p>Bc-III-1基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Ga-III-1-1跑的基本動作</p>
<p>融入議題</p>	<p><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 type="checkbox"/>性別平等教育</p> <p><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</p> <p><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</p> <p><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</p>		

<p>議題融入之學習主題</p>	<p>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。</p>		<p>與其他科目連結建議</p>	<p>數學 社會</p>
<p>學習目標</p>	<p>體育科目</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能理解田徑接力相關基礎規則與技能原理，並能思考及發展學習策略改善動作技能。 2. 能做到左、右手傳接棒之動作；能做到傳接棒之動作後跑步，並發揮團隊合作之精神與充分運用策略解決運動相關問題。 3. 運用所學習的運動技術體現在競賽中應用並養成固定運動的習慣。 4. 能藉由教學自我反省及修正，使用正確的方式、適當的策略，提升運動技能。 	<p>體育科目學習功能輕微缺損</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能理解田徑接力相關基礎規則與技能原理，經引導後能思考及發展學習策略並在提示下能改善動作技能。 2. 透過減量及簡化的方式做到傳接棒技術練習，並做跑步動作，透過同儕合作發展策略並解決活動中的困難。 3. 運用所學習的運動技術體現在簡化或調整後的運動方式，引導養成固定運動的習慣。 4. 能藉由教學後的在教師提示下反思及修正，使用正確的方式、適當的策略，提升運動技能。 	<p>體育科目學習功能嚴重缺損</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 簡化及調整下能了解田徑接力相關基礎規則與技能原理。 2. 透過簡化及減量和替代的調整，能做到基礎動作的左右手交換棒子、傳接棒練習。 3. 在簡化或調整後的運動方式，並引導及設定有固定運動之習慣。 4. 能藉由教學後在教師提示下修正，並使用這確的方式、適當的策略，提升運動技能。 	
<p>教學準備</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 上課場地：室外空間、室內籃球場、操場 2. 教學設備：接力棒、呼拉圈、角椎、圓盤（標誌盤） 			

教材來源

葉憲清(2013)。體育教材教法。師大書苑。

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) 說明上課規則、哨音指令</p> <p>活動(三) 暖身活動 每個動作做四個八拍</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 頸部伸展 2. 肩部繞環 3. 腰部繞環 4. 膝部繞環 5. 手部繞環 6. 腳踝繞環 7. 手向上伸展 8. 站姿前彎伸展 9. 弓箭步 10. 壓膝運動 11. 低壓腿伸展 12. 開合跳 <p>四、引起動機：說明跑步動作在日常生活之重要性與使用時機，如：追逐遊戲、大隊接力…等</p>	10 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>◇ 無須調整</p> <p>學習歷程調整建議</p> <p>活動(三)</p> <p>◇ 建立動作口令與動作示範提供學生模仿目標</p> <p>學習環境調整建議</p> <p>◇ 無須調整</p> <p>學習評量調整建議</p> <p>活動(三)</p> <p>◇ 在口令提示下能自行做出或能模仿熱身操動作</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>活動(三)</p> <p>◇ 能在引導下移動熱身部位</p> <p>◇ 能在協助下進行被動式熱身操動作</p> <p>◇ 需蹲姿動作有困難可改為坐姿完成</p> <p>學習歷程調整建議</p> <p>活動(三)</p> <p>◇ 口令及配合動作協助下活動熱身部位</p> <p>學習環境調整建議</p> <p>◇ 無須調整</p>		

			<p>學習評量調整建議</p> <p>活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 協助下可活動熱身部位 ◇ 協助下可維持熱身動作秒數 		
<p style="text-align: center;">二、發展活動</p> <p>活動(四) 趣味跑步遊戲</p> <p>教師說明並示範動作(體能折返跑)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師擺放5個圓盤在A點及角錐在B點(距離約15公尺) 2. 學生從A點拿一個圓盤跑直線放置在B點角錐上 3. 再折返跑回A點繼續拿一個圓盤再放置B點角錐上 4. 一次拿一個圓盤來回折返跑，完成5個在回到位置上等待下一輪  <p>活動(五)利用呼拉圈或敏捷圈進行步頻跑練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小步跑練習:呼拉圈或敏捷圈緊密擺放，一腳一個呼拉圈加速度向前跑，並繞過角錐折返  <ol style="list-style-type: none"> 2. 大步跑練習:呼拉圈或敏捷圈間隔距離加大，一腳一個呼拉圈向前跨跑，並繞過角錐折返 	<p style="text-align: center;">22 分</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(四)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 視學生的能力及體能，適度調整距離 <p>活動(五)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 視學生的能力及體能，適度調整距離、呼拉圈個數與大小 <p>學習歷程調整建議</p> <p>活動(四)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 可漸進式由5公尺→10公尺→15公尺逐漸延長距離 ◇ 可調整單人完成次數 <p>活動(五)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 可讓學生或是老師先進行示範 ◇ 可讓同儕彼此引領對方進行此活動 ◇ 對於視覺障礙者，可在目標物增設相關聽覺提示 <p>活動(六)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 可調整遊戲規則已符合學生特殊需求，例如：腦性麻痺坐輪椅學生可改成繞S型過呼拉圈 <p>學習環境調整建議</p> <p>無須調整</p> <p>學習評量調整建議</p> <p>活動(四)、(五)、(六)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 視學生能力調整距離或調整折返次數 	<p>能依提示目標拉大步伐距離</p>	

3. 小步跑+大步跑練習:呼拉圈或敏捷圈前段距離緊密，後段距離加大，一腳一個呼拉圈向前跑，並繞過角錐折返



活動(六) 分組速度跑競賽

1. 兩兩一組進行比賽，看誰最快將5個圓盤來回折返從A點放置B點完畢者獲勝

體育科目學習功能嚴重缺損

學習內容調整建議

活動(四)、(五)、(六)

- ◇ 視學生的能力及體能，適度調整呼拉圈或敏捷圈距離
- ◇ 使用助行器學生，可調整為能保持直線前進後繞過角錐做轉向練習
- ◇ 使用輪椅學生，可調整為在他人協助移動時手部能維持圓盤穩定不掉落

學習歷程調整建議

活動(四)

- ◇ 可調整每次個人折返跑次數為1次，利用輪替增加次數

活動(五)、(六)

- ◇ 步伐距離一步跨越一個呼拉圈或敏捷圈有困難，可調整為跨越圓盤；如無法跨越圓盤，可調整為使用粉筆側面畫粗線段，作為標示步伐跨越目標
- ◇ 使用輪椅或助行器學生可由助理人員或其他學生協助拿取圓盤掛在輔具上或於身上放置提袋完成拿取圓盤活動

學習環境調整建議

無須調整

學習評量調整建議

活動(四)、(五)、(六)

- ◇ 調整距離或調整折返次數

三、總結活動

活動(七) 複習今日課程重點，並提醒下次上課內容

活動(八) 整理、場復，請學生一同收拾器材，並回到位置上集合

活動(九) 教師統整學生今日表現，並給予鼓勵

8分

體育科目學習功能輕微缺損

學習內容調整建議

- ◇ 無須調整。

學習歷程調整建議

- ◇ 無須調整。

學習環境調整建議

- ◇ 無須調整。

-----第一節課結束-----

學習評量調整建議

◇ 無須調整。

體育科目學習功能嚴重缺損

學習內容調整建議

◇ 無須調整。

學習歷程調整建議

◇ 無須調整。

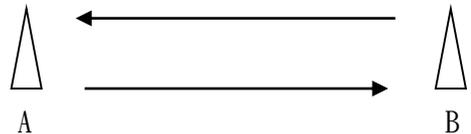
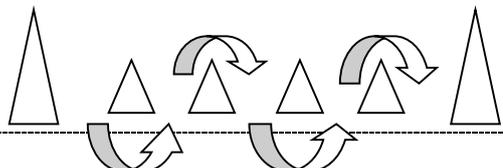
學習環境調整建議

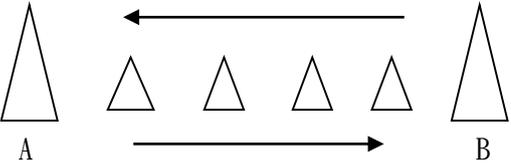
◇ 無須調整。

學習評量調整建議

◇ 無須調整。

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>一、點名。 二、說明上課規則、哨音指令。 三、暖身活動：每個動作做四個八拍</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 頸部伸展 2. 肩部繞環 3. 腰部繞環 4. 膝部繞環 5. 手部繞環 6. 腳踝繞環 7. 手向上伸展 8. 站姿前彎伸展 9. 弓箭步 10. 壓膝運動 11. 低壓腿伸展 12. 開合跳 	10 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>◇ 無須調整。</p> <p>學習歷程調整建議</p> <p>◇ 建立動作口令與動作示範提供學生模仿目標。</p> <p>學習環境調整建議</p> <p>◇ 無須調整。</p> <p>學習評量調整建議</p> <p>◇ 在口令提示下能自行做出或能模仿熱身操動作。</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>◇ 能在引導下移動熱身部位</p> <p>◇ 能在協助下進行被動式熱身操動作。</p> <p>◇ 需蹲姿動作有困難可改為坐姿完成。</p> <p>學習歷程調整建議</p> <p>◇ 口令及配合動作協助下活動熱身部位。</p> <p>學習環境調整建議</p> <p>◇ 無須調整。</p> <p>學習評量調整建議</p> <p>◇ 協助下可活動熱身部位。</p> <p>◇ 協助下可維持熱身動作秒數。</p>	學生 能跟 著做 暖身 操	
<p style="text-align: center;">二、發展活動</p> <p>一、不同姿勢起跑訓練：訓練學生起跑反應</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>	能體	

<p>及加速度能力</p> <p>1. 靜態姿勢起跑:請學生聽到教師哨音後,用各種不同的方式進行起跑練習。</p> <p>(1)坐姿起跑 (2)跪姿起跑 (3)蹲姿起跑 (4)坐姿背對轉身起跑 (5)跪姿背對轉身起跑 (6)蹲姿背對轉身起跑 (7)站姿原地起跑 (8)站姿三點式起跑</p> <p>2. 動態姿勢起跑:請學生聽到教師哨音後,用各種不同的方式進行起跑練習。</p> <p>(1)小碎步起跑 (2)向上跳起跑 (3)左右跳起跑 (4)前後跳起跑 (5)開合跳起跑 (6)跨步跳起跑 (7)波比跳起跑 (8)抬腿跑起跑</p> <p>二、傳接棒速度跑遊戲</p> <p>教師將學生分A、B兩組,分辨站於兩端A、B點,中間距離20公尺遠。</p> <p>1. 直線跑:以左手拿接力棒,從A點直線跑向B點將棒子以任何方式傳棒轉交給下一位同學。</p>  <p>2. S型跑:以左手拿接力棒,從A點以S型繞角錐跑向B點將棒子以任何方式傳棒轉交給下一位同學。</p> 	22分	<p>一、不同姿勢起跑訓練： 無須調整。</p> <p>二、傳接棒速度跑遊戲： 無須調整。</p> <p>學習歷程調整建議</p> <p>一、不同姿勢起跑訓練：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✧ 可利用球場界線做為起跑線及終點線,終點可為不同地板顏色的區域、界線、可放置圓盤供拿取或其他物品碰觸為目標。 ✧ 學生取適當間隔放置圓盤或以粉筆劃記地面作為標示模擬起跑線,避免轉身起跑相撞。 ✧ 若學生穩定性高,可設定圓形隊形跑向中央終點,終點可 ✧ 放置一圈圓盤避免多人搶奪相撞。 <p>二、傳接棒速度跑遊戲：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✧ 分組速度有明顯差異時,可安排較慢組別距離較近。 ✧ S型跑可以粉筆標示行進方向。 <p>學習環境調整建議</p> <p>一、不同姿勢起跑訓練：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✧ 無須調整。 <p>二、傳接棒速度跑遊戲：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✧ 無須調整。 <p>學習評量調整建議</p> <p>一、不同姿勢起跑訓練：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✧ 視能力調整距離。 <p>二、傳接棒速度跑遊戲：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✧ 視能力調整距離。 <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> <ul style="list-style-type: none"> ✧ 視學生的能力及體能,適度調整距 	驗傳 接棒 活動
--	-----	--	----------------

<p>A B</p> <p>3. 障礙物跨跑:以左手拿接力棒,從A點跨跑障礙物(角錐或小欄架)跑向B點將棒子以任何方式傳棒轉交給下一位同學。</p> 		<p>離。</p> <p>一、不同姿勢起跑訓練：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✧ 使用助行器或輪椅生可調整目標為聽哨音後以手部動作替代需下肢的活動,或在協助下適度移動下肢,開始移動。 <p>二、傳接棒速度跑遊戲：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✧ 使用助行器學生,可調整為能保持直線前進後繞過終點角錐做轉向練習。 ✧ 使用輪椅學生,可調整為在他人協助移動時手部能使用各種方式維持接力棒穩定不掉落。 ✧ 障礙物跨跑:若抬腳跨高較低者,角錐可調整為圓盤、迷你角錐等低跨高教具。 <p>學習歷程調整建議</p> <p>一、不同姿勢起跑訓練：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✧ 使用助行器或輪椅生可調整為可由手部替代的動作組型操作,需協助下才能移動者,聽哨音後可練習給協助者表達起跑的指令。 <p>二、傳接棒速度跑遊戲：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✧ 使用輪椅或助行器學生可於身上或助行器上設置提袋,由助理人員協助拿取接力棒放,接力學生建議交替安排可自行拿取接力棒者。 ✧ 障礙物跨跑:若抬腳跨高較低者,可在助理人員協助下牽手維持平衡引導練習抬腳跨障礙物走。 <p>學習環境調整建議</p> <ul style="list-style-type: none"> ✧ 無須調整。 <p>學習評量調整建議</p> <ul style="list-style-type: none"> ✧ 可調整距離、降低角錐數量、高度、活動次數。 	
<p style="text-align: center;">三、總結活動</p> <p>一、複習今日課程重點,並提醒下次上課</p>	<p>8分</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> <ul style="list-style-type: none"> ✧ 無須調整。 	

內容。

二、整理、場復，請學生一同收拾器材，並回到位置上集合。

三、教師統整學生今日表現，並給予鼓勵。

-----第二節課結束-----

學習歷程調整建議

◇ 無須調整。

學習環境調整建議

◇ 無須調整。

學習評量調整建議

◇ 無須調整。

體育科目學習功能嚴重缺損

學習內容調整建議

◇ 無須調整。

學習歷程調整建議

◇ 無須調整。

學習環境調整建議

◇ 無須調整。

學習評量調整建議

◇ 無須調整。

教學活動7	時間 /分	評量 方式	個別化調整	學習 重點
<p style="text-align: center;">-----第三節課-----</p> <p style="text-align: center;">一、準備活動</p> <p>一、點名。 二、確認學生身體狀況是否不適。 三、暖身活動：每個動作做四個八拍</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 頸部伸展 2. 肩部繞環 3. 腰部繞環 4. 膝部繞環 5. 手部繞環 6. 腳踝繞環 7. 手向上伸展 8. 站姿前彎伸展 9. 弓箭步 10. 壓膝運動 11. 低壓腿伸展 12. 開合跳 <p>四、引起動機：教師播放傳接棒影片，讓學生了解田徑接力傳接棒動作 https://www.youtube.com/watch?v=51bbLBf0X5c</p>	10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>◇ 無須調整。</p> <p>學習歷程調整建議</p> <p>◇ 建立動作口令與動作示範提供學生模仿目標。</p> <p>學習環境調整建議</p> <p>◇ 無須調整。</p> <p>學習評量調整建議</p> <p>◇ 在口令提示下能自行做出或能模仿熱身操動作。</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>◇ 能在引導下移動熱身部位</p> <p>◇ 能在協助下進行被動式熱身操動作。</p> <p>◇ 需蹲姿動作有困難可改為坐姿完成。</p> <p>學習歷程調整建議</p> <p>◇ 口令及配合動作協助下活動熱身部位。</p> <p>學習環境調整建議</p> <p>◇ 無須調整。</p> <p>學習評量調整建議</p> <p>◇ 協助下可活動熱身部位。</p> <p>◇ 協助下可維持熱身動作秒數。</p>	學生能跟著做暖身操
<p style="text-align: center;">二、發展活動</p> <p>一、教師介紹傳接棒動作(以右接左傳方式練習)</p> <p>1. 教師口頭講解接力傳棒規則並示範：</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>◇ 無須調整。</p>	能以正確姿勢傳接棒

(1)握棒要領:左手握棒子中下方。

(2)接棒要領:右手向後伸直約在腰際上，大拇指張開，四指併攏預備，掌心朝上。



(3)傳棒要領:左手拿棒，將棒子中上端對準前一位同學右手餉口處，並喊「接」。



(4)接棒者及換棒要領:當傳棒者喊接時，右手向後伸直預備接，並於接棒後，迅速將棒子換至左手，右手上提左手握住接力棒下方。



二、原地擺臂伸手練習

1. 學生排成一行間隔一大步，原地擺臂練習，當教師吹哨音時，學生要喊接且右手迅速向後伸直預備接棒動作，當教師吹連二短哨聲時，手收回擺臂姿勢。

三、學生原地傳接棒動作練習

1. 學生排成一行間隔一大步，進行傳接棒，當傳棒者喊接時，接棒者手迅速向後伸直預備接棒，接棒後再收回擺臂姿勢繼續向前傳棒。



四、學生間格距離五大步小跑步向前進行傳接棒練習

學習歷程調整建議

一、教師介紹傳接棒動作

◇ 步驟化建立動作口令與動作示範讓學生模仿，如學生在指令下能做出以下動作「握棒」動作、「接棒」動作、「傳棒」動作、「換棒」動作。

◇ 練習期間接力棒使用對比色較強的兩種顏色膠帶從中間對分貼起標示，如：紅色、白色，以顏色區分傳接棒動作適當位置。

二、原地擺臂伸手練習

◇ 無須調整

三、學生原地傳接棒動作練習

◇ 接力棒數量較多，可增加傳接棒遊戲，穩定傳至最末一位者獲勝，中途掉棒則重回第一位。

四、學生間格距離五大步小跑步向前進行傳接棒練習

◇ 無須調整。

學習環境調整建議

◇ 無須調整。

學習評量調整建議

◇ 指令提示下完成傳接動作。

體育科目學習功能嚴重缺損

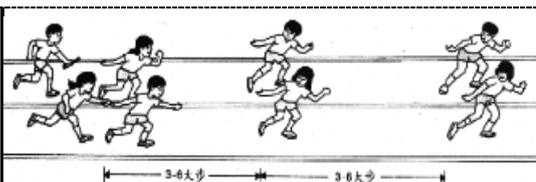
學習內容調整建議

一、教師介紹傳接棒動作

◇ 視手功能調整，

- 抓握困難或無法抓握者：可將接力棒及自身衣物使用魔鬼氈黏貼。
- 使用助行器者可給予提袋，由傳接者拿起。
- 使用輪椅者可練習用手壓住等方式讓接力棒在行進中維持穩定不掉落。

二、原地擺臂伸手練習



◇ 可調整為提供實際接力棒原地傳接做練習，以免學習遷移困難。

三、學生原地傳接棒動作練習

◇ 可依照上述建議調整。

四、學生間格距離五大步小跑步向前進行傳接棒練習

◇ 可依照上述建議調整。

學習歷程調整建議

◇ 手功能可抓握者，可建立動作口令與動作示範讓學生模仿。

◇ 步驟化建立動作口令與動作示範讓學生模仿，如學生在指令下能做出以下動作「握棒」動作、「接棒」動作、「傳棒」動作、「換棒」動作。

◇ 練習期間接力棒使用對比色較強的兩種顏色膠帶從中間對分貼起標示，如：紅色、白色，以顏色區分傳接棒動作適當位置。

學習環境調整建議

◇ 移行功能較弱者，可配戴直排輪護具參與活動。

學習評量調整建議

◇ 手功能可抓握者：指令提示下完成傳接動作。

◇ 手功能無法抓握者：可評量行進間維持接力棒穩定的時間。

◇ 視能力延長傳接動作反應時間。

三、總結活動

一、複習今日課程重點，並提醒下次上課內容。

二、整理、場復，請學生一同收拾器材，並回到位置上集合。

三、教師統整學生今日表現，並給予鼓勵。

體育科目學習功能輕微缺損

學習內容調整建議

◇ 無須調整。

學習歷程調整建議

◇ 無須調整。

學習環境調整建議

◇ 無須調整。

學習評量調整建議

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

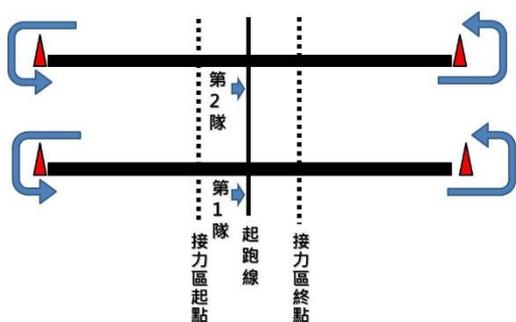
教學活動	時間 /分	評量 方式	個別化調整	學習 重點
<p style="text-align: center;">-----第四節課-----</p> <p style="text-align: center;">一、準備活動</p> <p>一、點名。</p> <p>二、確認學生身體狀況是否不適。</p> <p>三、暖身活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 頸部伸展 2. 肩部繞環 3. 腰部繞環 4. 膝部繞環 5. 手部繞環 6. 腳踝繞環 7. 手向上伸展 8. 站姿前彎伸展 9. 弓箭步 10. 壓膝運動 11. 低壓腿伸展 12. 開合跳 			<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>◇ 無須調整。</p> <p>學習歷程調整建議</p> <p>◇ 建立動作口令與動作示範提供學生模仿目標。</p> <p>學習環境調整建議</p> <p>◇ 無須調整。</p> <p>學習評量調整建議</p> <p>◇ 在口令提示下能自行做出或能模仿熱身操動作。</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>◇ 能在引導下移動熱身部位</p> <p>◇ 能在協助下進行被動式熱身操動作。</p> <p>◇ 需蹲姿動作有困難可改為坐姿完成。</p> <p>學習歷程調整建議</p> <p>◇ 口令及配合動作協助下活動熱身部位。</p> <p>學習環境調整建議</p> <p>◇ 無須調整。</p> <p>學習評量調整建議</p> <p>◇ 協助下可活動熱身部位。</p> <p>◇ 協助下可維持熱身動作秒數。</p>	<p>學生能跟著做暖身操</p>
<p style="text-align: center;">二、發展活動</p>			<p style="text-align: center;">體育科目學習功能輕微缺損</p>	

一、將學生帶至操場進行直線慢跑傳接棒複習

二、接力區傳接棒練習

1. 教師說明助跑範圍為20公尺，必須在助跑區內完成接力動作，不得超出助跑區或提前接棒。

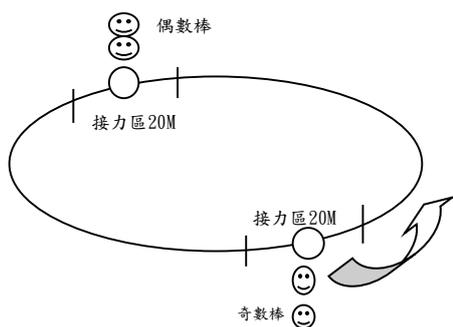
2. 100M直線接力區傳接棒：將學生分組，每位學生從接力區起跑後，先繞過右側角椎再繞過左側角椎，接棒者於接力區起點預備，待傳棒者靠近時略做助跑，並於接力區完成傳接棒。



三、競賽活動大隊接力

教師佈置接力賽場地並說明場地及比賽規則：

1. 將學生分兩隊進行比賽，各隊有獨立的跑道，需在接力區完成傳接棒，每棒跑100M。



2. 兩隊平均棒數，最後一棒最快抵達終點者之隊伍獲勝。

學習內容調整建議

◇ 無須調整。

學習歷程調整建議

一、將學生帶至操場進行直線慢跑傳接棒複習：

◇ 無須調整。

二、接力區傳接棒練習

◇ 助跑區20公尺可先以圓盤標示實際長度。

三、競賽活動大隊接力

◇ 教師先帶領學生實際以不搶跑道方式行走進行跑道上接力練習。

學習環境調整建議

◇ 無須調整。

學習評量調整建議

◇ 無須調整。

體育科目學習功能嚴重缺損

學習內容調整建議

一、將學生帶至操場進行直線慢跑傳接棒複習：

◇ 依照前節課建議調整。

二、接力區傳接棒練習

◇ 助跑區公尺可先以圓盤標示實際長度。

◇ 視學生能力及體能調整距離。

三、競賽活動大隊接力

◇ 可依照上述建議調整。

◇ 視學生能力及體能調整距離，可於每20公尺安排一位隊員接力。

學習歷程調整建議

◇ 教師先帶領學生實際以不搶跑道方式行走進行跑道上接力練習。

◇ 視學生能力及體能調整距離，可由每10公尺開始安排一位隊員接力，至每

能進行獨立跑道的傳接棒競賽

			<p>15、每20逐漸延長學生活動距離。</p> <p>學習環境調整建議</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 移行功能較弱者，可配戴直排輪護具參與活動。 ◇ 使用助行器及輪椅移動的學生需先檢查防護裝置。 <p>學習評量調整建議</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 手功能可抓握者：指令提示下完成傳接動作。 ◇ 手功能無法抓握者：可評量行進間維持接力棒穩定的時間。 ◇ 3. 視能力延長傳接動作反應時間。 	
<p>三、總結活動</p> <p>一、複習今日課程重點，並提醒下次上課內容。</p> <p>二、整理、場復，請學生一同收拾器材，並回到位置上集合。</p> <p>三、教師統整學生今日表現，並給予鼓勵。</p> <p style="text-align: center;">-----第四節課結束-----</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> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 無須調整。 <p>學習歷程調整建議</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 無須調整。 <p>學習環境調整建議</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 無須調整。 <p>學習評量調整建議</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 無須調整。 <p>體育科目學習功能嚴重缺損</p> <p>學習內容調整建議</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 無須調整。 <p>學習歷程調整建議</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 無須調整。 <p>學習環境調整建議</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 無須調整。 <p>學習評量調整建議</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 無須調整。 	