

為智障學生而設的體育課程（一般體育課）
單元設計示例 — 體操：平衡木（第三學習階段）

單元主題	體操：平衡木—側併步及動作句子		
能力組別	中組		
課堂節數/每節上課時間	5 節 / 每節 35 分鐘		
學生已有知識	能在長橈上向前行走及平衡身體；能平地上進行側併步和雙足跳；能平地上模彷教師做出單點及兩點平衡動作		
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	體操： - 基本體操：平衡木—踏上平衡木；側踏步；直體跳下；雙腳著地，伸展站立 - 教育體操：移動—動作句子	掌握完整的體操平衡木側併步表演流程（動作句子）	能展示完整的體操平衡木側併步表演流程（動作句子）： 1. 體操起始動作及踏上平衡木 2. 側併步 3. 手部動作 4. 直體跳下 5. 體操結束動作
健康及體適能	認識體能活動與體適能的關係	認識平衡力訓練的重要性	能指出平衡力訓練有助預防跌倒
活動知識	認識不同體育活動和運動比賽的知識	認識平衡木側併步的表演流程（動作句子）	能指出平衡木側併步表演的流程： 1. 起始動作 2. 側併步 3. 手部動作 4. 直體跳下 5. 結束動作
安全知識及實踐	進一步認識不同體育活動的安全知識，並遵守相關安全規則	1. 認識進行平衡木活動的安全事項 2. 實踐保護同學的措施	1. 能指出進行平衡木活動的著地位置和原因（需在軟墊著地，避免受傷），並進行實踐 2. 因應練習平衡木同學的移動方向，作出相應的保護動作

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
審美能力	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	根據平衡木動作句子的評賞重點(完整性)，評賞同學所做出的平衡木側併步表演流程	能以手勢/詞彙卡/言語評賞同學所做出的平衡木側併步表演流程(動作句子)的完整性
運動相關的價值觀和態度	1. 在體育活動/比賽中表現適當的禮儀和體育精神 2. 樂意與人合作/互相幫助	1. 勇於參與具挑戰性的體育活動(體操平衡木—側併步)，不輕易放棄 2. 培養與同學互相幫助的態度	1. 能勇敢嘗試在平衡木上以側併步移動完成練習和表演 2. 能以動作或說話提示/鼓勵同學做出平衡木側併步表演的流程

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. 掌握體操起始動作 2. 掌握長橈上側併步	認識平衡力訓練的重要性				
二	1. 掌握直體跳下 2. 掌握體操結束動作			第二至第五節： 認識進行平衡木活動的安全事項（需在軟墊著地，避免受傷）		
三	掌握平衡木側併步表演流程： 1. 體操起始動作			[教師會於課堂作相關教導/提示，並藉提問或觀察以評估學生能否在練習和表演時於軟墊著地]		1. 勇於參與具挑戰性的體育活動（體操平衡木——側併步），不輕易放棄 2. 培養與同學互相幫助的態度
四	2. 平衡木上側併步 3. 直體跳下 4. 體操結束動作					
五	掌握平衡木側併步表演流程： 1. 體操起始動作 2. 平衡木上側併步 3. 中段做出手部動作，然後繼續側併步 4. 直體跳下 5. 結束動作		認識體操平衡木側併步表演流程： 1. 起始動作 2. 側併步 3. 手部動作 4. 直體跳下 5. 結束動作	實踐保護同學的措施（緊隨練習平衡木同學的移動及作出保護）	根據平衡木動作句子的評賞重點（完整性），評賞同學所做出的平衡木側併步表演流程	[教師會於課堂中觀察學生表現以作評估： 1. 能否勇敢嘗試在平衡木上以側併步移動完成練習和表演 2. 能否以動作或說話提示/鼓勵同學做出平衡木側併步表演的流程]

學習活動

第一節

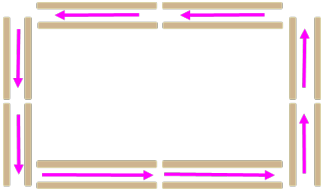
	時間	學與教活動	預期學習成果	評估
引入活動	10 分鐘	課堂流程及安全注意事項 1. 教師簡介課堂的流程及規則 熱身活動 1. 學生用腳尖對腳踮的步行方式，沿地上的線行走 2. 學生依教師指示，進行登階活動 3. 教師介紹上述活動（平衡力訓練）能提升平衡力，有助預防跌倒	■ 學生能做出登階的動作	■ 觀察學生下肢力量能否足夠踏上台階
主題活動	20 分鐘	活動一：重溫地上側併步 1. 教師與學生在地上重溫側併步（向左、向右） 活動二：體操起始動作、長橈上側併步 1. 教師示範體操起始動作和踏上長橈，然後在長橈上進行側併步 2. 學生輪流進行練習：做出體操起始動作及踏上長橈、在長橈上進行側併步（向左、向右）	■ 學生能做出側併步的動作 ■ 學生能做出體操起始動作 ■ 學生能在長橈上進行側併步	■ 觀察學生能否做出雙手張開、腳開合的側併步移動動作 ■ 觀察學生能否做出： - 伸展站立 - 踏上長橈 ■ 觀察學生能否在長橈上進行側併步
總結/整理	5 分鐘	整理活動 1. 教師帶領學生進行支點平衡活動（如單足站立），並引導學生指出平衡力訓練的重要性/對生活的幫助（有助預防跌倒） 2. 教師帶領學生進行伸展活動		

第二節

	時間	學與教活動	預期學習成果	評估
引入活動	10 分鐘	課堂流程及安全注意事項 1. 教師簡介課堂的流程及規則 熱身活動 1. 學生用腳尖對腳踮的步行方式，沿地上的線行走 2. 學生依教師指示，進行原地雙足跳 3. 教師指出上述活動（平衡力訓練）能提升平衡力，有助預防跌倒	■ 學生能做出正確的雙足跳及著地動作	■ 觀察學生能否以雙腳屈膝起跳及屈膝著地
主題活動	20 分鐘	活動一：重溫體操起始動作和側併步 1. 教師與學生重溫體操起始動作和踏上長橈，以及在長橈上進行側併步 活動二：直體跳下、體操結束動作 1. 教師播放體操直體跳下和結束動作的短片，並介紹軟墊的作用（避免受傷），提醒學生需於軟墊上進行著地動作 2. 教師講解和示範從長橈上直體跳下和結束動作的要點： - 雙腳屈膝起跳，保持直體 - 雙腳屈膝著地，伸展站立 3. 學生練習從長橈上直體跳下和結束動作 活動三：嘗試串連動作 1. 教師示範整個動作流程：起始動作、長橈上側併步、直體跳下、結束動作 2. 教師提問學生直體跳下時的著地地方和原因 3. 學生輪流利用長橈嘗試做出整個動作流程	■ 學生能指出著地的位置和原因 ■ 學生能做出直體跳下和結束動作	■ 提問學生能否回答直體跳下時需在軟墊著地，以避免受傷 ■ 觀察學生能否做出：

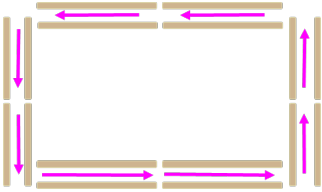
	時間	學與教活動	預期學習成果	評估
				－ 雙腳屈膝起跳，保持直體 － 雙腳屈膝著地，伸展站立
總結/整理	5 分鐘	整理活動 1. 教師帶領學生進行支點平衡活動(如單足站立)，並提問學生平衡力訓練的重要性/對生活的幫助 2. 教師帶領學生進行伸展活動	■ 學生能指出平衡力訓練有助預防跌倒	■ 提問學生能否回答平衡力訓練有助預防跌倒

第三節及第四節

	時間	學與教活動	預期學習成果	評估
引入活動	10 分鐘	課堂流程及安全注意事項 1. 教師簡介課堂的流程及規則 熱身活動 1. 學生 2 人一組，各人雙手張開，面對面以側併步沿以下路線一同移動  2. 當聽到教師發出方向指令（向左/向右），各組需跟從指令改變側併步的移動方向		
主題活動	20 分鐘	活動一：動作串連練習 1. 教師與學生重溫起始動作、長橈上側併步、直體跳下和結束動作的流程 2. 學生進行練習：起始動作、長橈上側併步、直體跳下、結束動作 活動二：平衡木側併步表演流程 1. 教師講解及示範在平衡木上表演側併步的流程： - 起始動作 - 側併步移動 - 直體跳下 - 結束動作 2. 教師引入「保護者」角色，並講解和示範如何保護同學進行平衡木練習	■ 學生能做出動作串連：起始動作、長橈上側併步、直體跳下、結束動作	■ 觀察學生能否做出： - 伸展站立 - 踏上長橈 - 在長橈上以側併步移動 - 直體跳下 - 伸展站立

	時間	學與教活動	預期學習成果	評估
		3. 學生 2 人一組，1 人為練習者，另 1 人為保護者，進行以下活動，然後對調角色： - 練習者在平衡木上練習平衡木側併步表演流程 - 保護者做出保護的動作，跟隨練習者移動，以及提示/鼓勵練習者相關流程	■ 第四節：學生（練習者）能做出平衡木側併步表演流程 ■ 第四節：學生（保護者）能因應練習者移動方向，作出相應的保護動作	■ 第四節：觀察學生（練習者）能否做出： - 伸展站立 - 踏上平衡木 - 側併步移動 - 直體跳下 - 伸展站立 ■ 第四節：觀察學生（保護者）能否跟隨練習者移動，作出相應的保護動作
總結/整理	5 分鐘	整理活動 1. 教師帶領學生進行伸展活動 總結 1. 教師與學生總結平衡木側併步表演的流程 2. 教師提問學生保護者的角色和應有的行為	■ 第三節：學生能指出保護者的角色和應有的行為	■ 第三節：提問學生能否回答保護者需做出保護動作去保護練習的同學

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	課堂流程及安全注意事項 1. 教師簡介課堂的流程及規則 熱身活動 1. 學生 2 人一組，各人雙手張開，面對面以側併步沿以下路線一同移動  2. 當聽到教師發出方向指令（向左/向右），各組需跟從指令改變側併步的移動方向 3. 當聽到教師發出動作指令，各人需停下腳步，並跟隨教師做出指定的手部動作（如拍手、心形手勢），然後再依教師指令繼續一同進行側併步移動	■ 學生能做出指定的手部動作	■ 觀察學生能否做出指定的手部動作
主題活動	20 分鐘	活動一：平衡木側併步表演流程（加入手部動作） 1. 教師講解和示範在平衡木做出側併步表演（動作句子）流程： － 起始動作 － 側併步移動 － 中段停頓，做出一個手部動作（如拍手），然後繼續側併步移動 － 直體跳下 － 結束動作 2. 學生 2 人一組，1 人為練習者，另 1 人為保護者，進行以下活動，然後對調角色： － 練習者在平衡木上練習側併步表演流程		

	時間	學與教活動	預期學習成果	評估
		- 保護者做出保護動作，跟隨練習者移動，並提示同學表演的流程 活動二：平衡木側併步表演（動作句子）及評賞 - 教師提問學生平衡木側併步表演的流程（動作句子） - 教師講解評賞平衡木動作句子表演的重點/要求—完整地完成以下表演流程： - 起始動作 - 側併步 - 手部動作 - 直體跳下 - 結束動作 - 學生 2 人一組（1 人為表演者，另 1 人為保護者），各組輪流進行平衡木動作句子表演；其他同學則擔任評賞員，並獲發動作句子提示卡，以評賞表演者的表演	- 學生能指出平衡木側併步表演流程 - 學生（表演者）能完成平衡木側併步表演	- 提問學生能否指出平衡木側併步表演流程： - 起始動作 - 側併步 - 手部動作 - 直體跳下 - 結束動作 - 觀察學生（表演者）能否完成平衡木側併步表演： - 起始動作及踏上平衡木 - 側併步移動 - 中段停頓，做出一個手部動作，然後繼續側併步移動 - 直體跳下 - 結束動作

	時間	學與教活動	預期學習成果	評估
		4. 當每組表演完畢時，教師透過提問，讓評賞員評賞表演者的平衡木表演流程是否完整	■ 學生(評賞員)能評賞同學所表演的平衡木動作句子是否完整	■ 提問學生(評賞員)能否以手勢/詞彙卡/言語評賞表演者所做出的動作句子是否完整
總結/整理	5 分鐘	整理活動 1. 教師帶領學生進行伸展活動 總結 1. 教師與學生總結平衡木側併步表演的要點		