附件：

12年國民教育部定課程調整教案--**田徑~追趕跑跳碰**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 領域/科目 | | 健康與體育領域/體育科 | 設計者 | 陳郁菁、林倍瑜、郭乃華、曾淑芬、洪慈徽、宋陽、  許婷雅 |
| 實施年級 | | 國中階段 | 教學總時間 | 6節(270分) |
| 單元名稱 | | **田徑~追趕跑跳碰** | | |
| 適用班型 | | □普通班□分散式資源班🗹集中式特殊教育班□巡迴輔導班 | | |
| 設計理念  與  教學架構 | | 多年來，國中集中式特教班的學生障礙程度越來越重，在肢體靈活度、大肢體動作及聽從指令的能力也有越來越差的情況。體育課的重點已經從學習各項運動項目基本技能，轉變為訓練學生肢體靈活度、基本大動作以及接收執行指令的能力。故，本教案設計重點著重在田徑相關先備能力(步伐、跑及跳)的訓練。  本教案教學設計6節課，以循序漸進方式訓練田徑相關能力，從最基礎的步伐訓練(直線走、大步走、側併步走、來回走)、跑步訓練(直線跑、抬膝跑、折返跑、接力跑、S型、聽敲鑼音起跑)，到跳躍訓練(雙腳併腿跳、S形、開合跳、障礙物)。最後一節課則以「ㄇ字型」布置三段式闖關活動的方式，複習第1~5節課的教學內容。 | | |
| 核心素養 | | 領綱核心素養：  健體-J-A1  具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 | | |
| 學習重點 | | 學習表現：  1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。  簡化⇨能了解各項運動的基本規則。(認知)  2c-Ⅳ-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。(情意) (保留)  3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。  簡化⇨能表現出局部或全身性的身體控制能力。(技能) | | |
| 學習內容：（請列出該領綱中對應之學習內容，且能具體表現在學習目標上）  Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。(體適能)  Ga-Ⅳ-1跑、跳與推擲的基本技巧。(田徑) | | |
| 融入議題 | 議題  (可複選) | 🗹品德教育 | | |
| 學習主題 | 🗹品德教育：品德發展層面  ⇨實質內涵：品J1溝通合作與和諧人際關係。 | | |
| 學習目標 | | 1. 能參與各種指定步伐練習的活動。 2. 能參與各種跑步練習的活動。 3. 能參與各種跳躍練習的活動。 4. 透過遊戲讓學生增加身體的活動量及團隊合作的樂趣。 | | |
| 教學準備 | | ❖上課場域：操場、籃球場  ❖教學資源、設備或人力：繩梯、手腳軟墊、數字軟墊、標示盤等 | | |
| 教材來源 | | 教師自編 | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教學活動 | 教學資源 | 評量  方式 | 特殊需求學生教學活動調整 |
| ☆第一節:步伐訓練  一、課前準備  ❖ 數字軟墊10個、腳印軟墊10個。  二、暖身活動(15分)(暖身操+操場慢跑2圈)  三、主要活動(25分)  ➀ 直線一般走：使用腳印軟墊以間隔約30公分放置(10個)，讓學生跟著腳印一步一步向前走。完成後在對面坐下。  ➁ 直線大步走：使用腳印軟墊以間隔約50公分放置(10個)，讓學生跟著腳印一步一步向前走。完成後在對面坐下。  ➂ 直線側併步走：使用數字軟墊以間隔約50公分放置(10個)，讓學生跟著數字側向踏併行走。完成後在對面坐下。  ➃ 混合練習-來回走：直線大步走(A→B)，直線側併步走(B→A)。  ➄ 混合練習賽-來回走：學生分成兩人一組進行練習賽。  四、總結活動(5分)  ❖ 緩和運動：手腕腳踝繞環(暖身操內動作)左右各四個八拍、原地踏步1分鐘，左右側併步1分鐘，回顧今日課程。 | 腳印軟墊  數字軟墊 | 操作  操作  觀察  操作 | ➀肢體障礙程度較重的學生，可將間格距離縮短，並輔以老師或教助肢體牽引的方式進行。  ➁輪椅生(以自己可推輪椅為例)，可調整為自行推輪椅前進方式進行。 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教學活動 | 教學資源 | 評量  方式 | 特殊需求學生教學活動調整 |
| ☆第二節:基礎跑步練習(一)  一、課前準備  ❖哨子1個、角錐4個、信物娃娃1個、標  示盤數個、腳印軟墊3組  二、暖身活動(15分)(暖身操+操場慢跑2圈)  三、主要活動(25分)  ❖學生分成兩組，在起點及終點(約10公尺  處)分別放置角椎。  ➀直線跑：兩隊學生聽哨音依序跑到終點後  排成一列。待兩隊完成後，起終點交換再  進行一次。  ➁抬膝跑：學生先練習原地左右抬膝跑10下  ，待學生了解抬膝跑的方式後再分兩隊。  兩隊學生聽哨音依序抬膝跑到終點後排隊  。待兩隊完成後，起終點交換再進行一次。  ➂任務折返跑：聽哨音先以直線跑方式跑到  終點，拿取地上標示盤一個後，再以抬膝  跑方式跑回起點放置標示盤。  任務接力跑：設置三角形路線，分別放置  三個角錐及腳印軟墊提示跑步方向，將學  生平均安排在三處(本壘、二壘、三壘)。  路線及任務如下圖：  1.手持信物娃娃  2.將標示盤翻面  3.直線跑到二壘    1.手持信物娃娃  2.將標示盤翻回3.直線跑回本壘    1.手持信物娃娃2.抬膝跑到三壘  四、總結活動(5分)  ❖收操與今日課程回顧檢討。 | 哨子  角椎  標示盤  信物娃娃  腳印軟墊  標示盤 | 操作  操作  觀察  操作  觀察 | ➀肢體障礙程度較重的學生，可改以步行方式，且距離縮短，並輔以老師或教助肢體牽引的方式進行。  ➁輪椅生(以可自行推輪椅為例)，輪椅生可以推輪椅方式進行。任務折返跑及接力跑可將標示盤放置在桌椅上，桌椅為輪椅生手能拿取到標示盤的高度為宜。抬膝跑可讓輪椅生先左右各抬膝一下後再推輪椅出發。 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教學活動 | 教學資源 | 評量  方式 | 特殊需求學生教學活動調整 |
| ☆第三節:基礎跑步練習(二)  一、課前準備  哨子1個、鈴鼓兩個，鑼一組，信物(可愛小  玩偶)，標示牌20個  二、暖身活動(15分)(暖身操+操場慢跑2圈)  三、主要活動(25分)  ❖鈴鼓及敲鑼聽音練習：分梯次每次五個人，  排隊坐下，確認聽音後可以做出起立跑到  十公尺的地方再坐下  ➀S型碰觸標示牌練習賽：依照順序將斜向  間隔10公尺遠共4個定點放置各5個標示  牌，請學生依序將各定點拿取顏色各不同的  標示牌回到起跑點  ➁聽敲鑼音起跑練習賽：先面對、後背對音  源坐下，聽到敲鑼音後快速起立正面跑到  10公尺處拿取標示牌後跑回起跑點  ➂每隊5人，背對老師，其中一人接到信物  後起跑，其餘同隊人員需追逐，至20公尺  終點處才可停下  四、總結活動(5分)  ❖ 緩和運動：原地坐下，倆倆面對面雙腳  膝蓋伸直，腳底互碰，雙手互拉，四個  八拍後起立。  ❖本節課程內容回顧 | 哨子、鈴鼓兩個，鑼一組，標示牌20個、信物一個 | 操作評量，能依照指示及團隊模式進行  操作  問答 | ➀肢體障礙程度較重的學生，可在外側安排較簡易且直線的路徑、同樣有提示線索，並加入老師或教助動作示範及肢體牽引的方式進行。  ➁輪椅生(以可推輪椅為例)，可在外圈推輪椅，並於各關卡放置目標物，每完成一段可取得目標物，以增加推輪椅之動機。 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教學活動 | 教學資源 | 評量  方式 | 特殊需求學生教學活動調整 |
| ☆第四節:基礎跑步練習(二)  一、課前準備  ❖上課場域：操場、籃球場  ❖教學資源、設備或人力：手臂大小的信物（如布偶、軟布鉛筆袋），軟質為佳。  二、暖身活動(15分)(暖身操+操場慢跑2圈)  三、主要活動(25分)  ➀轉身練習：學生站在牆前，背對牆，站在手可觸到牆之處，兩腳分開約半個肩到一個肩寬，雙腳不動，上半身用腰左右後轉，先向右轉5次，右手碰到牆，再向左轉5次，左手碰到牆，兩邊輪流練習。  ➁接物練習：學生帶到跑道，排成一列，面向隊伍最前方，兩兩兩間隔2-3公尺，右轉或左轉，手向後伸，如剛才觸牆一樣的動作，由最後一位學生手持信物，走到前位學生處，將信物放到前一位學生手上，以此一直往前傳；傳至最前方學生處，全體學生向後轉，將信物反傳回來。以此方式重複練習。  ➂接力競賽：將學生分成兩組，人數相同，進行信物接力競賽，競賽距離由老師依學生能力決定。  四、總結活動(5分)  ❖邊做踏步緩合動作邊集合學生，針對接力競賽的過程中明顯的過錯給予回饋及指正，並對表現不錯的地方給予鼓勵。 | 信物  信物 | 操作  觀察  操作  問答 | ➀肢體障礙程度較重學生，可加入老師或教助動作示範及肢體牽引的方進行。  ➁輪椅生(以可推輪椅為例)，可在外圈推輪椅，一樣加入競賽。 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教學活動 | 教學資源 | 評量  方式 | 特殊需求學生教學活動調整 |
| ☆第五節:基礎跳躍練習  一、課前準備  ❖繩梯、步伐訓練圈、標示盤、角錐  二、暖身活動(15分)(暖身操+操場慢跑2圈)  三、主要活動(25分)  ➀直線雙腳併腿跳：使用繩梯讓學生們依序以雙腳跳的方式依序跳完一排繩梯，完成後排隊等待下一關卡。  ➁S形雙腳併腿跳：將步伐訓練圈S形排列，讓學生以雙腳跳的方式進行訓練，完成後回到繩梯前方準備進行下一個活動。  ➂開合跳：使用繩梯，先示範一次開合跳的方式讓學生們於原地練習，再依序使用繩梯進行開合跳訓練，跳完一整排繩梯，完成後走回原隊伍中排隊等待下一個活動。  ④障礙物雙腳跳：將繩梯偶數格放上障礙物，依學生能力可分組讓學生進行障礙物雙腳跳練習(學生跳在奇數格子中)，能力較佳組別可挑戰較高障礙物(如：角錐)，較需協助的學生們則使用低障礙物(如標示盤)進行跳躍練習。  四、總結活動(5分)  ❖收操：  ➀**伸展大腿前側肌肉②伸展大腿內側肌肉**  ❖回顧今日課程。 | 繩梯  步伐訓練圈  繩梯  繩梯、標示盤、角錐 | 操作  觀察  操作  問答 | ➀肢體障礙程度較重的學生，需在老師或教助一對一指導、陪伴下進行跳躍練習，障礙物雙腳跳則使用低障礙物(如標示盤)進行跳躍練習。  ➁輪椅生(以可自行操作輪椅者為例)，可沿著繩梯外側自行推輪椅繞圈練習，也可繞著小呼拉圈或角椎進行S形推輪椅練習。另也可以於活動中安排讓他們當關主，每位學生完成任務時可以和輪椅生互動(如擊掌)。 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教學活動 | 教學資源 | 評量  方式 | 特殊需求學生教學活動調整 |
| ☆第六節:追趕跑跳碰  一、課前準備  ❖腳印軟墊、手印軟墊、數字軟墊、  標示盤、角錐、繩梯、步伐訓練圈  二、暖身活動(15分)(暖身操+操場慢跑2圈)  三、主要活動(25分)  (一)以「ㄇ字型」布置三段式闖關活動，每段  約20公尺，依序以走、跑、跳三種活動方式  安排關卡，並於轉折處放置三角錐來提示更  換關卡。  1.走🡺大步跨走(依序放置1~20的數字軟墊，  提示學生依數字跨走)  2.跑🡺直線跑步(在起點處拿一個標示盤，直線  跑到終點處放置標示盤)  3.跳🡺直線雙腳跳(可使用步伐訓練圈、呼拉圈  或繩梯，並輔以腳印、手印軟墊作為提示)  (二)活動變化：當學生完成至少2輪闖關活動後，可更換活動繼續進行，建議每次更換1關活  動方式即可，學生熟練後再增加關卡的難度。  ➀走：大步跨走🡺抬膝走🡺側併步(螃蟹走)  ➁跑：直線跑步🡺抬膝跑🡺S形跑步🡺追逐跑  ➂跳：直線雙腳跳🡺左右雙腳跳🡺開合跳  (上述活動可使用步伐訓練圈、呼拉圈)  (以下活動需使用繩梯、標示盤和角錐)  🡺低障礙雙腳跳(每間隔2.4.6…偶數格處放  標示盤處不能跳，需跳1.3.5…單數格)  🡺高障礙雙腳跳(每間隔2.4.6…偶數格處放  三角錐處不能跳，需跳1.3.5…單數格)  (亦可放置「訓練式欄架」來訓練跳躍能力)  四、總結活動(5分)  ❖ 收操：➀手腕腳踝繞環  ➁**伸展大腿前側肌肉➂伸展大腿內側肌肉**  ❖回顧今日課程。 | 三角錐  數字軟墊  標示盤  步伐訓練圈  呼拉圈  繩梯  腳印軟墊  手印軟墊  訓練式欄架 | 操作  觀察  操作  問答 | ➀肢體障礙程度較重的學生，可在內圈安排較短距離、同樣有提示線索，並加入老師或教助動作示範及肢體牽引的方式進行。  ➁輪椅生(以可推輪椅為例)，可在外圈推輪椅，並於各關卡放置目標物，每完成一段可取得目標物，以增加推輪椅之動機。 |