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。 |