

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
國小低年級(第一學習階段)
體育科目體操項目示例



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：王彥邦 特教：徐筱清	校稿編輯：張仁璋、 藍珮瑜
設計 理念 與 教材	<p>動作教育中非常強調身體為主體的概念，如身體感覺、知覺神經與身體動作或身體移動能力，並進而養成積極、樂觀，富創意的個體。最後因而不斷擴大思維自由度，開發思想潛能，從而在意識上建立健康身心與自覺的幸福感（水心蓓，2005）。</p> <p>本單元為動作教育起始課程，透過模仿、互動連結自身經驗，配合課程進度引導，並引發學生學習動作，在爬行、平衡、跳躍、急停等動作之認識，進而內化成為基本能力，作為身體活動技能之基礎。</p>				
核心 素 養	<p>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>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>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>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，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>				
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		
	<p>學習表現</p> <p>1c-I-1認識身體活動的基本動作</p> <p>1d-I-1描述動作技能基本常識</p> <p>1b-II-2辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>1c-II-1認識身體活動的動作技能</p> <p>1d-II-1認識動作技能概念與動作練習的策略</p> <p>1d-II-2描述自己或他人動作技能的正確性</p> <p>1b-III-1理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1c-III-3了解身體活動對身體發展的關係</p> <p>1d-III-2比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>1c-IV-3了解身體發展與動作發展的關係。</p>	<p>學習表現</p> <p>1c-I-1認識身體活動的基本動作</p> <p>1d-I-1描述動作技能基本常識</p> <p>1b-II-2-1辨別生活情境中適用的健康技能。</p> <p>1c-II-1認識身體活動的動作技能</p> <p>1d-II-1認識動作技能概念與動作練習的策略</p> <p>1b-III-1-1理解健康技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-III-1-2理解生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1c-III-3了解身體活動對身體發展的關係</p> <p>1d-III-2比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>1c-IV-3了解身體發展與動作發展的關係。</p>	<p>學習表現</p> <p>1c-I-1認識身體活動的基本動作</p> <p>1d-I-1認識基本動作技能</p> <p>1b-II-2辨別生活情境中適用的基本健康技能和生活技能。</p> <p>1c-II-1認識身體活動的動作技能</p> <p>1d-II-1認識動作練習的基本策略。</p> <p>1b-III-1認識健康技能和生活技能對個人健康維護的重要性。</p> <p>1c-III-3認識身體活動對身體發展的重要性</p> <p>1d-III-2比較個人運動技能的正確性。</p>		

	學習內容 Ab- I -1體適能遊戲。 Bc- I -1各項暖身伸展動作 Db- I -1日常生活中的性別角色。 Fa- I -1認識與喜歡自己的方法。 Ib- I -1唱、跳與模仿性律動遊戲。	學習內容 Ab- I -1體適能遊戲。 Bc- I -1各項暖身伸展動作 Db- I -1日常生活中的性別角色。 Fa- I -1認識與喜歡自己的方法。 Ib- I -1唱、跳與模仿性律動遊戲。	學習內容 Ab- I -1體適能遊戲。 Bc- I -1常見暖身伸展動作的認識。 Db- I -1日常生活中的性別角色。 Fa- I -1認識自己。 Ib- I -1簡易唱、跳與模仿性律動遊戲
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. 性別平等教育： 。 2. 性別平等教育： 。 3. 人權教育： 。		與其他科目連結建議 國語 數學 英語 美術
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. 能體現出基本動作與模仿的能力。 2. 能瞭解、能說出空間的概念，並透過自身經驗連結，發展策略。 3. 能與他人互助，與團隊溝通，達成目標。 4. 能尊重與接納他人的想法，同時也能接受別人的建議。	1. 經教師口語及動作示範，學生能主動進行身體伸展，並連結自身經驗，體現出基本動作與模仿的能力。 2. 透過教學內容步驟分解，學生能理解動作內容、執行並修正，提升聽理解能力 3. 能在遊戲互動中，表現出適當的社交能力，如等待、聆聽、回應。 4. 同目標3	1. 透過簡化、減量或替代的方式，協助學生達到身體伸展及提升平衡能力的目標。 2. 透過學習歷程分解，在遊戲中引導學生進行動作模仿，使學生達成部分參與的動作目標。 3. 在簡化或調整或替代的遊戲中，協助學生在活動中共同參與。 4. 同目標3

	<p>5. 能保持良好運動習慣，循序漸進地從事體適能活動。</p> <p>6. 能自我探索，建立自身的動作技能，找到自己的特長，並加以發揮。</p> <p>7. 能欣賞他人，並能說出他人優點。</p> <p>8. 能將上課所學運用至生活中。</p>	<p>5. 透過遊戲內容簡化及評量調整，學生能發揮創意，並在活動中提升平衡及動作穩定的能力。</p> <p>6. 能透過自我探索，尋找或建立自身喜好的動作。</p> <p>7. 藉由教師提示，能說出他人動作優美或給予肢體鼓勵</p> <p>8. 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</p>	<p>5. 學生能在遊戲互動中，感受到運動的愉悅氣氛並放鬆肌肉。</p> <p>6. 透過教師視覺、知覺或口角提示，尋找自身喜好的動作。</p> <p>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</p> <p>8. 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</p>
<p>教學準備</p>	<p>1. 上課地點：韻律教室</p> <p>2. 教學資源：軟墊、圖畫紙、色筆、呼拉圈、藝術照圖片、身體介紹圖</p> <p>3. 人力：教師1-2名</p>		
<p>教材來源</p>	<p>葉憲清(2013)。體育教材教法。師大書苑。</p> <p>Lindsay K. Canales, Rebecca K. Lytle(2012)。李建宗譯。重度障礙青少年之體能活動指引。禾楓書局。</p> <p>教育部教學教學影音網站</p> <p>http://teachernet.moe.edu.tw/TAPE/TapeInfo.aspx?tapeid=2279&cid=62 (2019/06/20)</p> <p>自編</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) 伸展身體 於地上放置角錐或以膠帶貼黏出指定範圍，學生可以任意躺、坐、站、趴動作或形式，在活動範圍中，盡最大能力將手腳擴張到最大。</p> <p>活動(二) 伸展身體-延伸 學生運用全身各活動部位，不給予動作的限制，提醒除手、腳、身體以外，還有腳尖、手指等較小身體部位可使用。</p> <p>活動(三) 空間概念 在有限的空間培養對於空間具體感知，並熟悉活動之環境，讓學生於活動教室內(或教師設定範圍)自由移動，以了解活動空間。</p> <p>活動(四) 動線規劃 活動進行中，規劃好動線，使方向一致，避免學生因探索環境而分心產生碰撞，進一步默化學生遵守上課之規定。</p>	10分	上課參與 觀察動作的協調性	<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 活動(一)與(二) ◇ 可簡化為上半身伸展或是下半身伸展。</p> <p>學習歷程調整建議 活動(一)與(二) ◇ 播放老師伸展身體的照片，並用紅色標示圈出身體四肢(含腳尖)的部分，以視覺圖像給予提示。 ◇ 提供學生一人一個長形地墊，身體躺在地墊中間，手腳盡量伸展到地墊外面，以達到伸展的效果。 ◇ 以分站方式讓學生認識活動環境各角落空間及器材。</p> <p>學習環境調整建議 活動(三) ◇ 擺放角錐明確標示出活動範圍。</p> <p>學習評量調整建議 ◇ 依據個別差異，調整評量伸展角度與範圍。</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 活動(一)與(二) ◇ 簡化活動-以傳遞東西的方式引導學生轉動身體及四肢。 ◇ 替代活動-利用吹泡泡活動，讓學生可使用自己的手或是持拍打破泡泡，進而達到身體伸展目的。 ◇ 替代活動-提供大型軟體滾筒讓學生趴在上面，被動伸展四肢。</p>		



			<p>活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 簡化活動-老師直接引領學生進行活動教室的認識 <p>學習歷程調整建議</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 使用身體提示，漸進式的讓學生由被動伸展到主動伸展。 ◇ 利用學生有興趣的物品做為動機，提舉手臂拿取或碰觸放置上、下、左、右的物品。 <p>學習環境調整建議</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 縮小活動範圍。 ◇ 將活動教室中心位置當成基地堡壘，於地面貼上不同顏色腳印為線索，提供學生走到不同區域的提示。 <p>學習評量調整建議</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 降低完成次數。 ◇ 縮短維持動作的時間。 ◇ 學生能辨識教室跟運動。 ◇ 調整伸展角度 		
<p style="text-align: center;">二、發展活動</p> <p>活動(五) 提升學習動機</p> <p>設定以較符合學童心智年齡或生活、校園中較有記憶點特色之物品，以形狀或物體為發展概念(例:球體，樹，牆壁)，做出動作後讓學生回答，提高孩童學習動機。</p> <p>活動(六) 同儕示範</p> <p>請學生根據上一教學，依自身經驗模仿一樣東西或物體，請其他同學猜想。</p> <p>活動(七) 指定項目展示-個人</p> <p>讓學童拿指定物品(例:球)，擺出教師指定或學童自想之姿勢或動作。</p> <p>活動(八) 指定項目展示-團體</p>	<p>12分</p> <p>同儕互評</p> <p>實作評量</p> <p>10</p>	<p>同儕互評</p> <p>實作評量</p> <p>同儕</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"> ◇ 認識校園中幾項常見的物體狀態，例如長長的溜滑梯、高的大樹、矮矮的小草、被風吹動的旗子、圓形框架的籃球架…等。 ◇ 將上述內容轉換成圖片，於教室進行動作模仿。 <p>活動(七)、(八)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 個人及團體指定動作活動依個別差異擇一進行。 <p>學習歷程調整建議</p> <p>活動(五)~(八)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 遊戲中可利用音樂播放及暫停作為提示，並增進遊戲趣味性。 ◇ 依據學生個別差異，提供大小不同 		

<p>將學童分為2-3人為一組，每組給予1-2顆大小適中的物品(例:球)，並輪流請各組學生合力拿物品擺出姿勢或動作，動作可有延續性(例:投球)，或是情境型動作(例:起床)。</p>	<p>分 互評</p>	<p>的指定物品(例:大龍球、籃球、小皮球、乒乓球)。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 模仿老師擺出指定動作。例如:雙手拿球高舉過頭、雙腳打開一手插腰一手拿球等。 ◇ 可採合作教學法由高組學生與低組學生共同完成。 <p>學習環境調整建議</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 可利用舞蹈教室/知動教室的全身鏡，幫助學生觀察動作變化。 <p>學習評量調整建議</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 依據個別差異，降低完成次數或標準。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>體育科目學習功能嚴重缺損</p> </div> <p>學習內容調整建議</p> <p>活動(五)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 簡化活動-拿著老師指定的物品，同時進行簡單的單腳站立、蹲、趴、原地跳等大肌肉動作。 ◇ 簡化活動-以學生熟悉的事物作為模仿對象，同時提供圖片線索，請學生隨機抽出圖片，並模仿圖片中的形狀或物體。 <p>活動(七)~(八)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 簡化活動-直接模仿老師或同學的動作。 <p>學習歷程調整建議</p> <p>活動(五)、(六)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 提供具體示範、由老師/助理人員肢體協助學生進行動作模仿。 <p>活動(七)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 動作搭配口訣，並以趣味性的故事配合音樂串起動作模仿任務，以提升學生參與意願。例如:重重的大象走過來(手捲成大象鼻子，腳重重的踏在地上)，一陣風吹過來(學生大 	
--	-----------------	--	--

			<p>力吹氣)，矮矮的小草被吹得東倒西歪(學生蹲下身體擺動)。</p> <p>◇ 每完成一個動作或任務就給予立即增強，並提供「教學間隔」的暫停時間，讓學生明確知道任務結束。</p> <p>學習環境調整建議</p> <p>◇ 於有鋪設軟墊的舞蹈教室/知動教室進行，以維護安全。</p> <p>◇ 可利用舞蹈教室/知動教室的全身鏡，幫助學生觀察動作變化。</p> <p>學習評量調整建議</p> <p>◇ 依據個別差異，降低完成次數或標準。</p>	
<p style="text-align: center;">三、總結活動</p> <p>活動(九) 收操</p> <p>(1) 頭部往上、下、左、右各兩次八拍。</p> <p>(2) 雙手插腰，利用腰部繞環，順、逆時鐘做兩次八拍。</p> <p>(3) 雙手扶膝，利用膝蓋繞環，左右各兩次八拍。</p> <p>(4) 小腿向後彎曲，同手抓同腳隻腳背，停八秒換腳。</p> <p>活動(十) 檢討回饋</p> <p>依據前一階段課程，請學童分享擺動作的想法，與構思的經驗。</p> <p style="text-align: center;">-----第一節課結束-----</p>	<p style="text-align: center;">08分</p> <p style="text-align: center;">同儕互評</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>◇ 收操項目無須調整。</p> <p>活動(十)</p> <p>◇ 簡化檢討回饋內容，由老師主動回饋學生表現良好的部分。</p> <p>學習歷程調整建議</p> <p>活動(九)</p> <p>◇ 搭配口訣，幫助學生熟練收操順序。</p> <p>學習環境調整建議</p> <p>學習評量調整建議</p> <p>活動(九)</p> <p>◇ 降低動作標準程度。</p> <p>◇ 依照學生個別情況，減少動作維持的秒數。</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(九)</p> <p>◇ 收操調整為緩慢步行或由老師幫學生進行身體的按摩舒緩。</p>	

		<p>活動(十)</p> <p>◇ 老師總結本節課表現良好的學生，給予立即增強。</p> <p>學習歷程調整建議</p> <p>活動(九)</p> <p>◇ 搭配口訣，幫助學生熟練收操順序。</p> <p>◇ 允許學生分段進行收操練習，再逐日增加收操項目。</p> <p>學習環境調整建議</p> <p>活動(九)</p> <p>◇ 播放輕音樂幫助學生放鬆身體。</p> <p>學習評量調整建議</p> <p>活動(九)</p> <p>◇ 降低動作標準程度。</p> <p>◇ 依照學生個別情況，減少動作維持的秒數。</p>		
--	--	---	--	--

教學內容	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) 身體直立腳尖行走 請學童使用腳尖走路，並盡量將身體拉高、雙手打開上舉，聽取教師口令前進、後退、側移等動作。</p> <p>活動(二) 身體降低腳尖行走 以低於(一)之身體高度行走，並同時兩手打開平舉，雙腳微蹲並逐階段降低高度(越發接近地面)，聽教師口令前進、後退、側移等動作。</p>	10 分	口語 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 活動(一)、(二) ◇ 先進行原地站立及蹲下活動。 ◇ 學生可依照正常走路方式取代腳尖行走，完成兩項活動。</p> <p>學習歷程調整建議 活動(一)、(二) ◇ 老師手牽著學生，利用身體提示引導學生。 ◇ 學生可一隻手扶著固定物(例如:舞蹈教室的扶手或教室裡的椅子)。</p> <p>學習環境調整建議 ◇ 可利用舞蹈教室/知動教室的全身鏡，幫助學生觀察高度變化。</p> <p>學習評量調整建議 ◇ 降低完成標準。 ◇ 依照學生個別能力，「前進」「後退」「側移」三項指令可部分完成。 ◇ 縮短行走距離、降低完成次數。</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 活動(一)、(二) ◇ 學生可依照正常走路方式取代腳尖行走，完成兩項活動。 ◇ 簡化為原地站立及蹲下即可。 ◇ 替代活動-行動不便學生可省略或使用替代活動進行身體暖身，例如:坐在輪椅上舉高或放下雙手。</p> <p>學習歷程調整建議 活動(一)、(二) ◇ 配合明確哨音，一個口令一個動作，待學生熟悉每一個動作後再進行變</p>		

			<p>化。</p> <p>◇ 利用口訣及音量大小帶領孩子進行活動：「長頸鹿高高行」（音量大聲）、「小老鼠低低走」（音量小聲）。</p> <p>學習環境調整建議</p> <p>◇ 可利用舞蹈教室/知動教室的全身鏡，幫助學生觀察高度變化。</p> <p>◇ 播放輕快音樂，提升學生參與度。</p> <p>學習評量調整建議</p> <p>◇ 能在原地將身體拉高及蹲低即可。</p>	
<p style="text-align: center;">二、發展活動</p> <p>活動(三) 模仿動物-自由發想</p> <p>(1) 讓學童自我發想選一動物進行模仿，動作標誌須明確，教師可透過口語提醒，並注意模仿動作時，勿讓學童做出危險動作。</p> <p>(2) 將學童分組，透過團隊討論的方式小組共同模仿一種動物。</p> <p>活動(四) 模仿指定物品、動作</p> <p>教師給予指定物品姿勢(例:雕像)或是指定動作(例:照片)，並一旁以口語提醒擺放要領。</p> <p>※如下附較具標誌性動作</p> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;">    </div>	<p>12分</p> <p>實作 評量</p> <p>10分</p> <p>同儕 互評</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(三)</p> <p>◇ 以動物為模仿對象，進行身體動作模仿。(例如:小狗爬行、蝸牛匍匐、螃蟹側走)</p> <p>學習歷程調整建議</p> <p>活動(三)、(四)</p> <p>◇ 觀賞動物星球影片，將動作具象化呈現給學生。</p> <p>◇ 播放「頭耳肩膀膝腳趾」兒童律動歌曲，幫助學生認識身體主要部位。</p> <p>◇ 將地面以數字九宮格方式呈現，並利用紅色貼紙貼在學生指定身體的部位，以視覺提示完成兩點著地。(例如:腳放在2號位置，手放在8號位置)</p> <p>學習環境調整建議</p> <p>◇ 利用舞蹈教室/知動教室的全身鏡，幫助學生觀察身體變化。</p> <p>學習評量調整建議</p> <p>◇ 完成身體兩點著地動作表現。</p>	

<p>活動(五) 介紹身體部位</p> <p>透過上述兩階段後，向學童介紹身體各部位名稱，如頭、脖子、肩膀、手臂、手肘、手腕、腰部、臀部、大腿、膝蓋、小腿、腳踝、腳掌等運動較易使用之部位。</p> <p>活動(六) 使用不同身體部位活動</p> <p>學童聽取教師口令，利用身體2-3個部位與地板做接觸，可利用同儕相互確認使用部位是否正確。(例:頭部、手腕、腳掌著地)</p>		<p>口語 評量</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>◇ 以常見動物為模仿對象，進行身體動作模仿。(例如:小狗爬行、蝸牛匍匐、螃蟹側走)</p> <p>活動(五)</p> <p>◇ 認識身體主要部位即可。</p> <p>學習歷程調整建議</p> <p>活動(三)、(四)</p> <p>◇ 觀賞動物星球影片，將動作具象化呈現給學生。</p> <p>◇ 播放「頭耳肩膀膝腳趾」兒童律動歌曲，幫助學生認識身體主要部位。</p> <p>◇ 以趣味化遊戲「口香糖，黏哪裡?」帶領學生進行身體部位與地板的接觸。老師問:「口香糖」，學生回應:「黏哪裡」，老師說出指令動作:「屁股黏地板」。先由個人身體部位再延伸至團體合作。</p> <p>學習環境調整建議</p> <p>◇ 利用舞蹈教室/知動教室的全身鏡，幫助學生觀察身體變化。</p> <p>學習評量調整建議</p> <p>◇ 學生能辨識身體主要部位。</p> <p>◇ 協助下學生能模仿至少一種動物前進動作。</p> <p>◇</p>	
<p style="text-align: center;">三、總結活動</p> <p>活動(八) 收操</p> <p>(1)頭部往上、下、左、右各兩次八拍。</p> <p>(2)雙手插腰，利用腰部繞環，順、逆時鐘個做兩次八拍。</p> <p>(3)雙手扶膝，利用膝蓋繞環，左右各兩次八拍。</p>	<p>03 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>◇ 收操項目無須調整。</p> <p>活動(九)</p> <p>◇ 簡化檢討回饋內容，讓學生各自分享自己最喜歡的動物動作。</p>	


<p>(4) 小腿向後彎曲，同手抓同腳隻腳背，停八秒換腳。</p> <p>活動(九) 檢討回饋 讓學童介紹在活動時使用之部位，並嘗試與其他動物或是物體做相似連結，提高學童對身體各部位之認知。</p> <p>活動(十) 回家學習單 教師解釋此學習單需由學生父母填寫並在下堂課繳回。學習單內容包括運動時間、動作評量(家長出題請學生模仿並分為非常像、很像、像)與文字回饋。</p> <p style="text-align: center;">-----第二節課結束-----</p>	<p>05分</p>	<p>同儕互評</p>	<p>學習歷程調整建議</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 播放輕音樂幫助學生放鬆身體。 <p>活動(八)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 搭配口訣，幫助學生熟練收操順序。 <p>學習環境調整建議</p> <p>學習評量調整建議</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 降低動作標準程度。 ◇ 依照學生個別情況，減少動作維持的秒數。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>體育科目學習功能嚴重缺損</p> </div> <p>學習內容調整建議</p> <p>活動(八)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 收操調整為緩慢步行或由老師幫學生進行身體紓緩按摩。 ◇ 老師總結本節課表現良好的學生，給予立即增強。 <p>學習歷程調整建議</p> <p>活動(九)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 搭配口訣，幫助學生熟練收操順序。 ◇ 允許學生分段進行收操練習，再逐日增加收操項目。 ◇ 播放輕音樂幫助學生放鬆身體。 <p>學習環境調整建議</p> <p>學習評量調整建議</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 降低動作標準程度。 ◇ 依照學生個別情況，減少動作維持的秒數。 	
---	------------	-------------	--	--

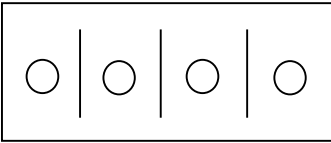
教學內容	時間 /分	評量 方式	個別化調整	學習 目標	備 註
<p style="text-align: center;">-----第三節課-----</p> <p style="text-align: center;">一、準備活動</p> <p>學習單收回與分享 一至兩名學生分享即可</p> <p>活動(一) 身體直立腳尖行走 請學童使用腳尖走路，並盡量將身體拉高、雙手打開上舉，聽取教師口令前進、後退、側移等動作。</p> <p>活動(二) 身體降低腳尖行走 以較低與上一活動高度行走，並同時兩手打開平舉，雙腳微蹲並逐階段降低高度(越發接近地面)，聽教師口令前進、後退、側移等動作。</p> <p>活動(三) 站立行走與爬行 四肢著地於指定範圍內隨意行走(爬行)，聽聞教師指令後迅速起身站立行走，聽取下一次口令後，再次轉換成四肢著地行走。</p>	<p>02分</p> <p>02分</p> <p>02分</p> <p>03分</p>	<p>口語 評量</p> <p>口語 評量</p> <p>口語 評量</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 活動(二) ◇ 學生可依照正常走路方式取代腳尖行走，完成活動</p> <p>學習歷程調整建議 活動(一)、活動(二) ◇ 搭配口訣幫助學生轉換三項任務。(例如:長頸鹿高高行、樓梯慢慢下及小狗安靜走)</p> <p>學習環境調整建議 ◇ 可利用舞蹈教室/知動教室的全身鏡，幫助學生觀察高度變化。 ◇ 利用角錐將爬行範圍明確標出。</p> <p>學習評量調整建議 ◇ 降低完成標準。 ◇ 依照學生個別能力，全部或部分完成「前進」「後退」「側移」及「爬行」四項指令。</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 活動(二)、活動(三) ◇ 簡化活動-學生可依照正常走路方式取代腳尖行走，完成兩項活動。 ◇ 簡化活動-原地站立及蹲下兩個高度即可。</p> <p>學習歷程調整建議 活動(一)~(三) ◇ 以工作分析方式，分段先以原地完成指定動作再進階進行身體的移動。 ◇ 配合明確哨音，一個口令一個動作，</p>		

			<p>待學生熟悉每一個動作後再進行變化。</p> <p>◇ 利用口訣及音量大小帶領孩子進行活動：「長頸鹿高高行」（音量大聲）、「樓梯慢慢下」（音量小聲）及「小狗安靜走」（搭配更小的噓聲）。</p> <p>學習環境調整建議</p> <p>◇ 可利用舞蹈教室/知動教室的全身鏡，幫助學生觀察高度變化。</p> <p>◇ 利用角錐將爬行範圍明確標出。</p> <p>◇ 播放輕快音樂，提升學生參與度。</p> <p>學習評量調整建議</p> <p>◇ 降低完成標準。</p> <p>◇ 依照學生個別能力，部分完成「前進」「後退」「側移」及「爬行」四項指令。</p>		
<p style="text-align: center;">二、發展活動</p> <p>活動(四) 平衡感訓練</p> <p>(1) 讓學童以教師為中心點圍成一圓圈，並發給每人一個沙包(米包)，先使其靜止於手中。</p> <p>(2) 教師做出任一種身體動作，讓學童嘗試模仿，教師做動作同時可自行命名其動作，提高學童學習記憶點及認知能力。</p> <p>(3) 設定動作難度由易→難，範例如下：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 將沙包放在頭部(並慢慢將單腳抬起來)。 ● 將沙包平衡在耳朵。 ● 將沙包平衡在肩膀。 ● 將沙包平衡在大腿。 ● 將沙包平衡在頭部並轉一圈。 ● 將沙包平衡在頭部與左右同學猜拳。 	14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>活動(四)、(五)</p> <p>◇ 將設定動作維持簡易程度，再視個別能力逐漸加深。</p> <p>學習歷程調整建議</p> <p>活動(四)</p> <p>◇ 可使用顏色貼紙貼在學生身體部分，以視覺提示沙包擺放位置。</p> <p>學習環境調整建議</p> <p>活動(四)、(五)</p> <p>◇ 播放輕快音樂增加活動趣味性。</p> <p>◇ 依照學生能力調整沙包重量及寶特瓶大小。</p> <p>◇ 允許學生使用兩手來幫助平衡沙包。</p> <p>學習評量調整建議</p> <p>◇ 降低完成難度。</p> <p>◇ 縮短學生身體伸展範圍。</p>		

<p>●將沙包向上丟並接住它。</p> <p>●將沙包向上丟，拍手一次並接住它。</p> <p>活動(五) 柔軟度訓練</p> <p>(1)以教師為中心點，學童呈列隊散開，並每人發給2.5ml裝半滿之寶特瓶及軟墊一張。</p> <p>(2)將寶特瓶置於軟墊上一側，學童於另一側先行躺下。</p> <p>(3)聽聞教師指令，讓學童以任何方式移動至軟墊另一側將水瓶碰倒。</p> <p>(4)進階-1 教師口令可分類成移動時使用滾動或是模擬動物行走方式。</p> <p>(5)進階-2 碰倒水瓶時，可再增加指令使用身體指定部位碰撞。</p>	14分	同儕互評	<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(四)</p> <p>◇簡化活動-將沙包先套掛在學生手上，簡化為放在頭上、肩膀上即可。</p> <p>◇替代活動-學生站在呼拉圈內，由老師或同儕與之拋接沙包，不能踏出呼拉圈外。</p> <p>◇替代活動-讓學生一腳踩在椅子上(一般國小學生座椅高度)，雙手舉高，左右腳再交換訓練其平衡感。</p> <p>學習歷程調整建議</p> <p>活動(四)</p> <p>◇老師以肢體提示學生沙包放置身體的部位。(例如:手拍學生肩膀)</p> <p>活動(五)</p> <p>◇老師協助學生伸展身體部位以觸碰到寶特瓶。</p> <p>◇可在寶特瓶端搭配樂器或是音樂，以聽覺吸引學生注意力。</p> <p>學習環境調整建議</p> <p>◇播放輕快音樂增加活動趣味性</p> <p>◇放置較大、較輕的寶特瓶，縮小範圍較小的軟墊。</p> <p>學習評量調整建議</p> <p>◇降低完成難度。</p> <p>◇縮短學生身體伸展範圍。</p>		
<p style="text-align: center;">三、總結活動</p> <p>活動(六) 收操</p> <p>(1)頭部往上、下、左、右各兩次八拍。</p> <p>(2)雙手插腰，利用腰部繞環，順、逆時鐘各做兩次八拍。</p> <p>(3)雙手扶膝，利用膝蓋繞環，左右各兩次八拍。</p>	03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>◇收操項目無須調整。</p> <p>活動(七)</p> <p>◇簡化檢討回饋內容，由老師回饋表現良好的學生。</p>		

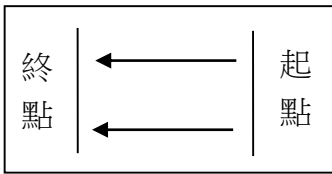
<p>(4)小腿向後彎曲，同手抓同腳隻腳背，停八秒換腳。</p> <p>活動(七) 檢討回饋</p> <p>請學童針對平衡感及柔軟度訓練項目相互討論哪種姿勢較為輕鬆或是困難，並由教師回饋可做那些訓練增強其能力。</p> <p style="text-align: center;">-----第三節課結束-----</p>	<p>技能測驗</p>	<p>學習歷程調整建議</p> <p>活動(六)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 搭配口訣，幫助學生熟練收操順序。 ◇ 播放輕音樂幫助學生放鬆身體 <p>學習環境調整建議</p> <p>學習評量調整建議</p> <p>活動(六)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 降低動作標準程度。 ◇ 依照學生個別情況，減少動作維持的秒數。 <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(六)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 收操調整為緩慢步行或由老師幫學生進行身體紓緩按摩。 <p>活動(七)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 老師總結本節課表現良好的學生，給予立即增強。 <p>學習歷程調整建議</p> <p>活動(六)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 搭配口訣，幫助學生熟練收操順序。 ◇ 允許學生分段進行收操練習，再逐日增加收操項目。 ◇ 播放輕音樂幫助學生放鬆身體 <p>學習環境調整建議</p> <p>學習評量調整建議</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 降低動作標準程度。 ◇ 依照學生個別情況，減少動作維持的秒數。 	
---	-------------	--	--

教學內容	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) 平衡感與身體控制訓練</p> <p>(1) 教師在地板上用顏色膠帶黏出2-3公尺直線，並發給學童1-2個沙包(米包)，依序排成數路縱隊。</p> <p>(2) 依據各學童能力差異給予動作指示沿地板直線前進，例如：放置頭頂、放置肩膀、放置手背等。</p> <p>(3) 行走過程中，提醒學童速度勿移動過快，以提高身體控制與平衡感能力。 ※移動速度越慢越須注意及控制</p> <p>活動(二) 柔軟度與認知能力訓練</p> <p>(1) 教師在指定範圍內放不同顏色及不同形狀紙卡，如黃色三角形、紅色圓形等。</p> <p>(2) 教師依照班級學童人數，判斷一次可進入範圍內人數，建議2-3人為一單位較為適宜。</p> <p>(3) 學童聽教師指令，將指定身體部位放上指定顏色圖卡，例如：左手摸黃色三角形、右腳踩在藍色長方型，指令須清楚。</p> <div data-bbox="124 1559 466 1733" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">  </div>	05分	口語 評量 口語 評量	<div data-bbox="842 315 1337 367" style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">體育科目學習功能輕微缺損</div> <p>學習內容調整建議</p> <p>學習歷程調整建議</p> <p>活動(一)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 先讓學生練習空手走直線。 ◇ 分段熟練「放置頭頂、放置肩膀、放置手背」等動作。 ◇ 合併1及2的動作。 <p>活動(二)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 各自先以顏色紙卡及形狀作為練習目標，再視學生能力完成顏色合併形狀的挑戰。 ◇ 由少至多，逐步增加紙卡數量。 <p>學習環境調整建議</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 加粗直線線條、縮短前進距離、減少沙包數量。 ◇ 調整紙卡大小、縮小身體延伸的範圍。 <p>學習評量調整建議</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 視學生表現，隨時調整任務難易度。 ◇ 降低完成次數及標準。 <div data-bbox="842 1464 1337 1516" style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 10px;">體育科目學習功能嚴重缺損</div> <p>學習內容調整建議</p> <p>活動(一)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 簡化活動：能手拿1個沙包，從甲地走向乙地。 ◇ 替代活動-讓學生一腳踩在椅子上(一般國小學生座椅高度)，雙手舉高，再左右腳交，訓練其平衡感。 <p>活動(二)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 簡化活動：能腳踩指定的顏色紙卡或是形狀紙卡。 		

			<p>學習歷程調整建議</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 將所需的動作拆解分段練習後再合併執行。 ◇ 完成一個動作即給予立即回饋。 <p>學習環境調整建議</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 透過同儕合作方式給予支持。 ◇ 加粗直線線條、縮短前進距離。 ◇ 調整紙卡大小、縮小身體延伸的範圍 <p>學習評量調整建議</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 降低完成次數及標準。 	
<p style="text-align: center;">二、發展活動</p> <p>活動(三)超級比一比(模仿及認知能力) 12分</p> <p>(1) 將全班學童依4-5人分為一組，每人發給眼罩，並說明遊戲進行模式。</p> <p>(2) 將學生排列如下：</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>○ 表示學生</p> <p>(3) 請參與學童將眼罩戴上，僅留最靠近教師學童拿下眼罩，教師給予一物體或動物的指示。</p> <p>(4) 第一位學童接收後轉過身，向下一順位學童點肩膀，請他拿下眼罩並表演接受到指令，10秒表演完畢後，第一位學童帶回眼罩，第二位像第三位學童重複上述動作。</p> <p>(5) 最後一位學童接收完指令後，向班級其他同學說出是否為教師傳達的指令。</p>	12分	同儕互評	<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"> ◇ 可簡化為直接模仿老師的動作。 <p>學習歷程調整建議</p> <p>活動(三)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 先從兩人一組互相模仿開始練習，逐漸加入三位、四位。 ◇ 先從具體動作(老師表演)的題目，逐漸轉變成圖像題目。 <p>活動(四)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 先於原地練習老師的指定動作 ◇ 指定動作由單一動作到複雜動作。 <p>學習環境調整建議</p> <p>活動(四)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 教師視場地大小及學生程度擺放角錐。 <p>學習評量調整建議</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 可以提供選擇圖卡的方式，讓第一位學生選擇較喜歡或是較有能力表現出來的動作，降低困難度。 ◇ 提供2選1的圖卡讓最後一位學生選擇答案。 ◇ 不限定表演時間。 ◇ 縮短爬行距離。 ◇ 降低完成標準。 	

活動(四) 爬行比賽(身體控制及平衡感)

(1)教師在地板上貼出兩條相距約莫4-5公尺的線，並設定好起點與終點。

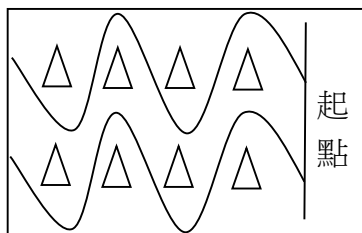


(2)教師將學童3到4人分為一組，由起點統一出發，聽教師指令進行指定動作前進

如:用屁股移動、背部貼地移動等。

(3)進階版-S型移動

場地改動如下圖所示。



15分

技能測驗

體育科目學習功能嚴重缺損

學習內容調整建議

活動(三)

- ◇ 簡化活動-直接模仿老師的動作。
- ◇ 簡化活動-由同儕或老師做出動作，由學生指認圖卡。
- ◇ 替代活動-玩123木頭人、稻草人、機器人、美人魚等各種有趣的人物動作，讓學生在遊戲中觀察動作的變化並模仿。

活動(四)

- ◇ 簡化活動-由老師當領頭羊示範做出指定動作，讓學生在後面一起跟著前進。

學習歷程調整建議

活動(三)

- ◇ 先從兩人一組互相模仿開始練習，逐漸加入三位、四位。
- ◇ 先從具體動作(老師表演)的題目，逐漸轉變成圖像題目。
- ◇ 播放體操音樂帶，讓學生透過聽覺及歌詞提示完成動作模仿。(例如:健康操:上沖沖、下洗洗、左搓搓、右揉揉)。

活動(四)

- ◇ 先於原地練習老師的指定動作
- ◇ 指定動作由單一動作到複雜動作。

學習環境調整建議

活動(四)

- ◇ 教師視場地大小及學生程度擺放角錐。

學習評量調整建議

- ◇ 可以提供選擇圖卡的方式，讓第一位學生選擇較喜歡或是較有能力表現出來的動作，降低困難度。
- ◇ 提供2選1的圖卡讓最後一位學生選擇答案。

			<ul style="list-style-type: none"> ◇ 不限定表演時間。 ◇ 縮短爬行距離。 ◇ 降低完成標準。 	
<p style="text-align: center;">三、總結活動</p> <p>活動(五) 收操</p> <p>(1) 頭部往上、下、左、右各兩次八拍。</p> <p>(2) 雙手插腰，利用腰部繞環，順、逆時鐘個做兩次八拍。</p> <p>(3) 雙手扶膝，利用膝蓋繞環，左右各兩次八拍。</p> <p>(4) 小腿向後彎曲，同手抓同腳隻腳背，停八秒換腳。</p> <p>活動(六) 檢討回饋</p> <p>根據發展活動之競賽結果，給予傑出學童表揚，教師可再針對本單元進行補充說明，並請學童發表對於本單元之想法及是否還有疑惑。</p> <p style="text-align: center;">----- 第四節課結束 -----</p>	05分	口語 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>收操項目無須調整。</p> <p>學習歷程調整建議</p> <p>活動(五)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 搭配口訣，幫助學生熟練收操順序。 ◇ 播放輕音樂幫助學生放鬆身體。 <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> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 降低動作標準程度。 ◇ 依照學生個別情況，減少動作維持的秒數。 <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(五)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 收操調整為緩慢步行或由老師幫學生進行身體舒緩按摩。 <p>活動(六)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 老師總結本節課表現良好的學生，給予立即增強。 <p>學習歷程調整建議</p> <p>活動(五)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 搭配口訣，幫助學生熟練收操順序。 ◇ 允許學生分段進行收操練習，再逐步增加收操項目。 <p>學習環境調整建議</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 播放輕音樂幫助學生放鬆身體。 <p>學習評量調整建議</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 降低動作標準程度。 ◇ 依照學生個別情況，減少動作維持的秒數。 	

