

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)
體育科目田徑項目示例



委辦單位：國立臺灣師範大學特殊教育中心

教學總 時間	四節(160分)	設計者	體育：黃于珊 特教：黃瑞杰	校稿編輯:張仁瑋、張 韋豪
設計 理念 與 教材	<p>投擲動作分為擲遠和擲準，其中而影響物體投擲的因素，除了本身肌力之外，投擲技巧的運用也相當重要。投擲動作中，單手之上手投擲動作為兒童動作發展的基本動作元素之一，也是人類動作發展中相當重要的一項指標，在許多現今的運動項目當中，上手投擲之動作模式為其必備的基本技能（張凱朝(Kai-Chao Chang)；陳帝佑(Ti-Yu Chen)，2014）。</p> <p>本教案設計以分析擲遠動作，將動作步驟化練習後再串連成運動技巧的方式，目的在於透過壘球擲遠教學，能引導學生運用正確技巧來發揮自身的肌力以提升運動效能，進而為日後開展相關運動項目能力奠基。</p>			
核 心 素 養	<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-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心 用在生活中的運動、保健與人際溝通上</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>			

	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
學習重點	學習表現 1c-III-1了解動作技能要素和基本運動規範 1c-III-2應用身體活動的防護知識，維護運動安全 1d-III-1了解運動技能的要素和要領 1d-III-3了解比賽的進攻和防守策略 2c-III-1表現基本運動精神和道德規範 2c-III-3表現積極參與、接受挑戰的學習態度 4d-III-1養成規律運動習慣，維持動態生活	學習表現 1c-III-1了解動作技能要素和基本運動規範 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 1d-III-1以自己擅長的表達方式描述運動技能的要素和要領 1d-III-3了解比賽的進攻和防守策略 2c-III-1表現基本運動精神和道德規範 2c-III-3表現積極參與、接受挑戰的學習態度 4d-III-1養成規律運動習慣，維持動態生活	學習表現 1c-III-1認識動作技能要素和基本運動規範 1c-III-2認識身體活動的防護知識，維護運動安全 1d-III-1認識運動技能的基本要素 2c-III-1表現基本運動精神與規範 2c-III-3表現積極參與的學習態度 4d-III-1養成個人規律運動習慣
	學習內容 Cb-III-1運動安全教育、運動精神與運動營養知識 Ga-III-1跑、跳與投擲的基本動作	學習內容 Cb-III-1運動安全教育、運動精神與運動營養知識 Ga-III-1跑、跳與投擲的基本動作	學習內容 Cb-III-1運動安全規則的認識、運動精神的展現 Ga-III-1-1跑的基本動作 Ga-III-1-2跳的基本動作 Ga-III-1-3投擲的基本動作
融入議題	<input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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		
議題融入之學習目標	1. 品德教育：E3 溝通合作與和諧人際關係 2. 生命教育：E16 情緒管理的能力 3. 法治教育：E4 參與規則的制定並遵守之 4. 安全教育：E6 了解自己的身體 5. 戶外教育：E5 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）	與其他科目連結建議	國語 數學

	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
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解投擲壘球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. 能做出肩上投擲之動作及拿球之要領。 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識投擲壘球相關基礎規則與技能原理，並在提示下能思考及發展學習策略改善動作技能。 2. 透過步驟化動作訓練下能表現肩上投擲之動作及拿球要領。 3. 運用所學習的運動技術體現在競賽中，並引導能養成固定運動的習慣。 4. 能藉由教師提示下的反思及修正，使用正確的方式、適當的策略，提升運動技能。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識投擲壘球相關基礎規則與技能原理，並在協助下調整動作技能。 2. 能透過步驟化動作訓練或替代動作的調整，能發展投擲動作技能。 3. 運用調整後的運動方式及規則參與調整式的競賽 4. 能藉由教師協助下以優勢能力發展動作技能。
教學準備	<ol style="list-style-type: none"> 1. 紙球 2. 圓盤 3. 角錐 4. 呼拉圈 5. 壘球 		
教材來源	<p>葉憲清(2013)體育教材教法師大書苑教學影音網站 教育部田徑教學影片(三)鉛球 (三) http://teachernet.moe.edu.tw/TAPE/TapeInfo.aspx?tapeid=877 (2019/06/28) 自編教材 圖片參考引用： https://market.cloud.edu.tw/content/primary/gym/y1_bc/teach/ru26.htm (2019/06/28) https://market.cloud.edu.tw/content/primary/gym/y1_bc/temp/ru28.htm (2019/06/28)</p>		

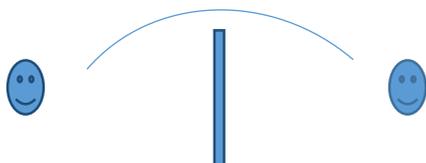
教學活動	時間 /分	評量 方式	個別化調整	學習 目標	備 註
<p style="text-align: center;">-----第一節課-----</p> <p style="text-align: center;">一、準備活動</p> <p>活動(一) 課堂點名</p> <p>活動(二) 確認學生身體狀況是否有不適</p> <p>活動(三) 暖身操活動</p> <p>活動(四) 引起動機</p> <p>利用紙球來引起學生學習的興趣，由教師帶領學生利用報紙製作一顆球</p> <p>(1) 學生每個人準備四張報紙</p> <p>(2) 先將第一張揉成一團，第二張報紙包住第一張繼續揉，以此類推三、四張</p> <p>(3) 四張紙完成後，利用膠帶將該紙團環繞包黏，並維持球狀</p>	10 分	實作 評量	<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>活動(三)</p> <p>◇ 配合活動部位輔以口令提醒</p> <p>活動(四)</p> <p>◇ 手指握力不足時，可調整為「壓」的動作，可示範使用打直手臂方式，利用上身身體重量壓實紙團</p> <p>◇ 教師示範及協助調整紙團成圓球狀</p> <p>◇ 教師將膠帶黏住紙球一端，引導學生將膠帶繞紙球一圍</p> <p>學習環境調整建議</p> <p>學習評量調整建議</p> <p>活動(三)</p> <p>◇ 在口令提示下，做出或模仿暖身操動作</p> <p>活動(四)</p> <p>◇ 能做出揉紙球動作</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>◇ 引導下能移動熱身部位或協助下進行被動式暖身操動作</p> <p>活動(四)</p> <p>◇ 能運用肢體做出報紙朝中線包起或覆蓋住紙團的動作</p> <p>◇ 能用雙手搓紙球</p>		

		<p>學習歷程調整建議</p> <p>活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 口令及配合肢體協助下學生能活動暖身部位 <p>活動(四)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 協助揉出第一團紙團，動作提示或協助學生用肢體將第二張報紙朝中線包起或覆蓋住 ◇ 手指握力不足時，可調整為「壓」的動作，示範使用利用上身重量壓實紙球 ◇ 協助壓實即用膠帶貼黏紙球 <p>學習環境調整建議</p> <p>活動(四)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 可利用桌子、桌板或視肢體狀況可坐地板讓肢體利用體重做出「壓」的動作 <p>學習評量調整建議</p> <p>活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 協助下可移動暖身部位 ◇ 協助下可維持暖身動作秒數 <p>活動(四)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 協助下可移動肢體到身體中線或做跨中線動作，動作維持數秒 ◇ 協助下可運用肢體做出下壓動作，動作維持數秒 		
<p style="text-align: center;">二、發展活動</p> <p>活動(五) 紙球投擲遊戲</p> <p>(1)教師在地上畫九宮格分區標示得分，或準備呼拉圈製成九宮格，距離依學生能力，彈性調整3或5公尺為界</p> <p>(2)學生可先依任何丟擲方式進行九宮格投擲活動</p> <p>活動(六) 肩上投球訓練</p>	<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(五)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 依照學生能力調整界線距離 <p>活動(七)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 依照學生能力調整球網高度 	<p style="text-align: center;">1</p>	

- (1) 教師示範原地正面肩上投球動作，雙腳與肩同寬，慣用手持球舉至耳後，另一隻手向前伸直舉高瞄準方向，靠身體轉腰手臂力量將球投擲出
- (2) 教師發下紙球請學生進行原地肩上投球練習
- (3) 聽教師哨音，學生倆兩一組進行傳丟球練習，一人丟球一人負責撿球(相隔距離3公尺、5公尺)
- (4) 交換邊練習丟球

活動(七) 球網投擲拋物線練習

- (1) 教師示範原地正面肩上投球動作
- (2) 聽教師哨音，學生倆倆一組，中間架設羽球隔網，請學生原地正面肩上投球，球需越過球網，將球傳至對面給同學
- (3) 交換邊練習丟球



學習歷程調整建議

活動(六)

- ◇ 教師示範及步驟化動作指令
- ◇ 學生能依照步驟化動作指令做出投擲動作，下列為範例(視學生可學習指令長度給予動作指令)
 - (1) 腳肩同寬
 - (2) 球拿耳朵後
 - (3) 手伸直瞄準(非持球手)
 - (4) 投擲

- ◇ 步驟中協助調整成正確姿勢

活動(七)

- ◇ 協助學生調整瞄準高度

學習環境調整建議

活動(七)

- ◇ 如無球網可在室內教室，利用類似物品如桌巾、布條、曬衣繩及被單等製造目標高度

學習評量調整建議

活動(七)

- ◇ 調整球網高度
- ◇ 調整投擲成功次數

體育科目學習功能嚴重缺損

學習內容調整建議

活動(五)

- ◇ 視學生能力，調整目標以近端為主，可直接讓學生站或坐姿於九宮格前，或於桌面上繪製的九宮格

活動(六)

- ◇ 學生能依照步驟化指令在動作協助下做出投擲動作
- ◇ 視學生能力可調整為紙球「抓握、舉高、放開」，若舉高動作有困難，可調整為能以個人優勢動作將球向前投

			<p>擲出</p> <p>活動(七)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 視學生能力可投擲高度，球網高度可設置於略高於舉手後最高高度。 ◇ 視學生能力可調整目標為大型紙箱（開口面1m²），高度可墊高以刺激練習投擲動作使用 <p>學習歷程調整建議</p> <p>活動(五)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 視學生「抓握」及手部控制能力，可調整為抓握紙球能至九宮格上放開，或提供斜板讓紙球以滾動方式。 <p>活動(六) 肩上投球訓練：</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 教師示範及步驟化動作指令 ◇ 學生能在協助下依照步驟化動作指令做出投擲動作，下列為範例(視學生可學習指令長度給予動作指令) <ol style="list-style-type: none"> (1) 拿（抓握） (2) 舉（舉高） (3) 瞄（注視目標） (4) 投（投擲/放開） <ul style="list-style-type: none"> ◇ 視動作困難部位協助，如「抓握」可協助打開手掌；「舉高」可協助提高手肘；「投擲」可協助打開手掌。 <p>活動(七)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 協助學生調整瞄準高度 ◇ 視手部功能給予動作協助，如：協助學生手部進行「抓握」練習，協助將紙球高舉過頭部後讓學生投擲或放球 <p>學習環境調整建議</p> <p>活動(七)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 如無球網可在室內教室，利用類似物品製造目標高度，如：桌巾、布條、曬衣繩及被單等 	
--	--	--	---	--

			<p>學習評量調整建議</p> <p>活動(五) ◇ 自行抓握、舉高紙球次數降低</p> <p>活動(七) ◇ 自行抓握、舉高紙球次數或維持高舉動作時間</p>		
<p style="text-align: center;">三、總結活動</p> <p>活動(八) 複習今日課程:肩上投球重點，並說明下次上課內容</p> <p>活動(九)整理、復原場地，請同學一同收拾器材，並回位置上集合</p> <p>活動(十) 教師統整表現，並給予鼓勵</p> <p style="text-align: center;">-----第一節課結束-----</p>	08分	實作評量	<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) 確認學生身體狀況是否不適</p> <p>活動(三) 暖身操活動:增加手部動作之熱身</p> <p>活動(四) 教師複習原地肩上投球動作</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>學習歷程調整建議</p> <p>活動(三) ◇ 在口令提示下做出或模仿熱身操動作</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>活動(三) ◇ 口令及配合肢體協助下學生能活動熱身部位</p> <p>學習歷程調整建議</p> <p>活動(三) ◇ 提供起始動作模仿下能移動熱身部位，或協助下進行被動式熱身動作</p> <p>學習環境調整建議</p> <p>學習評量調整建議</p> <p>活動(三) ◇ 協助下可移動熱身部位 ◇ 協助下可維持熱身動作秒數</p>		
<p style="text-align: center;">二、發展活動</p> <p>活動(五) 壘球握球方式: (1)教師示範握球方式，三指或四指指腹握住球、大拇指及小拇指扣住球，握</p>	22 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>活動(六)、(七)、(八) ◇ 視學生能力調整距離</p>	2	

球掌心留有空隙，不將球握死，以免不好出手



(2) 學生練習握球方式

活動(六) 對牆投擲練習(壘球或樂樂棒球):

讓學生親自體驗三種不同的方式，以利學生更加理解何種方式較易出手、較能將球擲較遠

- (1) 採坐姿對牆投擲練習
- (2) 採站姿正面對牆投擲練習
- (3) 採站姿側身、腳弓箭步對牆投擲練習

活動(七) 投擲擲準練習:

教師在牆面畫圈或架設呼拉圈隔出目標地，讓學生依地面預先劃好之3、5、8公尺距離遠，依序練習正面或側面投擲圓圈練習

活動(八) 投擲標靶遊戲:

教師在牆面畫圈或架設呼拉圈隔出目標地，學生站立在8公尺線外，每人手持五顆球進行投擲動作，能擲中圓圈中心內最多者獲勝



學習歷程調整建議

活動(五)

- ◇ 教師協助調整姿勢
- ◇ 視學生選用握球姿勢給予命名：三指、四指等，並增加拿球練習以固定姿勢
- ◇ 可模仿使用手指之姿勢，熟練後再以該姿勢拿球

活動(六)

- ◇ 視學生能力調整距離，可先由近拉遠至標準距離
- ◇ 學生在選擇較容易的投擲方式如有困難，可依照教師觀察協助選擇動作協調性較佳的姿勢

活動(七)、(八)

- ◇ 視學生能力調整距離，可先由近拉遠至標準距離

學習環境調整建議

活動(六)、(七)、(八)

- ◇ 可以使用大紙箱、大地墊等代替牆面目標

學習評量調整建議

活動(六)

- ◇ 學生能在兩個不同姿勢下選擇出一個較佳的姿勢

活動(七)、(八)

- ◇ 可調整命中次數

體育科目學習功能嚴重缺損

學習內容調整建議

活動(五)

- ◇ 在動作協助下，能以慣用方式抓握球

活動(六)、(七)、(八)

- ◇ 在動作協助下，能握球高舉後推向前方放球
- ◇ 視學生能力教師協助選擇優勢姿勢，以學生能將球投擲最遠距離或最少發

	<p>展限制的姿勢為主。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 視學生能力調整距離 ◇ 視學生能力調整目標物大小 <p>學習歷程調整建議</p> <p>活動(五)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 視學生抓握能力可調整球的硬度、大小 ◇ 協助各類抓握困難學生： <ul style="list-style-type: none"> a. 手掌握力強，打開後舒緩手掌將球放置手中 b. 手掌握力弱，給予樂樂棒球或其他泡棉球，引導手掌以各種方式握球 ◇ 增加握球練習次數 <p>活動(六)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 視學生能力調整距離：可移至牆壁前做握球→舉起向前→觸碰牆壁→放球的動作練習 ◇ 視學生能力調整姿勢，如舉手姿勢困難，可提供桌面作為輔具，能將球於桌面上向前推至碰觸牆壁 <p>活動(七)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 視學生能力調整距離：可先由近拉遠距離 ◇ 視學生能力調整目標：提供桌面放置適當高度及大小的籃子 <p>活動(八)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 視學生能力調整距離：可先由近拉遠距離 <p>學習環境調整建議</p> <p>活動(六)、(七)、(八)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 可以使用大紙箱、大地墊等可方便調整距離、高度等目標代替牆面 <p>學習評量調整建議</p> <p>活動(五)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 協助下能進行握、放球次數，持續握
--	---

			球秒數 活動(六) ◇ 手握球碰觸至牆面數次 活動(七)、(八) ◇ 可調整命中次數		
<p style="text-align: center;">三、總結活動</p> <p>活動(九) 複習今日課程重點:投擲練習，並提醒下次上課內容</p> <p>活動(十) 整理、復原場地，請同學一同收拾器材並回到位置上集合</p> <p>活動(十一) 教師統整表現，並給予鼓勵</p> <p style="text-align: center;">-----第二節課結束-----</p>	08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>		

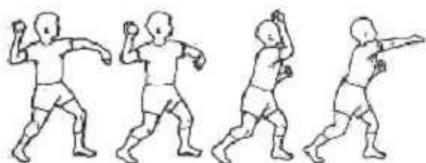
	教學活動	時間 /分	評量 方式	個別化調整	學習 目標	備 註
	<p style="text-align: center;">-----第三節課-----</p> <p style="text-align: center;">一、準備活動</p> <p>活動(一) 點名</p> <p>活動(二) 確認學生身體狀況是否不適</p> <p>活動(三) 暖身操活動:增加手部動作之熱身</p> <p>活動(四) 教師複習投擲練習之訣竅</p>			<p style="text-align: center;">體育科目學習功能輕微缺損</p> <p>學習內容調整建議</p> <p>學習歷程調整建議</p> <p>活動(三) ◇ 在口令提示下做出或模仿熱身操動作</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>活動(三) ◇ 口令及配合肢體協助下學生能活動熱身部位</p> <p>學習歷程調整建議</p> <p>活動(三) ◇ 提供起始動作模仿下能移動熱身部位，或協助下進行被動式熱身動作</p> <p>學習環境調整建議</p> <p>學習評量調整建議</p> <p>活動(三) ◇ 協助下可移動熱身部位 ◇ 協助下可維持熱身動作秒數</p>		

二、發展活動

活動(五) 壘球擲遠側肩投擲動作練習-(空手)

教師示範「側肩投擲動作步驟」：

- (1)側:身體站側面，踩弓箭步姿勢
- (2)瞄:前手舉高，瞄準目標
- (3)舉:持球手向後舉置耳後
- (4)投:轉身扭腰手往前投擲



活動(六) 壘球擲遠側肩投擲動作練習-(持球)

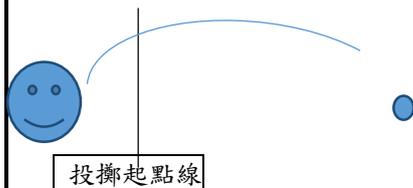
教師示範側肩投擲動作步驟：

- (1)側:身體站側面，踩弓箭步姿勢
- (2)瞄:前手舉高，瞄準目標
- (3)舉:持球將手舉置耳後
- (4)投:轉身扭腰將球用力投擲出
- (5)撿:將球撿回並回到原位繼續練習



活動(七) 投擲擲遠練習

- (1)教師在地上畫線，或利用場地邊緣為界，學生練習原地側身擲遠練習，腳不可跨越或超出線



- (2)教師將學生分組，學生進行側身投擲擲遠競賽，看誰丟的較遠

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

活動(五) 壘球擲遠側肩投擲動作練習-(空手):

- ◇ 分解動作「側肩投擲動作步驟」成各單一指令練習供模仿，待熟悉動作指令後再行串聯下一個步驟動作
- ◇ 引導動作施力部位：待投擲動作預備後，教師可用手掌稍微施以反向力量抵住學生未正確用力部位，並下達指令「投」使其用力，引導練習投擲施力部位運用
- ◇ 每個步驟提供示範模仿及動作協助修正

活動(六) 壘球擲遠側肩投擲動作練習-(持球):

- ◇ 同活動(五)調整方式

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

活動(五) 壘球擲遠側肩投擲動作練習-(空手):

- ◇ 視學生能力，可調整為能正面投擲動作指令「瞄、舉、投」
- ◇ 視學生能力，可調整為能舉起手後作張開手掌放球動作
- ◇ 視學生能力，教師協助發展優勢姿勢，以學生能將球投擲最遠距離或最少發展限制的姿勢為主

1
2
3
4

		<p>活動(六) 壘球擲遠側肩投擲動作練習-(持球):</p> <p>◇ 視學生能力，在動作協助下，能以慣用方式抓握球</p> <p>學習歷程調整建議</p> <p>活動(五) 壘球擲遠側肩投擲動作練習-(空手):</p> <p>◇ 視學生能力，可調整為正面投擲動作指令「瞄、舉、投」</p> <p>活動(六) 壘球擲遠側肩投擲動作練習-(持球):</p> <p>◇ 視學生抓握能力可調整球的硬度、大小</p> <p>◇ 協助各類抓握困難學生：</p> <p>a. 手掌握力強，打開後舒緩手掌將球放置手中</p> <p>b. 手掌握力弱，給予樂樂棒球或其他泡棉球，引導手掌以各種方式握球</p> <p>◇ 視學生能力，可調整為正面投擲動作指令「瞄、舉、投」</p> <p>活動(七) 壘球擲遠練習:</p> <p>◇ 視學生能力，可調整為正面投擲動作指令「瞄、舉、投」</p> <p>學習環境調整建議</p> <p>學習評量調整建議</p> <p>活動(五) 壘球擲遠側肩投擲動作練習-(空手):</p> <p>◇ 指令提示或動作協助下能作出投擲動作或能依照步驟模仿投擲動作</p> <p>活動(六) 壘球擲遠側肩投擲動作練習-(持球):</p> <p>◇ 視學生能力，動作協助下能進行調整後動作；或能進行握、放球的次數，持續握球秒數</p>	
--	--	--	--

		活動(七) 壘球擲遠練習: ◇ 視學生能力, 調整距離、命中次數		
<p style="text-align: center;">三、總結活動</p> <p>活動(八) 複習今日課程重點:側肩投擲動作, 並提醒下次上課內容</p> <p>活動(九) 整理、復原場地, 請同學一同收拾器材並回到位置上集合</p> <p>活動(十) 教師統整表現, 並給予鼓勵</p> <p style="text-align: center;">-----第三節課結束-----</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>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) 確認學生身體狀況是否不適</p> <p>活動(三) 暖身操活動:增加手部動作之熱身</p> <p>活動(四) 教師複習原地側身壘球擲遠動作</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>學習歷程調整建議</p> <p>活動(三) ◇ 在口令提示下做出或模仿熱身操動作</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>活動(三) ◇ 引導上能移動熱身部位或協助下進行被動式熱身動作</p> <p>學習歷程調整建議</p> <p>活動(三) ◇ 口令及配合肢體協助下學生能活動熱身部位</p> <p>學習環境調整建議</p> <p>學習評量調整建議</p> <p>活動(三) ◇ 協助下可移動熱身部位 ◇ 協助下可維持熱身動作秒數</p>		

二、發展活動

活動(五) 壘球擲遠-助跑動作

- (1) 教師示範腳步動作:助跑3至5步,身體轉側面側墊步兩步,第三步前腳踩停腳,後腳往前跨步身體並同時轉正面
※口訣:跑1234→側墊兩步→踩→跨轉
- (2) 學生依口訣練習腳部動作

活動(六) 壘球擲遠-手、腳連貫動作

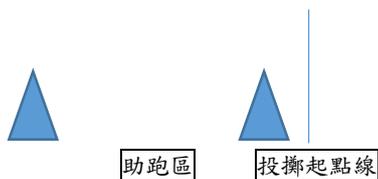
- (1) 教師示範壘球擲遠手腳連貫動作,手持球,側墊步兩步,前手舉高瞄準同時前腳踩腳,後腳跨步身體轉正並將球投擲出



- (2) 學生依照教師示範動作進行練習

活動(七) 壘球擲遠-實地練習

- (1) 教師標示助跑區及投擲測量起點線,教師示範在助跑區內進行壘球擲遠手腳連貫動作且腳步不可超出投擲起點線



- (2) 學生依照場地劃分進行投擲練習

活動(八) 壘球擲遠-實際競賽

- 學生進行壘球擲遠比賽,每人投擲一球,並測量學生投球之距離

體育科目學習功能輕微缺損

學習內容調整建議

- 活動(五) 壘球擲遠-助跑動作:
◇ 口訣提示下能練習腳部動作
- 活動(六) 壘球擲遠-手、腳連貫動作:
◇ 口訣提示下能練習腳步結合投擲動作
- 活動(七) 壘球擲遠-實地練習:
◇ 口訣提示下能在助跑區內練習手腳連貫投擲動作
- 活動(八) 壘球擲遠-實際競賽:
◇ 口訣提示下能在助跑區內練習手腳連貫投擲動作

學習歷程調整建議

- 活動(五) 壘球擲遠-助跑動作:
◇ 分解口訣,各步驟獨立練習以建立動作指令
◇ 逐步前向串連口訣:各步驟熟練後,從跨轉投擲動作開始,再結合側墊兩步,從最終步驟向前串連各步驟
- 活動(六) 壘球擲遠-手、腳連貫動作:
◇ 調整同活動(五)
- 活動(七) 壘球擲遠-實地練習:
◇ 調整同活動(五)
◇ 投擲起點線距離掌握困難,可從起點線向後以學生步伐測量適當步距;視學生能力,可訓練掌握距離量感,或於每次投擲前加入測量步距動作

學習環境調整建議

學習評量調整建議

- 活動(五) 壘球擲遠-助跑動作:
◇ 能在口訣提示下練習
- 活動(六) 壘球擲遠-手、腳連貫動

1
2
3
4

作：

- ◇ 能在口訣提示下練習
- ◇ 活動(七) 壘球擲遠-實地練習：
- ◇ 能在口訣提示下練習
- ◇ 活動(八) 壘球擲遠-實際競賽：
- ◇ 能在口訣提示下進行投擲

體育科目學習功能嚴重缺損

學習內容調整建議

活動(五) 壘球擲遠-助跑動作：

- ◇ 視學生能力，口訣步驟可簡化減少轉換動作，如：「側墊兩步→踩→跨轉」、「踩→跨轉」
- ◇ 如跨轉困難可調整為「正面投擲」

活動(六) 壘球擲遠-手、腳連貫動作：

- ◇ 調整同活動(五)
- ◇ 視學生能力，可調整為界線前正面投擲

活動(七) 壘球擲遠-實地練習：

- ◇ 調整同活動(五)
- ◇ 視學生能力，可調整為界線前正面投擲

活動(八) 壘球擲遠-實際競賽：

- ◇ 調整同活動(五)
- ◇ 視學生能力，可調整為界線前正面投擲

學習歷程調整建議

活動(五) 壘球擲遠-助跑動作：

- ◇ 分解口訣，各步驟獨立練習以建立動作指令
- ◇ 逐步前向串連口訣：各步驟熟練後，從跨轉投擲動作開始，再結合側墊兩步，從最終步驟向前串連各步驟
- ◇ 視學生能力，口訣步驟可簡化減少轉換動作，如：「側墊兩步→踩→跨

		<p>轉」、「踩→跨轉」</p> <p>◇ 視學生能力，可簡化為正面投擲活動(六) 壘球擲遠-手、腳連貫動作：</p> <p>◇ 調整同活動(五)</p> <p>◇ 協助各類抓握困難學生：</p> <p>a. 手掌握力強，打開後舒緩手掌將球放置手中</p> <p>b. 手掌握力弱，給予樂樂棒球或其他泡棉球，引導手掌以各種方式握球</p> <p>活動(七) 壘球擲遠-實地練習：</p> <p>◇ 調整同活動(六)</p> <p>◇ 投擲困難者，可將學生調整至界線前活動</p> <p>活動(八) 壘球擲遠-實際競賽：</p> <p>◇ 調整同活動(六)</p> <p>學習環境調整建議</p> <p>學習評量調整建議</p> <p>活動(五) 壘球擲遠-助跑動作：</p> <p>◇ 能在口訣提示或動作協助下練習</p> <p>活動(六) 壘球擲遠-手、腳連貫動作：</p> <p>◇ 能在口訣提示或動作協助下練習</p> <p>活動(七) 壘球擲遠-實地練習：</p> <p>◇ 能在口訣提示或動作協助下練習</p> <p>活動(八) 壘球擲遠-實際競賽：</p> <p>◇ 能在口訣提示或動作協助下練習</p>	
<p style="text-align: center;">三、總結活動</p> <p>活動(九) 複習今日課程重點:壘球擲遠手、腳連貫動作</p> <p>活動(十) 整理、復原場地，請同學一同收拾器材，並回到位置上集合</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>學習歷程調整建議</p> <p>學習環境調整建議</p>	

活動(十一) 教師統整表現，並給予鼓勵

-----第四節課結束-----

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

學習歷程調整建議

學習環境調整建議

學習評量調整建議