109 年度優良適應體育教案甄選 教案格式

<table>
<tr><td colspan="2">教學總時間</td><td>共 3 節</td><td>設計者[redacted]</td><td>編輯</td><td>[redacted]</td></tr>
<tr><td>設計理念與教材</td><td colspan="5">民俗運動為表現類型運動。跳繩是本次上課主題，先透過練習幾項較簡單的跳繩動作後讓學生慢慢結合幾樣動作完成動作組合，同時也讓學生自行發揮創意想想自己創作的組合動作，希望最後能讓學生有表演機會並且學習尊重、欣賞彼此的表現。（健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗）</td></tr>
<tr><td>學生條件分析</td><td colspan="5">全班共 32 名學生，31 名普通生及 1 名身心障礙學生(自閉症)，該學生在同學們活動時時常在旁邊觀看，不會主動參與課堂活動；肢體動作學習較緩慢，需要一對一指導；會固著於原本習得的技能，對於新的動作需要長時間教導；在視覺學習上較聽覺處理有優勢；較無法理解同學們之間的流行話語。</td></tr>
<tr><td>核心素養</td><td colspan="5">健體-U-B3

具備運動與健康的創作與鑑賞能力，體會其與社會、歷史、文化之間的互動關係，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享。</td></tr>
<tr><td rowspan="3">學習重點</td><td>體育科目</td><td colspan="2">體育科目學習功能輕微缺損</td><td colspan="2">體育科目學習功能嚴重缺損</td></tr>
<tr><td>學習表現
2c-V-2 展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧
2d-V-1 實踐與分享運動在美學上的特質
3c-V-1 表現全身性的身體控制能力
3c-V-2 熟練專項運動技能、創作和展演的技巧</td><td colspan="2">學習表現
2c-V-2 展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧
2d-V-1 實踐運動在美學上的特質
3c-V-1 表現**局部性**的身體控制能力
3c-V-2 **練習**專項運動技能、創作和展演的技巧</td><td colspan="2">學習表現
2c-V-2 展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧
2d-V-1 **體驗**運動在美學上的特質
3c-V-1 表現**部份性**的身體控制能力
3c-V-2 **嘗試**專項運動技能、創作和展演的技巧</td></tr>
<tr><td>學習內容
Ic-V-2 民俗運動團隊創思展演</td><td colspan="2">學習內容
Ic-V-2 民俗運動團隊創思展演</td><td colspan="2">學習內容
Ic-V-2 民俗運動團隊創思展演</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>融入議題</td><td colspan="4">□家庭教育 □生命教育 ■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 □生涯規劃 □多元文化 □閱讀素養
□戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □其他</td></tr>
<tr><td>議題融入之學習主題</td><td colspan="2">本課堂期待學生能藉由體育表演的方式，尊重表演者也看重表演結果，以同儕學習的評量過程達到「增進尊重人性、自律負責與公平正義的信念與情懷」之目的。</td><td>與其他科目連結建議</td><td>介紹民俗運動的同時，可結合史地科目讓學生更加了解民俗運動的起源及發展，讓本單元課程的內涵更加豐富且深度。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習目標</td><td>體育科目</td><td colspan="2">體育科目學習功能輕微缺損</td><td>體育科目學習功能嚴重缺損</td></tr>
<tr><td>1. 能在小組討論中表達各自想法（2c-V-2）
2. 能做出且說出四種跳繩動作的動作要領（3c-V-1）
3. 能符合評分表上的要求展演出有特色的表演（2d-V-1、3c-V-2）
4. 能透過評分表上的標準給予同儕表演建議（2d-V-1、3c-V-2）</td><td colspan="2">1. 能在小組討論中表達自己想法（2c-V-2）
2. 能說出四種跳繩動作的動作要領（3c-V-1）
3. 能符合評分表上的要求展演出有特色的表演（2d-V-1、3c-V-2）
4. 能透過評分表上的標準給予同儕表演建議（2d-V-1、3c-V-2）</td><td>1. 能在小組討論中表達自己想法（2c-V-2）
2. 能說出四種跳繩動作的動作要領（3c-V-1）
3. 能透過評分表上的標準給予同儕表演建議（2d-V-1、3c-V-2）</td></tr>
<tr><td>教學準備</td><td colspan="4">1. 跳繩 32 副
2. 評分表 12 份（4 組 x3）
3. 標準卡：四種動作各 1 份</td></tr>
<tr><td>教學評量</td><td colspan="4">1. 評量表(同儕互評、老師評)
2. 觀察</td></tr>
</table>

教材來源	自編教材

教學活動	時間/分	評量方式	學習目標	備註
--------第一節課--------- **一、準備活動** 1. 操場2圈加做操 2. 開合跳30下 3. 補充水分	15min			
二、發展活動 1. 說明本日課程 開場介紹民俗運動，詢問學生民俗運動的種類及項目有哪些？對民俗運動了解有都少？並進行簡單分類及簡介。 接著進行跳繩的介紹，包含肌力、心肺訓練以及表演用途，說明本單元將進行花式跳繩運動。 2. 講解今天要操作的4項動作 (1)開合跳動作講解 a. 直跳跳越過繩子時，同時將雙腳向外側打開，寬度約與肩膀同寬。 b. 下一次直跳跳躍過繩子時，將雙腳合併。	5min 1min			學習內容調整：觀察學生反應狀況，及時針對課程內容作簡化、減量的課程調整 過程中利用「說明→示範→協助→自動」的順序，教導學生跳繩技巧

(2)交叉跳動作講解

1min

a. 甩繩到眼前時，雙手做出左手在上、右手在下的手交叉動作。

b. 跳躍過交叉打開的繩口

c. 繩子繞至頭頂時，原先交叉的雙手會呈現右手在外左手在內的交叉。

 d. 甩繩到胸前後將左手向左側打開右手向右側打開，回到直跳的甩繩姿勢。 (3)側擺跳動作講解 a. 甩繩到左側時，左手打開約一個小手臂的距離，右手平舉在胸、腰之間的高度，形成左手在外右手在內的姿勢甩繩。 	1min			

b. 甩繩到右側時，右手打開約一個小手臂的距離，左手平舉在胸、腰之間的高度，形成右手在外左手在內的姿勢甩繩。 				
(4)跑步跳動作講解： a. 右腳微抬至膝上10公分的高度，左腳打直腳踝放鬆，做墊腳尖的姿勢。 	1min			
b. 左腳微抬至膝上10公分的高度，右腳打直腳踝放鬆，做墊腳尖的姿勢。 				

c. 不斷交替動作形成有如小跑步的狀態 3. 分組練習 (1)將全班分為四組進行，每組練習一個動作，一個動作4分鐘，4分鐘到輪下一個動作。 (2)分站練習時，在每站設立「標準卡」貼在地板，標準卡上有動作講解之視覺提示供學生觀看。 （老師下去給予動作回饋，同時找出該組該動作比較熟練的同學來指導其餘同學。話術：老師看你這項動作做得很不錯，決定讓你成為這個動作的動作指導員，你去幫老師教會你們這組其他還不太會的同學好嗎？）	16min	觀察跳繩動作操作狀況 挑選動作指導員，觀察是否能以包容及適切溝通技巧指導同儕	2c-V-2 3c-V-1	學習歷程調整：利用學生視覺型學習的優勢能力，設置標準卡視覺提示，進行多感官教學。
三、 總結活動 1. 請各組該項動作的動作指導員上台呈現該動作，並且說出自己覺得操作該項動作的訣竅。 2. 預告下一堂課內容。(下次上課會再讓大家練習一下後，開始將動作組合在一起練習，並且會在最後一堂課時完成屬於自己的表演) 3. 清點器材、下課 -----第一節課結束-----	5min 5min	是否能說出、操作跳繩動作時的動作要領	3c-V-2	
教學活動	時間/分	評量方式	學習目標	備註
--------第二節課--------- **一、 準備活動** 1. 做操 2. 複習上節課跳繩動作當熱身 （練習過程中沿用上週的標準卡，貼在地板上供學生複習） 3. 補充水分	15min	觀察學生是否熟練各項跳繩動作	3c-V-1 3c-V-2	
二、 發展活動				

1. 說明表演進行方式 進行1分鐘表演活動，將上課所學的四種動作結合其他自身已會的動作，串連完成一套表演。 2. 介紹評分表上的評分重點，供學生參考評分項目進行編排表演。(附件一) 3. 個人表演編排、練習： 老師在編排過程中下去給予學生建議、觀看練習。 （練習過程中沿用上週的標準卡，貼在地板上供學生複習） 4. 提醒學生過程中請善用小組的力量，學習聆聽組員的想法、互相協助彼此督促，每個人都代表著自己的組別，要為自己組別爭光。	1min 5min 19min	觀察學生是否能以評分標準設計自己的表演 觀察學生是否能督促同儕，互助合作一起成長	3c-V-1 3c-V-2 Ic-V-2 2c-V-2	學習環境調整：建立同儕支持及視覺提示環境，營造安全且有歸屬感的學習氣氛，期待學生能互相包容尊重、並且展現團隊合作的一面
三、 總結活動 1. 預告下堂課程內容（評分及表演） 會讓同學自行推派兩位出來表演（同學們可以先行決定最後要讓誰出來表演，讓要表演者可以更充分把握時間練習），老師也會隨機選一位（讓被推派出來以外的同學也能保持警惕加緊練習，不因此而鬆懈）。 2. 提供一張評分表給學生進行自我檢核 3. 清點器材、下課 -----第二節課結束-----	10min			學習歷程調整：事先提供評分表給學生參考，讓學生進行自我檢核之工作
教學活動	時間/分	評量方式	學習目標	備註
--------第三節課--------- **一、 準備活動** 1. 做操 2. 練習上週表演當作熱身	15min			
二、 發展活動 1. 說明評分： 表演過程中非表演者要進行評分（老師	5min			學習評量調整：教

也要進行評分，確認最後學生結算成績有沒有錯誤） 每組會有6位同學同時進行評分，評分項目中分為6條細項：速度快慢、熟練度、開頭結尾、時間、規定動作、創意，評分時一位同學觀看一個細項，最後6位同學再統整結算總分。 2. 表演： 順序-第一組自推2位、第二組自推2位、第三組自推2位、第四組自推2位、老師各組隨機選1位 （表演過程中每組參與評分） 3. 回饋、評語： (1)同儕互相給予回饋，提出最佳表現的同學或最喜歡的表演，並說出原因。 (2)老師表揚幾組表現優異的同學，並給予正向回饋，增進楷模學習。	15min 5min	以評分表給學生的動作熟練度做評分 提問觀察學生分享評分、美學上的回饋	3c-V-1 3c-V-2 Ic-V-2 2d-V-1	師依照平常的觀察結果，調整評量標準以符合學生的能力現況
三、 總結活動 1. 回收評分表，並預告下次上課內容 2. 清點器材、下課 -----第三節課結束-----	10min	回收評分表，確認學生的評分是否能依照標準做出正確的給分。	2d-V-1 3c-V-2	

附件一、跳跳神表演評分表

評分表

評分項目		評分標準	組別			
			一	二	三	四
流暢性	速度快慢	5 分-快 3 分-慢				
	熟練度	5 分-失誤次數 0-2 4 分-失誤次數 2-4 3 分-失誤次數 4-6 2 分-失誤次數 6 次以上				
完整性	開頭結尾	5 分-有 3 分-僅開頭或結尾 2 分-無				
	時間	5 分-正負 5 秒 3 分-正負 10 秒 2 分-正負 10 秒以上				
內容變化	規定動作	5 分-4 項動作 4 分-3 項動作 3 分-2 項動作 1 分-低於 2 項動作				
	創意	5 分-3 項動作 4 分-2 項動作 2 分-1 項動作				
總得分(滿分 30)						

附件二、標準卡

動作名稱-開合跳	動作講解	額外補充
	1. 直跳跳越過繩子時，同時將雙腳向外側打開，寬度約與肩膀同寬。	
	2. 下一次直跳跳躍過繩子時，將雙腳合併。	

動作名稱-交叉跳	動作講解	額外補充
	1. 甩繩到眼前時，雙手做出左手在上、右手在下的手交叉動作。	
	2. 跳躍過交叉打開的繩口	
	3. 繩子繞至頭頂時，原先交叉的雙手會呈現右手在外左手在內的交叉	
	4. 甩繩到胸前後將左手向左側打開右手向右側打開，回到直跳的甩繩姿勢	

動作名稱-側擺跳	動作講解	額外補充
	1. 甩繩到左側時，左手打開約一個小手臂的距離，右手平舉在胸、腰之間的高度，形成左手在外右手在內的姿勢甩繩。	
	2. 甩繩到右側時，右手打開約一個小手臂的距離，左手平舉在胸、腰之間的高度，形成右手在外左手在內的姿勢甩繩。	

動作名稱-跑步跳	動作講解	額外補充
	1. 右腳微抬至膝上10公分的高度，左腳打直腳踝放鬆，做墊腳尖的姿勢。	
	2. 左腳微抬至膝上10公分的高度，右腳打直腳踝放鬆，做墊腳尖的姿勢。	
	3. 不斷交替動作形成有如小跑步的狀態	