

108 學年度高雄市特殊教育專業成長社群

# 成果報告

主辦單位：高雄市政府教育局

承辦學校：高雄市立民族國民中學

協辦單位：高雄市特殊教育資源中心

業務承辦人

教師兼  
特教組長 許婷雅

處室主任

教師兼  
處室主任 莊森雄

校長

高雄市立  
民族國民中  
學 校長 甘柏蒼

## 一、成效報告

本次特殊教育專業成長社群，結合本校今年參與的國際特奧會融合學校計畫，發展主軸為「體育科部定課程調整」。透過參與國際特奧會融合體育工作坊的老師，分享融合體育概念、融合體育設計方式，以及邀請校外適應體育名師與特教輔導員，實地帶領老師體驗適應體育課程設計、分享集中式特教班課程調整與實務經驗，來增進社群老師設計課程的能力。

之後社群老師們配合本校國際特奧會融合學校計畫活動「棒棒是強棒」，設計適合的課程來進行特教生「大隊接力」的先備能力訓練，並在活動及課程結束後，整理彙編成「田徑~追趕跑跳碰」教案(附件)。

除主軸外，我們也邀請校內藝術人文及生活科技領域專長教師，以課程簡化及實作應用方式，帶領特教老師學習校內「版畫機」與「3D 列印機」的操作，並在此兩個領域進行增能，不僅讓特教老師們能熟悉校內專業設施的操作，也讓特教老師在未來的教學上能更多元化、實務化。

## 二、舉辦研習場次及照片

本學年合計辦理七場研習，詳如下表，辦理時間為利用平常日放學後兩小時或假日進行，多由7位校內特教社群夥伴一起齊聚增能，但也開放讓社群外的特教老師參與。

項次	日期/時間	實施內容	實施方式	主講或指導者	地點	人數
1	108/11/20 16:15~18:15	特奧融合工作坊經驗分享	專業對話與討論	林倍瑜 老師	209教室	8
2	108/12/14 9:00~12:00	適應體育的實務操作	講習、實作	許柏仁 老師	209教室	7
3	109/1/18 9:00~12:00	集中式特教班課程調整與實務經驗分享	專業對話與討論	王蓮生 老師	209教室	8
4	109/3/18 16:15~18:15	視覺藝術之版畫機操作研習—製作藏書卡初階	講習、實作	陳鈺婷 老師	美術教室	11
5	109/3/25 16:15~18:15	視覺藝術之版畫機操作研習—製作藏書卡進階	講習、實作	陳鈺婷 老師	美術教室	11
6	109/4/17 16:15~18:15	3D 列印製作	講習、實作	羅傳宗 老師	電腦教室	11
7	109/4/22 16:15~17:15	適應體育的實務與教案討論	專業對話與討論	曾淑芬 老師	209教室	7

## (一) 特奧融合工作坊經驗分享



分享特奧會融合學校工作坊內容



了解融合運動相關概念

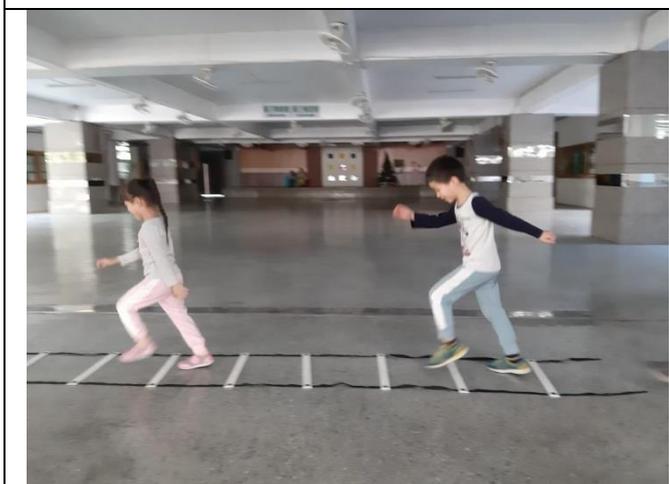
## (二) 適應體育的實務操作



暖身活動調整-單腳站立



可以用來定位的手腳墊



步伐訓練-繩梯



應用教具進行來回跑小遊戲



樂樂棒球實務操作



用波浪墊取代樂樂棒球壘包，並可用來做體能訓練



按照不同學生程度，可選用不同重量的球



以投籃的分解動作進行小遊戲

### (三) 集中式特教班課程調整與實務經驗分享



邀請校外資深特教班老師進行分享



用對方法，放對地方，學生會更進步

(四) 視覺藝術之版畫機操作研習—製作藏書卡



了解版畫機的結構及操作



了解各種版畫特色及刻法

認真刻版中



介紹版畫顏料及器具

講解上色步驟



實際操作版畫機做出自己的藏書卡



完成美麗又獨特的藏書卡

### (五) 3D 列印製作



先認識 3D 列印的原理概念



實際操作 3D 列印軟體



認識 3D 列印機的結構



實際列印操作

## (六) 適應體育的實務與教案討論



教案討論



今年社群終於圓滿結束啦~~

### 三、檢討與反思

1. 本學年結合國際特奧會融合學校計畫，讓設計出來的活動有實際試行的機會，使設計出來的活動更貼近實際教學。
2. 有此經費的挹注，讓學校在舉辦研習、購買相關教學器材時，有很大的幫助，也讓教師研習的內容廣度更為寬廣。

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	<b>田徑~追趕跑跳碰</b>		
適用班型	<input type="checkbox"/> 普通班 <input type="checkbox"/> 分散式資源班 <input checked="" type="checkbox"/> 集中式特殊教育班 <input type="checkbox"/> 巡迴輔導班		
設計理念與教學架構	<p>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。</p> <p>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「冂字型」布置三段式闖關活動的方式，複習第 1~5 節課的教學內容。</p>		
核心素養	<p>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。</p>		
學習重點	<p>學習表現：</p> <p>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)</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。(情意)(保留)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。(體適能)</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。(田徑)</p>		
融入議題	議題 (可複選)	<input checked="" type="checkbox"/> 品德教育	

	學習主題	<input checked="" type="checkbox"/> 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
<p>☆第一節:步伐訓練</p> <p>一、課前準備</p> <p>❖ 數字軟墊 10 個、腳印軟墊 10 個。</p> <p>二、暖身活動(15 分)(暖身操+操場慢跑 2 圈)</p> <p>三、主要活動(25 分)</p> <p>① 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。</p> <p>② 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。</p> <p>③ 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。</p> <p>④ 混合練習-來回走：直線大步走(A→B),直線側併步走(B→A)。</p> <p>⑤ 混合練習賽-來回走：學生分成兩人一組進行練習賽。</p> <p>四、總結活動(5 分)</p> <p>❖ 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。</p>	<p>腳印軟墊 數字軟墊</p>	<p>操作  操作 觀察          操作</p>	<p>① 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。</p> <p>② 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。</p>

教學活動	教學資源	評量方式	特殊需求學生教學活動調整
<p>☆第二節:基礎跑步練習(一)</p> <p>一、課前準備</p> <p>❖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</p> <p>二、暖身活動(15分)(暖身操+操場慢跑2圈)</p> <p>三、主要活動(25分)</p> <p>❖學生分成兩組，在起點及終點(約10公尺處)分別放置角錐。</p> <p>①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。</p> <p>②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。</p> <p>③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。</p> <p>④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：</p> <div data-bbox="226 1413 900 1816" data-label="Diagram"> <pre> graph TD     A[本壘] --&gt; B[二壘]     B --&gt; C[三壘]     C --&gt; A   </pre> <p>本壘任務：1. 手持信物娃娃 2. 將標示盤翻面 3. 直線跑到二壘</p> <p>二壘任務：1. 手持信物娃娃 2. 抬膝跑到三壘</p> <p>三壘任務：1. 手持信物娃娃 2. 將標示盤翻回 3. 直線跑回本壘</p> </div> <p>四、總結活動(5分)</p> <p>❖收操與今日課程回顧檢討。</p>	<p>哨子 角錐</p> <p>標示盤</p> <p>信物娃娃 腳印軟墊 標示盤</p>	<p>操作</p> <p>操作 觀察</p> <p>操作 觀察</p>	<p>①肢體障礙程度較重的學生，可改以步行方式，且距離縮短，並輔以老師或教肢體牽引的方式進行。</p> <p>②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。</p>

教學活動	教學資源	評量方式	特殊需求學生教學活動調整
<p>☆第三節:基礎跑步練習(二)</p> <p>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</p> <p>二、暖身活動(15 分)(暖身操+操場慢跑 2 圈)</p> <p>三、主要活動(25 分)</p> <p>❖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</p> <p>①S 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</p> <p>②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</p> <p>③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</p> <p>四、總結活動(5 分)</p> <p>❖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。</p> <p>❖本節課程內容回顧</p>	<p>哨子、鈴鼓兩個，鑼一組，標示牌 20 個、信物一個</p>	<p>操作評量，能依照指示及團隊模式進行</p> <p>操作問答</p>	<p>①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。</p> <p>②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。</p>

教學活動	教學資源	評量方式	特殊需求學生教學活動調整
<p>☆第四節:基礎跑步練習(二)</p> <p>一、課前準備</p> <p>❖上課場域：操場、籃球場</p> <p>❖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。</p> <p>二、暖身活動(15分)(暖身操+操場慢跑2圈)</p> <p>三、主要活動(25分)</p> <p>①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。</p> <p>②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。</p> <p>③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。</p> <p>四、總結活動(5分)</p> <p>❖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。</p>	<p>信物</p> <p>信物</p>	<p>操作觀察</p> <p>操作問答</p>	<p>①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。</p> <p>②輪椅生(以可推輪椅為例)，可在外圈推輪椅，一樣加入競賽。</p>

教學活動	教學資源	評量方式	特殊需求學生教學活動調整
<p>☆第五節:基礎跳躍練習</p> <p>一、課前準備</p> <p>❖繩梯、步伐訓練圈、標示盤、角錐</p> <p>二、暖身活動(15分)(暖身操+操場慢跑2圈)</p> <p>三、主要活動(25分)</p> <p>①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。</p> <p>②S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。</p> <p>③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。</p> <p>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。</p> <p>四、總結活動(5分)</p> <p>❖收操：</p> <p>①伸展大腿前側肌肉②伸展大腿內側肌肉</p> <p>❖回顧今日課程。</p>	<p>繩梯</p> <p>步伐訓練圈</p> <p>繩梯</p> <p>繩梯、標示盤、角錐</p>	<p>操作觀察</p> <p>操作問答</p>	<p>①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。</p> <p>②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錐進行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)。</p>

教學活動	教學資源	評量方式	特殊需求學生教學活動調整
<p>☆第六節:追趕跑跳碰</p> <p>一、課前準備</p> <p>❖腳印軟墊、手印軟墊、數字軟墊、標示盤、角錐、繩梯、步伐訓練圈</p> <p>二、暖身活動(15分)(暖身操+操場慢跑2圈)</p> <p>三、主要活動(25分)</p> <p>(一)以「門字型」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。</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>(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。</p> <p>①走：大步跨走→抬膝走→側併步(螃蟹走)</p> <p>②跑：直線跑步→抬膝跑→S形跑步→追逐跑</p> <p>③跳：直線雙腳跳→左右雙腳跳→開合跳</p> <p>(上述活動可使用步伐訓練圈、呼拉圈)</p> <p>(以下活動需使用繩梯、標示盤和角錐)</p> <p>→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)</p> <p>→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)</p> <p>(亦可放置「訓練式欄架」來訓練跳躍能力)</p> <p>四、總結活動(5分)</p> <p>❖收操：①手腕腳踝繞環</p> <p>②伸展大腿前側肌肉③伸展大腿內側肌肉</p> <p>❖回顧今日課程。</p>	<p>三角錐</p> <p>數字軟墊</p> <p>標示盤</p> <p>步伐訓練圈</p> <p>呼拉圈</p> <p>繩梯</p> <p>腳印軟墊</p> <p>手印軟墊</p> <p>訓練式欄架</p>	<p>操作觀察</p> <p>操作問答</p>	<p>①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。</p> <p>②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。</p>