

## 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：跑項—4x100 米接力 ( 第三學習階段 )

<b>單元主題</b>	田徑：短跑—4x100 米比賽常用接力技術		
<b>能力組別</b>	高組		
<b>課堂節數/每節上課時間</b>	6 節 / 每節 50 分鐘		
<b>學生已有知識</b>	1. 能掌握站立式起跑技巧 2. 有基本的接力概念		
<b>學習範疇</b>	<b>中央調適學習目標/重點</b>	<b>單元學習目標</b>	<b>單元預期學習成果</b>
<b>體育技能</b>	田徑：跑項、跳項、擲項 ● 短跑：4x100 米接力的交接棒技巧	1. 掌握下壓式交接棒的動作技巧 2. 掌握移動式交接棒的動作技巧	1. 能展示完整的下壓式交接棒的動作 2. 能展示完整的移動式交接棒的動作
<b>健康及體適能</b>	認識體能活動與體適能的關係	1. 認識體適能訓練活動對跑步的重要性	1. 能說出原地跑可加強心肺功能，提升跑步耐力
<b>活動知識</b>	認識不同體育活動和運動比賽的知識	1. 認識下壓式交棒的動作要點 2. 認識接力跑的規則 3. 認識交接棒的要點	1. 能指出下壓式交棒的握棒位置、交棒位置和接棒者手的姿勢 2. 能說出接力跑的規則：接棒區和跌棒的處理方法 3. 能展示移動式交接棒的要點：交接棒的手、交接棒時貼線跑的位置、接棒指令及接棒者接棒時移動時機
<b>安全知識及實踐</b>	運用體育活動的安全知識，採取基本的安全措施	1. 認識接力跑的安全事項 2. 為跑步活動場地採取基本的安全措施	1. 能於交棒後留在各自的跑道，以免發生碰撞 2. 能檢視跑步活動空間和用品擺放，協助作出相應的安全措施（如清理雜物、重置用具）
<b>審美能力</b>	認識不同體育活動/比賽的評賞重點，並運用適當的詞彙作出評賞	1. 評賞同學所做出接力跑的正確性及流暢度	1. 能以交接棒的正確性和流暢度指出接力技巧的優劣
<b>運動相關的價值觀和態度</b>	1. 在體育活動/比賽中表現適當的禮儀和體育精神 2. 積極與別人溝通和協作，建立團隊精神	1. 遵守接力跑的規則 2. 於接力跑中積極與隊友溝通及協作	1. 能遵守接力跑的規則 2. 與同伴協力完成接力跑

## 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	掌握下壓式交接棒		認識下壓式交接棒的動作要點： - 握棒位置 - 交棒位置 - 接棒者手的姿勢	所有課堂：為跑步活動場地採取基本的安全措施（如清理雜物、重置用具） [教師會於課堂開始時請學生檢視場地空間安全並協助採取相應措施，從中觀察學生能否作出有關安全措施，以作評估]		所有課堂： 1. 遵守接力跑的規則 2. 於接力跑中積極與隊友溝通及協作 [教師會於整個單元中觀察學生能否做到以下要點，以作評估： 1. 遵守接力跑的規則 2. 與同伴協力完成接力跑]
二	掌握交棒指令		認識交接棒的要點： - 交接棒手的選取 - 接棒指令 - 交接棒時貼線跑的位置			
三						
四	掌握移動式交接棒	認識體適能訓練活動對跑步的重要性	1. 認識移動式交接棒的要點：接棒者接棒時移動時機 2. 認識接力跑的規則：接棒區和跌棒的處理方法	第四、五節：認識接力跑的安全事項：交棒後留在各自的跑道		
五						
六	接力跑					評賞同學所做出接力跑的正確性及流暢度

# 學習活動

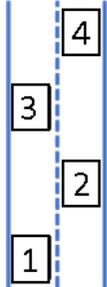
## 第一節

	時間	學與教活動	預期學習成果	評估
引入活動	10 分鐘	<b>熱身活動</b> 1. 教師帶領學生檢視場地活動空間安全，並作出相應的安全措施 2. 學生跟隨教師指示圍圈跑 3. 學生跟隨教師進行伸展活動（全身）及田徑專項熱身（如高抬腿、弓箭步等）		
主題活動	30 分鐘	<b>下壓式交接棒的動作技巧</b> 1. 教師講解交接棒的動作要點，然後示範動作 <ul style="list-style-type: none"><li>交棒者：手持棒的下半部分，接力棒由上而下交到接棒者的虎口位</li><li>接棒者：手臂需反手向後伸，掌心向上，拇指向上，盡量提高至肩膀的位置，接棒的上半部分</li></ul> 2. 學生 2 人一組，每組各有 1 支接力棒，進行定點二人交接棒練習。學生輪流擔任接棒者及交棒者，接棒者先以接棒姿態作準備（左手），當聽到教師的哨子聲，交棒者（右手）則可將接力棒交到接棒者的手（熟習後可轉換手進行交接棒） <b>短距離的二人交接練習</b> 1. 學生 2 人一組，每組各有 1 支接力棒，接棒者以接棒姿勢定點站立；交棒者需由起點慢行至接棒者進行交接棒，接棒者接棒後慢行至終點	學生能做出下壓式交接棒的動作	觀察學生能否做出下壓式交接棒的動作 <ul style="list-style-type: none"><li>交棒者：手持棒的下半部分，接力棒由上而下交到接棒者的虎口位</li><li>接棒者：手臂反手向後伸，掌心向上，拇指向</li></ul>

	時間	學與教活動	預期學習成果	評估
				上，盡量提高至肩膊的位置，接棒的上半部分
總結/整理	10 分鐘	<b>整理活動</b> 1. 學生跟隨教師做出伸展動作 2. 學生協助教師收拾體育用具  <b>總結課堂要點</b> 1. 教師與學生總結下壓式交接棒的動作要點	■ 學生能指出下壓式交接棒的動作要點	■ 提問學生能否指出下壓式交接棒的動作要點： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 握棒位置</li> <li>- 交棒位置</li> <li>- 接棒者手的姿勢</li> </ul>

第二節和第三節

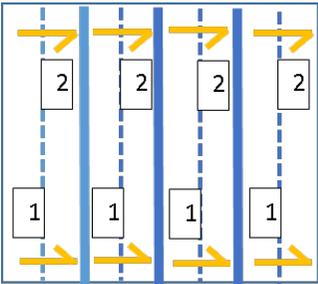
	時間	學與教活動	預期學習成果	評估
引入活動	10 分鐘	<p><b>熱身活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生協助教師檢視場地活動空間，並作出相應的安全措施</li> <li>2. 學生以 1、2、1、2... 方式報數，然後跟隨教師指示圍圈跑，1 號學生手持接力棒，當聽到哨子聲時，立即做出交棒動作，而 2 號學生做出接棒動作；哨子再次響起，所有學生繼續慢跑（1、2 學生可以交換角色進行）</li> <li>3. 學生跟隨教師進行伸展活動（全身）及田徑專項熱身（如高抬腿、弓箭步等）</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 學生能做出下壓式交接棒的動作</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 觀察學生能否做出下壓式交接棒的動作               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 交棒者：手持棒的下半部分，接力棒由上而下交到接棒者的虎口位</li> <li>- 接棒者：手臂反手向後伸，掌心向上，拇指向上，盡量提高至肩膊的位置，接棒的上半部分</li> </ul> </li> </ul>
主題活動	30 分鐘	<p><b>接棒指令</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解接棒指令的要點，然後示範如何運用接棒指令進行交接棒               <ul style="list-style-type: none"> <li>• 交棒者：向接棒者發出接棒指令「手」，然後把接力棒交到接棒者手中</li> <li>• 接棒者：聽到接棒指令「手」後，馬上作出接棒準備動作</li> </ul> </li> <li>2. 學生 2 人一組，每組各有 1 支接力棒。學生輪流擔任接棒者及交棒者進行椅上交接棒練習。交棒者和接棒者坐在椅上先進行擺動手臂及踏步，交棒者（1 號學生）發出接棒指令，然後接棒者（2 號學生）做出接棒姿勢，交棒者可將接力棒交到接棒者的手</li> </ol> <div data-bbox="882 1310 987 1465" style="text-align: center;"> </div>		

時間	學與教活動	預期學習成果	評估
	<p><b>交棒及接棒手的選取</b></p> <p>1. 教師講解交棒及接棒手的選取，並帶出口號「交棒分清楚! 1、3右 2、4左」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 第1棒交棒者用右手持棒</li> <li>• 第2棒接棒者用左手接棒</li> <li>• 第3棒接棒者用右手接棒</li> <li>• 第4棒接棒者用左手接棒</li> </ul> <p>2. 學生4人一組，每組各有1支接力棒。學生輪流擔任不同的棒次進行椅上交接棒練習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 學生坐在椅上先進行擺動手臂及踏步</li> <li>• 第1棒學生（右手持棒）發出接棒指令，然後第2棒學生做出接棒姿態（左手），第1棒學生可將接力棒交到第2棒學生的手</li> <li>• 第2棒學生（左手持棒）發出接棒指令，然後第3棒學生做出接棒姿態（右手），第2棒學生可將接力棒交到第3棒學生的手</li> <li>• 第3棒學生（右手持棒）發出接棒指令，然後第4棒學生做出接棒姿態（左手），第3棒學生可將接力棒交到第4棒學生的手</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 學生能以正確的手進行交接棒</li> <li>■ 學生能運用接棒指令進行交接棒</li> </ul>	<p>觀察學生能否根據棒次運用正確的手進行交接棒</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 第1棒次：右手</li> <li>- 第2棒次：左手</li> <li>- 第3棒次：右手</li> <li>- 第4棒次：左手</li> </ul> <p>■ 觀察學生能否運用接棒指令進行交接棒</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 交棒者：向接棒者發出接棒指令「手」，然後把接力棒交到接棒者手中</li> <li>- 接棒者：聽到接棒指令「手」後，馬上作出接棒準備動作</li> </ul>

	時間	學與教活動	預期學習成果	評估
		<p><b>交接棒時貼線跑的位置</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問學生有關椅子的位置，引導學生指出椅子是貼線擺放的</li> <li>2. 教師講解交接棒時的位置，並指出此位置有助提升交接棒的流暢度 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 右手持棒時貼左邊線</li> <li>• 左手持棒時貼右邊線</li> </ul> </li> <li>3. 學生 4 人一組，每組各有 1 支接力棒。學生輪流擔任不同的棒次進行定點（配合原地跑）交接棒練習</li> </ol>	<p>■ 學生能展示交接棒時貼線跑的位置</p>	<p>■ 觀察學生能否站於正確的位置進行交接棒</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 右手持棒時貼左邊線</li> <li>- 左手持棒時貼右邊線</li> </ul>
總結/整理	10 分鐘	<p><b>整理活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生跟隨教師做出伸展動作</li> <li>2. 學生協助教師收拾體育用具</li> </ol> <p><b>總結課堂要點</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師簡單總結課堂內容</li> </ol>		

第四節和第五節

	時間	學與教活動	預期學習成果	評估
引入活動	10 分鐘	<p><b>熱身活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生協助教師檢視場地活動空間，並作出相應的安全措施</li> <li>2. 學生跟隨教師指示圍圈跑</li> <li>3. 學生跟隨教師進行伸展活動（全身）及田徑專項熱身（如高抬腿、弓箭步等）</li> <li>4. 學生 4 人一組，每組各有 1 支接力棒。學生輪流擔任不同的棒次進行定點（配合原地跑）交接棒練習</li> <li>5. 教師講解原地跑對跑步的重要性：加強心肺功能，提升跑步耐力</li> </ol>	<p>學生能以正確的手和接棒指令進行下壓式交接棒</p>	<p>觀察學生能否：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 站於正確的貼線跑位置</li> <li>- 以正確的手交接棒</li> <li>- 運用接棒指令</li> <li>- 運用正確下壓式交接棒動作</li> </ul>
主題活動	30 分鐘	<p><b>移動式交接棒</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師講解和示範移動式交接棒的要點及移動時機，並提醒學生交棒後，必須留在各自的線道，以免發生碰撞             <ul style="list-style-type: none"> <li>• 交棒者：跑近接棒者時，向接棒者發出接棒指令「手」，然後把接力棒交到接棒者手中</li> <li>• 接棒者：聽到接棒指令「手」後，馬上作出接棒準備動作及向前跑動，接棒後即可加速跑</li> </ul> </li> <li>2. 學生 2 人一組，每組各有 1 支接力棒。學生輪流擔任接棒者及交棒者進行二人交接棒練習。交棒者需由起點緩步跑至接棒者，當跑近接棒者時發出接棒指令，然後接棒者做出接棒姿勢，並向前進行緩步跑。當交棒者將接力棒交到接棒者的手時，接棒者接棒後即可跑至終點</li> </ol>		

	時間	學與教活動	預期學習成果	評估
		<p><b>接力跑比賽規則</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師講解接力跑比賽規則，然後播放接力比賽短片 <ul style="list-style-type: none"> <li>接力棒必須在接棒區內完成交接</li> <li>交接棒時遇上掉棒情況，必須由交棒者拾回，並立即返回自己的線道繼續比賽</li> </ul> </li> <li>學生 2 人一組，每組各有 1 支接力棒。學生輪流擔任接棒者及交棒者，於接棒區內進行 2 人交接棒練習（配合緩步跑）</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>學生 4 人一組，每組各有 1 支接力棒。學生輪流擔任不同的棒次，於接棒區內進行 4 人交接棒練習（配合緩步跑）</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>學生能依接力跑規則展示完整的移動式交接棒動作和移動時機</li> <li>學生能在交棒後留在各自的跑道，以免發生碰撞</li> </ul>	<p>■ 觀察學生能否：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>（交棒者）跑近接棒者時，向接棒者發出接棒指令「手」，然後把接力棒交到接棒者手中</li> <li>（接棒者）聽到接棒指令「手」後，馬上作出接棒準備動作及向前跑動，接棒後即加速跑</li> <li>在接棒區內完成交接棒</li> </ul> <p>■ 觀察學生能否在交棒後留在各自的跑道</p>
總結/整理	10 分鐘	<p><b>整理活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生跟隨教師做出伸展動作</li> <li>學生協助教師收拾體育用具</li> </ol> <p><b>總結課堂要點</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師簡單總結課堂內容</li> <li>教師提問學生接力跑的規則： <ul style="list-style-type: none"> <li>進行交接棒的地方</li> <li>交接棒時遇上掉棒情況的處理</li> </ul> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>學生能指出進行及完成交接棒的地方</li> <li>學生能說出跌棒的處理方法</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>提問學生能否回答應在接棒區進行及完成交接棒</li> <li>提問學生能否回答交接棒時遇上掉棒情況必須由交棒者拾回，並立即返回自己的線道繼續比賽</li> </ul>

第六節

	時間	學與教活動	預期學習成果	評估
引入活動	10 分鐘	<p><b>熱身活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生協助教師檢視場地活動空間，並作出相應的安全措施</li> <li>2. 學生跟隨教師指示圍圈跑</li> <li>3. 學生跟隨教師進行伸展活動（全身）及田徑專項熱身（如高抬腿、弓箭步等）</li> <li>4. 學生 4 人一組，每組各有 1 支接力棒。學生輪流擔任不同的棒次進行定點（配合原地跑）交接棒練習</li> <li>5. 教師提問學生原地跑對跑步的重要性</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 學生能說出原地跑可加強心肺功能，提升跑步耐力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 提問學生能否回答原地跑可加強心肺功能，提升跑步耐力</li> </ul>
主題活動	30 分鐘	<p><b>加強接力跑流暢性</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師播放接力跑的比賽短片，講解接力流暢性對比賽的重要性</li> <li>2. 學生 4 人一組，每組各有 1 支接力棒。學生輪流擔任不同的棒次，於接棒區內進行 4 人直線交接棒接力練習（配合緩步跑）</li> </ol> <p><b>接力跑比賽</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生 4 人一組，每組各有 1 支接力棒。各組 4 人擔任不同的棒次。各棒次學生圍繞場地（小型跑道）跑一圈，並於接棒區內進行交接棒，最快完成的組別為勝</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 其他同學則在旁觀察交接棒的姿勢與技術，並在每場比賽完結時評賞同學所做出接力跑的正确性及流暢度</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 學生能流暢地以正确的移動式交接棒進行接力比賽</li> <li>■ 學生能以交接棒動作的正确性和流暢度指出接力技巧的優劣</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 觀察學生能否根據動作要點正确及流暢地做出移動式交接棒</li> <li>■ 提問學生能否根據動作要點評賞交接棒的正确性和流暢度</li> </ul>
總結/整理	10 分鐘	<p><b>整理活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生跟隨教師做出伸展動作</li> <li>2. 學生協助教師收拾體育用具</li> </ol>		

	時間	學與教活動	預期學習成果	評估
		總結課堂要點 1. 教師簡單總結課堂內容		