

為智障學生而設的體育課程（一般體育課）
單元設計示例 — 田徑：跳遠（第二學習階段）

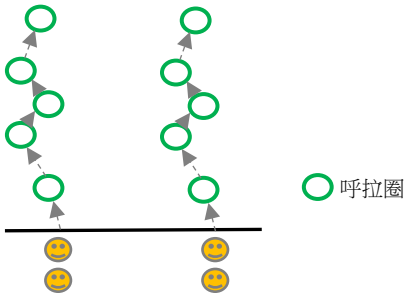
單元主題	田徑：跳項—跳遠		
能力組別	高組		
課堂節數/每節上課時間	7 節 / 每節 30 分鐘		
學生已有知識	基礎動作技能：跑步，單腳跳雙腳落		
學習範疇	中央調適學習目標/重點	單元學習目標	單元預期學習成果
體育技能	田徑：跑項、跳項、擲項 • 跳項：跳遠	掌握跳遠的動作技巧： 1. 起跳動作 2. 空中動作 3. 著地動作	能做出跳遠的動作： 1. 起跳動作 2. 空中動作 3. 著地動作
健康及體適能	認識體能活動與健康/體適能的關係	認識體能活動（深蹲）對身體和運動的幫助	能說出深蹲可強化腿部力量，並提升跳遠的表現
活動知識	認識不同體育活動的基本知識	1. 認識跳遠起跳、空中和著地動作的要點 2. 認識跳遠的基本設備（軟墊）	1. 能說出跳遠起跳、空中及著地動作的要點 2. 能說出跳遠的基本設備：軟墊
安全知識及實踐	認識不同體育活動的安全知識，並遵守相關安全規則	認識跳遠的安全注意事項（安全跳遠時機）	能判斷安全的跳遠時機：確認沒有有人在跳遠範圍才起跳
審美能力	認識體育活動的一般審美觀點，並作出簡單評賞	根據體育活動一般的審美觀點（動作完成度）簡單評賞跳遠動作	能簡單評賞同學跳遠動作的完成度
運動相關的價值觀和態度	以正面的態度面對挑戰	勇於嘗試和努力參與跳遠活動	願意透過不斷嘗試和練習，完成跳遠動作的流程

各節課堂學習重點

課節	體育技能	健康及體適能	活動知識	安全知識及實踐	審美能力	運動相關的價值觀和態度
一	1. 重溫雙足著地 2. 找出起跳腳					
二	掌握起跳、空中和著地動作		1. 認識跳遠的基本設備（軟墊）	認識跳遠的安全注意事項（安全的跳遠時機） [教師會於課堂中作相關教導/提示，並觀察學生能否確認沒有人在跳遠範圍時才起跳，以作評估]		勇於嘗試和努力參與跳遠活動 [教師會於課堂中作出鼓勵，並觀察學生是否願意參與跳遠活動(新接觸運動)，並不斷作出嘗試和練習，完成跳遠動作的流程，以作評估]
三			2. 認識跳遠起跳、空中和著地動作的要點			
四	掌握跳遠動作(三步起跳)					
五						
六	掌握跳遠動作(短助跑距離)	認識體能活動（深蹲）對身體和運動的幫助			根據體育活動一般的審美觀點（動作完成度)簡單評賞跳遠動作	
七						

學習活動

第一節

	時間	學與教活動	預期學習成果	評估
引入活動	8 分鐘	熱身活動 - 學生跟隨教師指示圍圈跑及進行伸展 - 學生跟隨教師進行以下前導動作 - 原地及向前單足跳 - 原地及向前單足起跳，雙足著地	■ 學生能做出單足起跳及雙足著地的動作	■ 觀察學生能否做出單足起跳及雙足著地
主題活動	17 分鐘	測試起跳腳 - 教師派給每位學生 5 張貼紙。學生分組，教師在每組前面的地上放置 5 個不同距離的呼拉圈路線，讓各組學生輪流參與。每位學生每次必須使用單腳踏入呼拉圈內，並在踏入圈內的腳貼上貼紙，然後雙足站穩在圈內，再用單腳踏入下一個呼拉圈，如此類推 - 學生走畢呼拉圈路線後，數算腳上的貼紙，最多貼紙的腳定為起跳腳  呼拉圈 以起跳腳跳過障礙遊戲 - 全班分組，每一隊均設有一條障礙路線 - 各路線都有不同高度的障礙物。聽到哨子聲後，各組學生輪流以起跳腳跳及雙腳著地方式跳過障礙物至終點	■ 學生能分辨自己的起跳腳	■ 觀察學生能否以起跳腳進行障礙遊戲
總結/整理	5 分鐘	整理活動 學生跟隨教師做出伸展動作，並依指示協助收拾體育用具		

第二節及第三節

	時間	學與教活動	預期學習成果	評估
引入活動	8 分鐘	熱身活動 1. 學生跟隨教師指示圍圈跑及進行伸展 2. 學生跟隨教師進行以下前導動作 - 原地/向前以起跳腳單起雙落進行跳躍 認識跳遠運動 1. 教師播放跳遠短片或示範跳遠，並介紹跳遠的基本設備（軟墊）	■ 學生能以起跳腳單起雙落進行跳躍	■ 觀察學生能否以起跳腳做出單足起跳及雙足著地的動作
主題活動	17 分鐘	跳遠相關遊戲 1. 學生分成 2 組，各組學生分別站在長橈兩邊，面對面 2. 每次當聽到教師發出指示時，學生踏上長橈並舉起雙手與對面同學擊掌  起跳及騰空動作 1. 教師講解起跳、騰空及著地（踏步提膝起跳）的動作要點，然後示範動作 - 起跳：起跳腳向前踏一步，起跳時抽手提膝 - 騰空：保持姿勢，眼向上望 - 著地：雙膝屈曲著地，手向前擺 2. 全班分組進行起跳、騰空及著地動作練習，同時教師教導學生於起跳前先確認沒有人站在跳遠的範圍，才可以進行起跳	■ 第三節：學生能做到起跳、空中及著地動作	■ 第三節：觀察學生能否透過一步起跳做出起跳、空中及著地動作

	時間	學與教活動	預期學習成果	評估
總結/整理	5 分鐘	整理活動 1. 教師帶領學生做出伸展動作 2. 學生依教師指示協助收拾體育用具 總結課堂要點 1. 教師提問學生跳遠的動作要點和基本設備 2. 教師簡單總結課堂內容	■ 第三節：學生能說出跳遠起跳、空中和著地動作的要點 ■ 第三節：學生能說出跳遠的基本設備（軟墊）	■ 第三節：提問學生能否回答起跳、騰空和著地動作的要點 - 起跳：起跳腳向前踏一步，起跳時抽手提膝 - 騰空：保持姿勢，眼向上望 - 著地：雙膝屈曲著地，手向前擺 ■ 第三節：提問學生能否回答軟墊是跳遠的基本設備

第四節及第五節

	時間	學與教活動	預期學習成果	評估
引入活動	8 分鐘	熱身活動 - 學生跟隨教師指示圍圈跑及進行伸展 - 學生跟隨教師進行以下前導動作 - 原地進行踏步提膝 - 起跳腳向前踏一步起跳、騰空及著地於軟墊上	■ 學生能做到起跳動作、空中動作及著地動作	■ 觀察學生能否做出起跳動作、空中動作及著地動作
主題活動	17 分鐘	三步起跳跳遠 - 教師講解及示範三步起跳跳遠的動作 - 前後腳站立，起跳腳放後 - 向前移動三步，踏出第三步時隨即進行起跳、騰空及著地的動作 - 全班分組進行三步起跳跳遠練習，同時教師提醒學生在起跳前先確認沒有人站於跳遠的範圍，才可以進行起跳： - 步行兩步，再運用起跳腳向前踏一步起跳 - 熟習後，三步加速進行起跳	■ 學生能做到三步助跑起跳進行跳遠	■ 觀察學生能否透過三步起跳做出助跑、起跳動作、空中動作及著地動作
總結/整理	5 分鐘	整理活動 - 教師帶領學生做出伸展動作 - 學生依教師指示協助收拾體育用具 總結課堂要點 - 教師簡單總結課堂內容		

第六節及第七節

	時間	學與教活動	預期學習成果	評估
引入活動	8 分鐘	熱身活動 - 學生跟隨教師指示圍圈跑及進行伸展 - 學生跟隨教師進行以下前導動作 - 原地進行踏步提膝 - 三步起跳（助跑）跳遠 - 五步起跳（助跑）跳遠	學生能做到五步助跑起跳跳遠	觀察學生能否透過五步起跳做出助跑、起跳、空中及著地動作
主題活動	17 分鐘	跳遠相關活動 - 教師教導和帶領學生做出深蹲的動作，並講解/提問深蹲對身體和運動的幫助：強化腿部力量，並提升跳遠的表現 跳遠 - 教師講解及示範測試助跑距離（九步助跑） - 以正常速度由踏板前（起跳點）向起跑點跑九步為助跑起點 - 教師示範九步助跑跳遠動作，讓學生進行練習 跳遠比賽 - 教師講解比賽規則，每位同學有 2 次跳遠機會，以其較遠 1 次的距離作計算。跳得最遠者為勝方 - 全班分成 2 組，各組同學分別在兩個場區（高組：厚軟墊區，初組：薄墊區）輪流進行跳遠，組內其他同學根據跳遠者動作的完成度作出評賞	- 學生能做出深蹲動作 - 第七節：學生能說出深蹲可強化腿部力量，並提升跳遠的表現 - 學生能做到短距離助跑、起跳動作、空中動作及著地動作 - 學生能簡單評賞同學跳遠動作的完成度	- 觀察學生能否做出深蹲動作 - 第七節：提問學生能否說出深蹲可強化腿部力量，並提升跳遠的表現 - 觀察學生能否透過九步（高組）/三步（初組）起跳做出短距離助跑、起跳動作、空中動作及著地動作

	時間	學與教活動	預期學習成果	評估
				■ 提問學生能否根據跳遠動作的完成度（起跳、空中、著地）評賞同學的跳遠動作
總結/整理	5 分鐘	整理活動 1. 教師帶領學生做出伸展動作 2. 學生依教師指示協助收拾體育用具 總結課堂要點 1. 教師簡單總結課堂內容		