

教育部體育署 105~106 年體育課好好玩
優質體育教材教具甄選 教案參考格式 1


項目/單元名稱		足厲害-足下功夫勁厲害	教學節數	4 節課(每節 50 分鐘)
教學對象		中重度智能障礙學生、多重障礙學生	融入議題	生命教育
教學資源		教學場地	室內活動中心、川堂、室外球場、草坪	
		教學器材	簡報、格子地墊、各色軟飛盤、企鵝舞歌曲、CD player、網路影片、彈力球、足球、鞋子、大/中/小呼拉圈各 1 個、保齡球瓶	
參考資料		國立特殊教育學校教師自編教材		
設計理念		<ol style="list-style-type: none"> 依據踢足球所需的基本技巧:(1)平衡感訓練(2)踢球技巧，進而設計一系列完整且適合身心障礙學生學習的活動。 透過調整及創新設計，讓不同障礙及不同需求的身心障礙學生皆能部分參與體育課程與活動，以增進學生的運動技能及促進身心潛能發展。 課程活動的設計具趣味性，能有效提升學生對體育活動的學習動機。 		
1. 平衡感教學目標	認知	H 組	M 組	L 組
		1-1-1 能說出此活動訓練的目的	1-1-1 能仿說「平衡感」	
	1-1-2 能說出活動進行時的注意事項			
	技能	1-2-1 能使用雙腳保持平衡跳躍	1-2-1 能使用雙腳跳	1-2-1 能在老師協助下使用雙腳跳
		1-2-2 能使用單腳保持平衡直跳	1-2-2 能在老師協助下使用單腳直跳	1-2-2 能在老師協助下使用單腳直跳
		1-2-3 能使用單腳保持平衡交叉跳	1-2-3 能在老師協助下使用單腳交叉跳	1-2-3 能在老師協助下使用單腳交叉跳
	情意	1-3-1 能體會團體活動的趣味性	1-3-1 能體會團體活動的趣味性	1-3-1 能說出或肢體動作表示為同

		學加油		
		H 組	M 組	L 組
2. 踢球技巧(1) 教學目標	認知	2-1-1 能說出躲避球的運動規則	2-1-1 能在提示下說出躲避球的運動規則	
		2-1-2 能說出運動的好處	2-1-2 能在提示下說出運動的好處	
	技能	2-2-1 能做出踢球的動作	2-2-1 能獨立或提示下做出踢球的動作	2-2-1 能在提示或下做出踢球的動作
		2-2-2 能做出閃躲的動作	2-2-2 能獨立或在提示下做出閃躲的動作	2-2-2 能在提示或協助下做出踢球的動作
	情意	2-3-1 培養運動的興趣與習慣	2-3-1 培養運動的興趣與習慣	2-3-1 培養運動的興趣與習慣
3. 踢球技巧(2) 教學目標	認知	3-1-1 能正確地說出用腳的哪一部位踢球	3-1-1 能在提示下正確地說出或指出用腳的哪一部位踢球	3-1-1 能指認足球
		3-1-2 能說出要把球踢進球門的那一個位置	3-1-2 能在提示下說出或指出要把球踢進球門的那一個位置	
		3-1-3 能說出足球的名稱	3-1-3 能在提示下說出或指出足球	
		3-1-4 能說出踢足球的技巧	3-1-4 能在提示下說出踢足球的技巧	
	技能	3-2-1 正確地做出踢球的動作	3-2-1 能在協助下正確地做出踢球的動作	3-2-1 能在協助下用腳觸碰足球或迴旋球
		3-2-2 能正確地將球踢進球門	3-2-2 在協助下正確地將球踢進球門	

	情意	3-3-1 能培養喜歡休閒活動的興趣	3-3-1 能培養喜歡休閒活動的興趣	3-3-1 能培養喜歡休閒活動的興趣
		3-3-2 能積極參與課堂中每一項活動	3-3-2 能在鼓勵下積極參與課堂中每一項活動	3-3-2 能在鼓勵下積極參與課堂中每一項活動

課程大綱	節次	每節重點	
	第 1 節	課程名稱	平衡感訓練:企鵝跳跳樂
準備教材		簡報、格子地墊、各色軟飛盤、企鵝舞歌曲 CD player	
活動主題		練習跳跳看、跳跳樂比賽時間、終極跳跳樂比賽時間	
第 2 節	課程名稱	踢球技巧 1:踢踢躲避球	
	準備教材	簡報、網路影片、彈力球	
	活動主題	認識踢踢躲避球、踢踢躲避球比賽時間	
第 3 節	課程名稱	踢球技巧 2:宜特金剛腿	
	準備教材	足球、鞋子、大、中、小呼拉圈各一個、保齡球瓶	
	活動主題	暖身運動、宜特金剛腿練習時間、踢鞋子保齡球比賽時間	
第 4 節	課程名稱	踢球技巧 2:宜特金剛腿	
	準備教材	彈力球、足球、足球門、球網	
	活動主題	暖身運動、宜特金剛腿練習時間、宜特金剛腿比賽時間	

<p>(2)練習單腳連續跳(直跳、交叉跳)在軟飛盤上。</p> <p>(3)練習後有分組對抗賽，獲勝組別可獲獎勵。</p> <p>4. 教師說明活動時的注意事項及示範</p> <p>(1)跳躍時，腳不得超出軟飛盤。</p> <p>(2)可將雙手平穩伸直以維持平衡。</p> <p>5. 分組練習時間，教師播放企鵝舞歌曲，提醒學生必須排隊依序練習跳並留意各組的秩序，音樂結束表示練習停止。</p> <p>二、跳跳樂比賽時間</p> <p>1. 教師先行安排競賽場地，如下圖(兩邊擺放相同的位置，長條軟墊則為兩組的猜拳處)。</p>  <p>2. 教師說明競賽規則及進行示範，老師可依學生程度彈性調整比賽的跳躍方式(雙腳跳、單腳直跳、單腳交叉跳)</p> <p>(1)各組先排成一列。</p> <p>(2)各組組員依指定方式進行跳躍。</p> <p>(3)到達指定地點後請和對方猜拳，贏的組別可得一分，猜拳完畢的同學請回到自己的組別後方排隊。</p> <p>(4)第一階段比賽採雙腳跳躍，第二階段比賽採單腳直跳、第三階段比賽採單腳交叉跳。</p> <p>(5)三階段分數最高的組別即獲勝。</p> <p>3. 教師提醒注意事項</p> <p>(1)跳躍時，腳不得超出地墊。</p> <p>(2)可將雙手平穩伸直以維持平衡。</p> <p>4. 競賽開始，教師可播放企鵝舞歌曲，並提醒學生們為自己的組別加油。</p> <p>綜合活動</p> <p>一、終極跳跳樂比賽時間</p> <p>1. 教師先行安排競賽場地，軟飛盤間的距離或擺放位置</p>	<p>20 分鐘</p>	<p>各色軟 飛盤 企鵝舞 歌曲 CD player 記分板</p>	<p>1-1-2 1-2-1 1-2-2 1-2-3 1-3-1</p>
<p>1. 教師先行安排競賽場地，軟飛盤間的距離或擺放位置</p>	<p>8 分鐘</p>	<p>各色軟</p>	<p>1-1-2</p>

	<p>請依學生程度彈性調整，如下圖(兩邊擺放相同的位置，可視學生的程度彈性調整距離及位置)。</p>  <p>2. 教師說明競賽規則及進行示範</p> <p>(1)各組先排成一列。</p> <p>(2)各組組員依軟飛盤排列方式採雙腳或單腳直跳或交叉跳躍。</p> <p>(3)到達指定地點後請和對方猜拳，贏的組別可得一分，猜拳完畢的同學請回到自己的組別後方排隊。</p> <p>(4)分數最高的組別即獲勝。</p> <p>3. 教師提醒注意事項</p> <p>(1)跳躍時，腳不得超出軟飛盤。</p> <p>(2)可將雙手平穩伸直以維持平衡。</p> <p>4. 競賽開始，教師可播放企鵝舞歌曲，並提醒學生們為自己的組別加油。</p> <p>二、獎勵</p> <p>贏的組別可得到獎勵，輸的組別則進行有趣的懲罰活動，例如:屁股寫字。</p> <p>三、總結</p> <p>教師進行總結，說明本活動的目的是訓練平衡感，同時強調平衡感對生活的重要性。</p>	2 分鐘	飛盤 企鵝舞 歌曲 CD player 記分板	1-2-1 1-2-2 1-2-3 1-3-1
學生替	<p>本活動主要以腳部功能訓練平衡感，以下針對受限腳部功能的學生進行活動調整，已達部分參與的原則。</p> <p>★ 能口說表達，能自行以雙手控制輪椅</p> <p>1. 練習時，在特定範圍內以雙手推輪椅前進，如圖三。</p> <p>2. 競賽時，在特定範圍內以雙手推輪椅前進及猜拳。</p> <p>★ 能口說表達，雙手雙腳功能有限，乘坐輪椅</p>			

代 方 案	1. 練習時，以口說方式請助理員協助其在特定範圍內前進。
	2. 競賽時，以口說方式請助理員協助其在特定範圍內前進，並以口說猜拳。
	★ 無口語，認知功能嚴重缺損，雙手雙腳功能有限，乘坐輪椅
	1. 練習時，在旁觀看同儕進行練習跳躍。
	2. 競賽時，在老師協助下翻記分板。

第 二 節	<p>準備活動</p> <p>一、課間準備</p> <p>準備教材教具</p> <p>二、引起動機</p> <p>1. 播放卡通「足球小將」片頭曲： http://www.youtube.com/watch?v=d2UNsXi4oDk</p> <p>2. 播放「新兵日記-躲避球」 http://www.youtube.com/watch?v=ae_MsYbvbFk (播放 0:50-2:30 即可)</p> <p>3. 說明這兩項運動的技巧是「踢」與「反應」。</p> <p>4. 強調「新兵日記片段」中提到，運動的好處是鍛鍊身體肌肉，促進健康，進而訓練團隊合作，增進人際互動。</p>	5 分鐘	簡報 網路影片	2-1-1 2-1-2
	<p>發展活動</p> <p>一、認識踢踢躲避球</p> <p>1. 說明踢踢躲避球的規則：</p> <p>(1)將學生分成二組，每組人數及能力皆平均分配。</p> <p>(2)其中一隊為外場選手，分布於場地周圍，負責接到球後，以腳踢球，讓球觸及場內的敵方選手。</p> <p>(3)另一隊為內場選手，能在規定的範圍內四處移動，負責閃躲外場選手的球。</p> <p>(4)內場選手若觸及到外場選手所踢的球，則被淘汰，離開內場。</p> <p>(5)計時 5 分鐘，時間結束計算內場選手人數。比較最終</p> <p>(6)比賽可進行二回合。</p> <p>2. 說明踢踢躲避球的注意事項：</p> <p>(1)內場選手不得故意觸碰滾動中的球。</p> <p>(2)外場選手踢球時，不得將球踢超過人的腰部以上。</p>	10 分鐘	簡報	2-1-1

	<p>(3)若球在內場停止，內場選手則可以指定將球給外場的某位選手重新發球。</p> <p>(4)若有腳部功能缺損者，可使用手發球，但亦不得超過腰部以上。</p> <p>二、踢踢躲避球比賽時間</p> <p>1. 將學生分成二組，每組人數及能力皆平均分配。</p> <p>2. 進行踢踢躲避球。</p> <p>3. 教師從旁協助與觀察同學踢球及閃躲動作。</p> <p>綜合活動</p> <p>一、成績公布</p> <p>公布兩隊同學分數及表現。</p> <p>三、預告下次課程</p> <p>視其學習狀況得以再進行踢踢躲避球運動，或是進行新單元「宜特金剛腿」。</p>	30 分鐘	彈力球	2-2-1 2-2-2 3-3-1
	5 分鐘			
學生替代方案	<p>本活動主要以腳部功能訓練平衡感，以下針對受限腳部功能的學生進行活動調整，已達部分參與的原則。</p> <p>★ 能口說表達，能自行以雙手控制輪椅</p> <p>1. 內場時，自行用雙手移動輪椅，或由助理教師協助移動。</p> <p>2. 外場時，自行用雙手移動輪椅至彈力球旁，再以手推球方式攻擊內場同學。</p> <p>★ 能口說表達，雙手雙腳功能有限，乘坐輪椅</p> <p>1. 內場時，以口說方式請助理教師協助移動、閃躲。</p> <p>2. 外場時，以口說方式發號司令，指示同隊夥伴攻擊目標。</p> <p>★ 無口語，認知功能嚴重缺損，雙手雙腳功能有限，乘坐輪椅</p> <p>1. 內場時，由助理教師協助移動、閃躲。</p> <p>外場時，由助理教師協助移動輪椅，擋住從內場滾動至外場的球，再請身旁同隊的夥伴進行攻擊內場同學。</p>			

第三節	準備活動			
	一、課間準備	2 分鐘	足球	
	教師準備教材教具，每位學生拿一顆球			
	二、引起動機	5 分鐘	足球	3-1-1 3-1-3 3-1-4
	介紹足球及如何用腳踢足球			
	發展活動			
	一、暖身運動	10 分鐘	足球	3-3-1
	1. 手拿球向上、左、右、下伸展各 2 個八拍			

	<p>2. 手拿球做轉體運動各 2 個八拍</p> <p>3. 雙腳夾球（前、後、左、右）各跳三下 1 個循環</p> <p>4. 人繞著球跑（球放地上）左、右方向各 1 個循環</p> <p>二、宜特金剛腿練習時間</p> <p>1. 示範踢球技巧</p> <p>2. 教師將鞋子脫下並指出部位</p> <p>3. 踢的動作之練習（將一腳鞋子穿一半並做出踢出鞋子的動作）</p> <p>4. 分組練習踢鞋子</p> <p>三、踢鞋子保齡球比賽時間</p> <p>1. 說明規則</p> <p>2. 分 3 組進行比賽（每個呼拉圈裡放保齡球瓶）</p> <p>綜合活動</p> <p>一、總結課程內容</p> <p>二、獎勵： 獎勵表現好的學生</p>	<p>10 分鐘</p> <p>18 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>鞋子</p> <p>大、中、小呼拉圈各 1 個保齡球瓶</p>	<p>3-3-2</p> <p>3-1-1 3-1-4 3-2-1 3-3-2</p> <p>3-2-1 3-2-2 3-3-2</p> <p>3-1-1 3-1-2 3-1-3 3-1-4 3-3-1</p>
--	---	---------------------------------------	------------------------------------	---

第 四 節	準備活動			
	一、課間準備 教師準備教材教具	2 分鐘		
	二、引起動機 講解比賽規則、獎勵	5 分鐘		3-1-1 3-1-2
	發展活動			
	一、暖身運動 1. 手拿球向上、左、右、下伸展各 2 個八拍 2. 手拿球做轉體運動各 2 個八拍 3. 雙腳夾球（前、後、左、右）各跳三下 1 個循環 4. 人繞著球跑（球放地上）左、右方向各 1 個循環	10 分鐘	足球	3-3-1 3-3-2
二、宜特金剛腿練習時間 1. 示範踢球技巧 2. 分組練習踢球，手拿著用裝著球網的足球(球場的距離 3 個循環) 3. 踢球動作之練習（先踢彈力球再踢足球）	13 分鐘	彈力球 足球 足球門 球網	3-2-1	
三、宜特金剛腿比賽時間 1. 說明比賽規則 (1)分紅隊及藍隊進行比賽，踢進球門該隊得 1 分，先得 10 分者即贏得比賽。 (2)用腳背踢球，不能使用腳的其他部位。 (3)踢出的球為滾地球。 2. 分 2 組進行踢球得分的比賽	15 分鐘	足球 球門	3-2-1 3-2-2 3-3-1 3-3-2	
綜合活動				
一、總結課程內容			3-1-1 3-1-2	
二、獎勵 獎勵表現好的學生	5 分鐘		3-1-3 3-1-4 3-3-2	
學 生 替	<p>輪椅學生給予迴旋球或裝著球網的足球練習。</p> <p>本活動主要以腳部功能訓練平衡感，以下針對受限腳部功能的學生進行活動調整，已達部分參與的原則。</p> <p>★ 能口說表達，雙手能控制迴旋球，乘坐輪椅</p> <p>1. 練習時，在特定範圍內以雙手來回練習迴旋球。</p> <p>2. 競賽時，在特定範圍內以雙手將足球丟進球門。</p>			

代 方 案	<p>★ 能口說表達，雙手雙腳功能有限，乘坐輪椅</p> <ol style="list-style-type: none">1. 練習時，以口說方式請助理員在特定範圍內，協助受限的手及腳來觸碰迴旋球。2. 競賽時，以口說方式請助理員在特定範圍內，協助受限的手及腳將足球丟進及踢進球門。
	<p>★ 無口語，認知功能嚴重缺損，雙手雙腳功能有限，乘坐輪椅</p> <ol style="list-style-type: none">1. 練習時，在旁觀看同儕進行練習踢球技巧的訓練。2. 競賽時，在助理員的協助下翻記分板。