

## 屏東縣 113 學年度第二學期特殊教育輔導團

### 適應體育(拳擊有氧)短影音教材研發工作坊影片文本

一、組別及組員:國中組/邱梅芳、劉彩頻、黃煒婷

二、片名

1. 短影音(片長 3 分鐘為原則，至多不超過 5 分鐘)：

①適應體育-拳擊有氧動起來

②

2. 倡議影片(片長不超過 30 秒)：

①有氧生活-適應體育讓每個人都動起來!

②

三、主題:

1. 障礙類別：

智能障礙

自閉症

情、ADHD

發展遲緩

其他:\_\_\_

2. 主題：

定向行動

功能性動作訓練

集中式特教班適應體育

科技輔助應用，如 AI(可列入複選)

教師助理員協同(可列入複選)

學前集中式特教班之適應體育

學前巡輔之教學諮詢

學前巡輔之普特合作(適應體育教學設計)

適應體育教學示範

四、角色:

(主角、配角、同學、體育老師、特教老師、普班老師、學生教育階段、障礙類別、班別、等)

1.適應體育-拳擊有氧動起來

主角：小可

配角：特教班同儕(四位中度智能障礙學生、三位重度智能障礙學生)

特教教師：劉彩頻、鍾蒨文

體育教師：塗之侑

學生教育階段：國中

障礙類別：自閉症(伴隨智能障礙、ADHD)

班別：混齡中式特教班

## 五、拍片地點、對象、場景

崇文國中活動中心、光電球場、一般教室  
(如:操場、跑道、採訪教室等)

## 六、拍片規劃日期

待定

## 七、文本綱要(100字以內為原則)

智能障礙伴隨注意力過動症的學生參與拳擊有氧體操，是一種很有效益的體育活動。這類型的運動結合了有氧運動和簡易的武術動作，能夠幫助學生改善注意力、行為控制以及有效運用體能。透過簡易搭配有趣口號的武術動作訓練可以減少注意力缺陷過動症（ADHD）兒童的不專注行為，並增加他們的大動作技巧、平衡力，以及通過和同儕共同合作的練習方式增加正向的社會體驗及技巧。而有氧運動對於改善注意力和認知功能也有正向的影響，特別是在國中階段生理、成長的心理的成長需求。

在實際學習中，教師可以根據學生的需求設計適合的課程，結合剪輯的音樂、有趣的口號和簡化的動作設計來增加學生的興趣和參與度。拳擊有氧體操的結構化和重覆性動作，可以幫助學生培養紀律性和專注力。同時，這種運動也能促進學生之間的團隊合作和同儕學習，從而增強社交技巧和自信心。

因此，智能障礙伴隨注意力過動症的學生參與拳擊有氧體操，不僅能夠改善身體健康，也能對其認知和行為發展產生積極影響，**如以正向積極方式抒發情緒與身體動能、在活動中達到與同儕之正向互動，以及增加學生在其他課堂上課時的穩定性。**

## 八、拍片資源、需求:(如角色公假與課務派代、公假時間地點調整、拍片學校協助等)

待定

## 九、發表方式:(如結合輔導團年度行事、中心年度相關研習或計畫、其他專案等)

待定

## 十、分鏡說明表

### (一)倡議版 30 秒分鏡說明表

幕次	場景	分鏡腳本(畫面描述/視角/動作/表情)	備註/圖示(重點)
第一幕 開場	場景: 校園 操場或活 動中心	特教班的學生們跟著老師做有趣的熱身活動，穿著運動服。(搭配輕快的音樂與有趣的動作提示口語)  字幕旁白： 「動起來！運動讓我們更專注、更有自信！」	

<p>第二幕 特寫</p>	<p>場景: 校園操場或活動中心</p>	<p>智能障礙伴隨 ADHD 學生笑著有精神的回答要跳有氣拳擊的動作，並準備開始練習。 (音樂節奏加強，並給予學生集中精神或開心做操的部分動作)</p> <p>字幕旁白： 「拳擊有氣體操，讓注意力更集中！」</p>	
<p>轉場: 學生歡樂笑聲的背景音(老師們的訪談聲，接到教室內老師們訪談的影像)</p>			
<p>第三幕 訪談： 特教老師</p>	<p>場景: 教室</p>	<p>特教老師: ADHD 特質的孩子，尤其又是精力充沛的國中年紀，常常會因衝動、過動而造成生活適應或社交的困難及衝突，透過拳擊有氣一來讓孩子能有更適宜的精力展現管道，也可以讓孩子在做操當中學習適宜的同儕互動。</p>	
<p>第四幕 訪談： 體育老師</p>	<p>場景: 教室</p>	<p>體育老師: 透過與特教老師的討論，再依據學生的動作、平衡感及節奏能力來對原有的拳擊有氣操進行調整，讓特教的孩子們也可以從跳操中體驗樂趣。</p>	
<p>第五幕 師生對話</p>	<p>場景: 操場或活動中心</p>	<p>老師: 運動會的時候我們都看過全校的同學一起跳拳擊有氣操，覺得超厲害超酷對不對。 特生: 對，還有這樣(做出簡單的動作)。</p>	
<p>第六幕 特師、普 師討論</p>	<p>場景: 教室</p>	<p>特教老師邀請體育老師一起討論要怎麼替集中式特教班的學生做拳擊有氣的簡化及調整。 將一般的拳擊有氣學習做調整如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 逐次增加時間長度由三分鐘到最後跳滿五分鐘；</li> <li>2. 動作減量，調整為以五個動作循環為主，起操動作、握拳前後點地轉身重複、前後手刀動作(第一組-跳躍前進後退；第二組-踏步前進後退)、抬腿左右點地動作(第二組-抬腿原地點地)、交互拳擊動作(第一組-動作中身體要左右晃動；第二組-做出微蹲並出拳之動作即可)，循環至收操；</li> <li>3. 動作分次教學，並先由教師示範，再由學生重複練習，動作熟悉後再搭配音樂；</li> <li>4. 動作兩兩組和複習，並搭配音樂，熟練之後再將全部動作完整連貫；</li> <li>5. 由學生兩兩一組練習進行並互相鼓勵，教師仍在旁引導協助；</li> <li>6. 全員共同完成做操，教師提供第一組口語提示，第二組部分肢體協助。</li> </ol>	

第七幕 歷程中調整	場景:操場	<p>特教老師邀請體育老師在課程中觀察學生的學習反應，並於學生休息時相互討論可再作調整的部分。</p> <p>1.請老師先觀察第一組學生，動作有難度則以動作執行的次數先減少(如抬腿左右點地動作由四個八拍先降低為兩個八拍)；</p> <p>2.觀察第二組學生，若簡化之動作因移動、平衡問題難以協調，則在做分段調整，如交互拳擊動作，第二組-做出微蹲並出拳之動作即可，若微蹲與出拳無法同時進行，則先讓學生分次學習左右出拳動作與微蹲動作，兩個動作皆有出現且熟練之後再將之合併。</p>	
第八幕 小結語	場景:教室	<p>根據我們的討論，我們打算利用拳擊有氧的活動，幫助孩子改善行為問題(衝動/過動、團體合作-人際互動)</p>	
轉場:學生在運動			
第九幕 動作強調 互動合作	場景:操場 或活動中心	<p>1.學生們跟著老師一起動作，搭配有節奏的音樂及口號。(老師鼓勵:「做得好!接著分組在練習一次!」學生點頭微笑)</p> <p>2.學生們兩兩一組互相練習，高興地擊掌。(學生開心的笑容或歡呼聲)學生們完成最後的動作並一起比出很讚的手勢。(音樂收尾，結束)</p> <p>字幕旁白： 1.「這不只是運動，更是鍛鍊身心的好方法！」 2.「團隊合作，建立自信和社交能力！」</p>	
最後一幕			
第十幕 結尾	場景:教室	<p>教室中的靜態課程，特寫學生專心上課、回答問題的畫面。鏡頭轉至課堂老師或主要學生的回饋。</p> <p>字幕旁白： 「有效的調整與策略，讓孩子突破障礙的影響！」</p>	
淡幕			
<p style="background-color: yellow;">「用自己的步伐前進，每一步都是突破！」</p> <p>#適應體育</p>			

## (二)短影音版 3-5 分鐘之分鏡說明表(範例)

幕次	場景	分鏡腳本(畫面描述/視角/動作/表情)	備註/圖示(重點)
第一幕 開場	場景:校園 操場或活動中心	<p>特教班的學生們跟著老師做有趣的熱身活動，穿著運動服。(搭配輕快的音樂與有趣的動作提示口語)</p> <p>字幕旁白： 「動起來！運動讓我們更專注、更有自信！」</p>	

<p>第二幕 特寫</p>	<p>場景: 校園 操場或活 動中心</p>	<p>智能障礙伴隨 ADHD 學生笑著有精神的回答要跳 有氣拳擊的動作，並準備開始練習。 (音樂節奏加強，並給予學生集中精神或開心做操 的部分動作)</p> <p>字幕旁白： 「拳擊有氣體操，讓注意力更集中！」</p>	
<p>轉場: 學生歡樂笑聲的背景音(老師們的訪談聲，接到教室內老師們訪談的影像)</p>			
<p>第三幕 訪談： 特教老師</p>	<p>場景: 教室</p>	<p>特教老師：ADHD 特質的孩子，尤其又是精力充沛 的國中年紀，常常會因衝動、過動而造成生活適應 或社交的困難及衝突，透過拳擊有氣一來讓孩子能 有更適宜的精力展現管道，也可以讓孩子在做操當 中學習適宜的同儕互動。</p>	
<p>第四幕 訪談： 體育老師</p>	<p>場景: 教室</p>	<p>體育老師: 透過與特教老師的討論，再依據學生的 動作、平衡感及節奏能力來對原有的拳擊有氣操進 行調整，讓特教的孩子們也可以從跳操中體驗樂 趣。</p>	
<p>第五幕 師生對話</p>	<p>場景: 操場 或活動中 心</p>	<p>老師: 運動會的時候我們都看過全校的同學一起跳 拳擊有氣操，覺得超厲害超酷對不對。 特生: 對，還有這樣(做出簡單的動作)。</p>	
<p>第六幕 特師普師 討論</p>	<p>場景: 教室</p>	<p>特教老師邀請體育老師一起討論要怎麼替集中式特 教班的學生做拳擊有氣的簡化及調整。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 逐次增加時間長度由三分鐘到最後跳滿五分鐘；</li> <li>2. 動作減量，調整為以五個動作循環為主，起操動 作、握拳前後點地轉身重複、前後手刀動作(第一 組-跳躍前進後退；第二組-踏步前進後退)、抬腿左 右點地動作(第二組-抬腿原地點地)、交互拳擊動作 (第一組-動作中身體要左右晃動；第二組-做出微蹲 並擊拳之動作即可)，循環至收操；</li> <li>3. 動作分次教學，並先由教師示範，再由學生重複 練習，動作熟悉後再搭配音樂；</li> <li>4. 動作兩兩組和複習，並搭配音樂，熟練之後再將 全部動作完整連貫；</li> <li>5. 由學生兩兩一組練習進行並互相鼓勵，教師仍在 旁引導協助；</li> <li>6. 全員共同完成做操，教師提供第一組口語提示， 第二組部分肢體協助。</li> </ol>	

第七幕 歷程中調整	場景:操場	<p>特教老師邀請體育老師在課程中觀察學生的學習反應，並於學生休息時相互討論可再作調整的部分。</p> <p>1.請老師先觀察第一組學生，動作有難度則以動作執行的次數先減少(如抬腿左右點地動作由四個八拍先降低為兩個八拍)；</p> <p>2.觀察第二組學生，若簡化之動作因移動、平衡問題難以協調，則在做分段調整，如交互拳擊動作，第二組-做出微蹲並擊拳之動作即可，若微蹲與出拳無法同時進行，則先讓學生分次學習擊拳動作與微蹲動作，兩個動作皆有出現及熟練之後再將之合併。</p>	
第八幕 小結語	場景:教室	<p>根據我們的討論，我們打算利用拳擊有氧的活動，幫助孩子改善行為問題(衝動/過動、團體合作-人際互動)</p>	
轉場:學生在運動			
第九幕 動作強調 互動合作	場景:操場 或活動中心	<p>1.學生們跟著老師一起動作，搭配有節奏的音樂及口號。(老師鼓勵:「做得好!接著分組在練習一次!」學生點頭微笑)</p> <p>2.學生們兩兩一組互相練習，高興地擊掌。(學生開心的笑容或歡呼聲)學生們完成最後的動作並一起比出很讚的手勢。(音樂收尾，結束)</p> <p>字幕旁白： 1.「這不只是運動，更是鍛鍊身心的好方法！」 2.「團隊合作，建立自信和社交能力！」</p>	
最後一幕			
第十幕 結尾	場景:教室	<p>教室中的靜態課程，特寫學生專心上課、回答問題的畫面。鏡頭轉至課堂老師或主要學生的回饋。</p> <p>字幕旁白： 「有效的調整與策略，讓孩子突破障礙的影響！」</p>	
淡幕			
<p>「用自己的步伐前進，每一步都是突破！」</p> <p>#適應體育</p>			

## 十一、審查修正意見:

張英鵬

審查教授簽名: \_\_\_\_\_