

屏東縣 113 學年度第二學期特殊教育輔導團

適應體育(籃球)短影音教材研發工作坊教案(第三組)-心出於籃

<p>教學總時間</p>	<p>40 分鐘</p>	<p>設計者 陳志遠 陳群曄 周純妃 林如美</p>	<p>班級型態</p>	<p>國小六年級 普特融合班級</p>
<p>學生條件分析</p>	<p>1. 特殊需求學生為身體病弱(法洛氏心臟病)，無法參與激烈的活動，目前就讀六年級，身形比同儕瘦小，目前體重為 20 公斤，協調性與同儕無異，肌力與肌耐力約落在一年級程度，心肺耐力較差，每天都會至保健室測量血氧，上體育課時也會先測量血氧，並安排特教學生助理人員隨時在旁監控身體狀況</p> <p>2. 六年級普通班學生，該班共有 11 人。</p>			
<p>設計理念與教材</p>	<p>1. 對於國小患有心臟病的學生，在參與體育活動，特別是籃球這類強度較高的運動時，要確保學生在安全範圍內進行運動，避免心臟過度負擔。</p> <p>2. 讓學生熟悉籃球基本技能，並增強學生的協調性、耐力與基礎體能。</p> <p>3. 透過本教案及影片，讓教師了解，透過團隊合作與課程適度調整，就能讓心臟病學生安全並快樂的參與體育活動</p>			
<p>核心素養</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>			
<p>學習重點</p>	<p>學習表現</p>			
	<p>十二年國民基本教育課程 綱要體育科目</p>	<p>體育科目學習功能輕微缺損</p>		<p>體育科目學習功能嚴重缺損</p>
	<p>1c-III-1 了解動作技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p>	<p>1c-III-1 了解動作技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 在引導下，透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4d-III-2 在引導下，執行身體活動計畫，解決運動參與的阻礙。</p>		
	<p>學習內容</p>			
<p>十二年國民基本教育課程 綱要體育科目</p>	<p>體育科目學習功能輕微缺損</p>		<p>體育科目學習功能嚴重缺損</p>	
<p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p>	<p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識</p>			

融入議題	<input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input checked="" type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 其他		
議題融入之學習主題	小組合作之 低強度籃球運動	與其他科目連結建議	
學習目標	體育科目	體育科目學習功能輕微缺損	體育科目學習功能嚴重缺損
	1. 認識籃球基本動作要領。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現運球、護球、傳接球的動作技能。 4. 運用合作與競爭策略完成籃球活動。	1. 能在教助觀察協助中，與同伴進行熱身運動。 2. 能在教助觀察協助中，與同伴進行籃球傳球練習。 3. 能在教助觀察協助中，進行原地運球練習，從單手運球到雙手交替運球 4. 能在教助觀察協助中，與小組同儕進行移動的傳接球活動 5. 能在教助觀察協助中，徒手進行投籃動作練習。 6. 能在教助觀察協助中，與小組同儕進行投籃活動 7. 能說出投籃要注意的事項	
教學準備	1. 與家長和醫生合作：在設計課程之前，應該和學生的家長以及醫生進行溝通，取得醫師及家長同意。 2. 針對學生的心律監測，與醫生討論適合的佩戴器具(血氧機) 3. 評估運動能力，確保學生的健康狀況允許參與這些活動。 4. 留意學生上課時狀況：考量注意當天上課氣溫，若學生有異樣呼吸或唇色則立即停止。確實進行熱身運動，避免比賽。 5. 靈活調整課程：根據學生的反應和表現，緩慢增加強度，適時調整運動強度，活動間有足夠休息或調整進行其他類型的活動。		
教學評量	1. 實作評量 2. 觀察評量		
教材來源	自編		

教學活動	時間	評量方式	合理調整	學習目標	備註
<p>-----第一節課-----</p> <p>一、準備活動 教師集合全班，並告知今天的課程重點，接著進行熱身運動</p> <p>1、提醒學生配戴心跳監控器如電子手錶或電子手環，並告訴學生有任何不舒服都要告訴老師。 2、暖身運動(伸展操及熱身運動)</p>	1 分鐘	觀察評量	學習環境調整建議 學生配戴心跳監控器如電子手錶或電子手環，學生助理人員隨時監控其身體狀態	1. 能在教助	需監控學生的健康狀況。這包括測量心跳、觀

教學活動	時間	評量方式	合理調整	學習目標	備註
<p>(1)雙手向上(左右)伸展、脖子繞環、肩膀前(後)繞環、腰部繞環、膝部繞環、高(低)壓腿、高(低)弓箭步伸展、向下伸展、手腕腳踝繞環、開合跳 20 次(替代)。</p> <p>(2)加強部分伸展：股四頭肌伸展。</p> <p>(3)輕鬆步行或慢跑：讓學生以舒適的步伐行走或輕鬆慢跑(觀察心率、呼吸確認學生狀況)。</p>	6 分鐘	實作評量 觀察評量	<p>學習內容調整建議 開合跳 20 次改成雙手向上拍 20 次。</p> <p>特殊需求學生圍繞籃球場走 1-2 圈</p>	觀察協助中，與同伴進行熱身運動。	觀察是否有呼吸困難、疲勞過度或胸悶等不適的情況
<p>二、發展活動</p> <p>1. 基本動作練習</p> <p>傳球練習：</p> <p>(1)胸前傳球：每組 2 人，雙方距離 5 公尺，練習胸前傳球和接球，球要傳在對方胸前可接球的位置(觀察特需學生狀況，調降為 3 公尺，減少次數)。</p> <p>本影片先讓助理員協助調整學生動作，待學生能做出正確傳球動作後，再讓控球能力較好的學生與其一組做傳球練習。</p> <p>(2)地板傳球：老師示範地板傳球，將雙手舉高將球向下傳出，使球碰地板反彈後，到連接球隊友的腰部位置。接著一樣讓助理員協助調整學生動作，每組 2 人，再讓控球能力較好的學生與其一組做傳球練習。(觀察特需學生狀況，減少次數)。</p>	8 分鐘	實作評量	<p>學習歷程調整建議</p> <p>1. 調整較能控制住力道的學生跟她一組練習</p> <p>2. 撿球時允許學生以低強度方式進行</p> <p>學習內容調整建議</p> <p>1. 教師視學生的能力做距離調整，本次影片的學生考慮到其能力，因此調整其傳球距離 5 公尺改為 3 公尺</p> <p>2. 對特需學生，將籃球改成較輕的球</p> <p>學習評量調整建議</p> <p>達成率可以配合學生的能力做調整如 5 球成功接到 3 球</p>	2. 能在教助觀察協助中，與同伴進行籃球傳球練習。	
<p>2. 基本運球：</p> <p>(1)單手運球：練習右手連續原地運球、左手連續原地運球(觀察特需學生狀況，減少時間及次數)。</p> <p>(2)雙手交替運球：練習左手、右手有節奏的交替運球(觀察心率、呼吸確認學生狀況)。</p>	8 分鐘	實作評量		3 能在教助觀察協助中，進行原地運球練習，從單手運球到雙手交替運球	

教學活動	時間	評量方式	合理調整	學習目標	備註
<p>3. 傳球接力遊戲</p> <p>(1)學生分組，每組 4-5 人，每位學生距離 5 公尺。(特需學生 3 公尺)。</p> <p>(2)比賽開始後，每位學生需左右手交替運球 10 下後(觀察特需學生狀況，可減少次數)，以胸前傳球的方式傳給下一位學生，最快完成所有動作的組別獲勝(觀察心率、呼吸確認學生狀況)。</p>	8 分鐘	實作評量	<p>學習內容調整建議</p> <p>教師視學生的能力做距離調整，本次影片的學生考慮到其能力，因此調整其傳球距離 5 公尺改為 3 公尺</p>	4. 能在教助觀察協助中，與小組同儕進行移動的傳接球活動	
<p>三、綜合活動</p> <p>1. 緩和運動</p> <p>在課程結束時，學生需要進行緩和運動，幫助身體放鬆並避免過度疲勞。輕鬆走步：讓學生輕鬆走步，逐漸降低心率。</p> <p>2. 伸展運動：進行上肢和下肢的輕鬆伸展，幫助放鬆肌肉，特別是腿部、腰部和手臂的伸展。</p> <p>3.)教師集合全班同學，針對今日上課同學的表現給予回饋後(觀察心率、呼吸確認學生狀況)下課</p> <p>-----第一節課結束-----</p>	4 分鐘	實作評量			
<p>-----第二節課開始-----</p> <p>教學準備</p> <ul style="list-style-type: none"> 籃球(標準 7 號球、5 號兒童籃球或軟式球) 籃框(可調整高度者) 標記物(如三角錐、彩色貼紙) 計分板或白板 碼錶 <p>一、準備活動</p> <p>教師集合整隊與點名，並告知今天的課程重點，接著進行熱身運動</p>			<p>教學要點與注意事項：動作宜緩慢、確實，避免過度劇烈。老師需密切觀察學生的反應，適時調整活動強度。</p>		
<p>1. 集合整隊與點名：</p> <p>2. 引起動機：提問：「小朋友喜不喜歡看籃球比賽？最讓你們興奮的是什麼時候呢？(引導到投籃得分)今天我們要來學習投籃喔！」</p> <p>* 強調安全第一：活動前再次提醒特殊需求學生狀況，若有任何不適，應立即告知老師。提醒學生配戴心跳監控器</p>	5 分鐘	觀察評量		1. 能在教助	

教學活動	時間	評量方式	合理調整	學習目標	備註
<p>如電子手錶或電子手環，並告訴學生有任何不舒服都要告訴老師。</p> <p>3、 暖身運動(伸展操及熱身運動)</p> <p>(1)雙手向上(左右)伸展、脖子繞環、肩膀前(後)繞環、腰部繞環、膝部繞環、高(低)壓腿、高(低)弓箭步伸展、向下伸展、手腕腳踝繞環、開合跳 20 次(替代)。</p> <p>(2)加強部分伸展：股四頭肌伸展。</p> <p>(3)輕鬆步行或慢跑：讓學生以舒適的步伐行走或輕鬆慢跑(觀察心率、呼吸確認學生狀況)。</p>		實作評量	<p>學習內容調整建議</p> <p>開合跳 20 次改成雙手向上拍 20 次。</p> <p>特殊需求學生圍繞籃球場走 1-2 圈</p>	觀察協助中，與同伴進行熱身運動。	
<p>二、定點投籃練習</p> <p>1. 教師示範與講解投籃動作</p> <p>* B (Balance - 平衡)：示範雙腳與肩同寬或稍寬，膝蓋微彎，身體重心穩定。</p> <p>* E (Eyes - 眼睛)：強調眼睛要看著籃框前緣或設定的目標點。</p> <p>* E (Elbow - 手肘)：示範投籃手的手肘應朝向籃框，屈肘成約 90 度 (L 形)，輔助手扶在球的側面。</p> <p>* F (Follow-through - 跟隨動作)：示範投球出手後，手指自然向下撥球，手臂伸直，食指或中指指向籃框，手腕像「壓罐子」或「鵝脖子」一樣向下彎。</p> <p>2. 原地徒手模仿練習：不拿球，帶領學生跟著口令做分解動作與連續動作。</p> <p>3. 持球原地投籃練習 (近距離)：</p> <p>(1)個別嘗試：學生在教師指導下，於近距離 (例如籃框正下方或 1-2 公尺) 進行原地投籃練習，可先不使用籃框，讓學生對牆壁固定目標或呼拉圈投籃，熟悉投籃動作與力道控制。</p>	12 分鐘	實作評量 觀察評量			需監控學生的健康狀況。這包括測量心跳、觀察是否有呼吸困難、疲勞過度或胸悶等不適的情況
	10 分鐘	實作評量 觀察評量	<p>學習內容調整建議</p> <p>讓學生對牆壁固定目標或呼拉圈投籃。</p> <p>學習評量調整建議</p> <p>達成率可以配合學生的能力做調整如 5 球成功接到 3 球</p> <p>學習歷程調整建議</p>	5. 能在教助觀察協助中，徒手進行投籃動作練習。	

教學活動	時間	評量方式	合理調整	學習目標	備註
<p>(2)分組練習：將學生分組，每組分配籃球。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 趣味投籃遊戲：「進洞高手」</p> <p>* 遊戲規則說明：將學生分組，在不同距離放置水桶作為目標。每位學生輪流投籃，投進較遠距離的目標得分較高(或單純計算投進次數)。</p> <p>2. 緩和運動：帶領學生進行簡單的伸展運動(手臂、肩膀、腿部)。</p> <p>3. 重點複習與提問：簡單複習 BEEF 投籃要領，並提問學生今天學到了什麼？投籃時要注意哪些地方？</p> <p>4. 收拾器材與宣布下課：提醒學生將器材歸位，並給予鼓勵與肯定。</p>	<p>8 分鐘</p> <p>4 分鐘</p>	<p>實作評量</p> <p>觀察評量</p>	<p>考慮學生情形做合適的分組</p> <p>學習歷程調整建議</p> <p>1. 調整較能控制住力道的學生跟她一組練習</p> <p>2. 撿球時允許學生以低強度方式進行</p>	<p>6. 能在教助觀察協助中，與小組同儕進行投籃活動</p> <p>7. 能說出投籃要注意的事項</p>	
<p>----- 第三節課開始 -----</p> <p>課前準備：</p> <p>1. 與特殊需求學生家長及醫師確認當日身體狀況是否適合參與活動。</p> <p>2. 場地設置：</p> <p>(1) 關卡一(基本運球)：練習右手連續原地運球、左手連續原地運球(觀察特需學生狀況，減少時間及次數)。</p> <p>(2) 關卡二(胸前/地面傳球區)：標示出傳球起始線與目標(牆壁或夥伴)。</p> <p>(3) 關卡三(配對傳球區)：標示兩人一組的傳球距離(特需學生減少距離)。</p> <p>(4) 關卡四(定點投籃區)：設置至少兩個不同距離的投籃點(例如：近距離點 A，稍遠距離點 B)。為特殊需求學生準備一個更近的投籃點或使用較低的籃框/目標物，以及較輕的球。</p>			<p>學習環境調整建議</p> <p>學生配戴心跳監控器如電子手錶或電子手環，學生助理人員隨時監控其身體狀態</p>	<p>1. 能在教助觀察協助中，進行原地運球練習，從單手運球到雙手交替運球</p> <p>2. 能在教助觀察協助中，與同伴進行籃球傳球練習。</p> <p>4. 能在教助</p>	<p>需監控學生的健康狀況。這包括測量心跳、觀察是否有呼吸困難、疲勞過度或胸悶等不適的情況</p>

教學活動	時間	評量方式	合理調整	學習目標	備註
(5)團隊挑戰賽(籃球傳球迷宮) 教室外籃球場設置障礙物與標示點。				觀察協助中，做定點投籃練習	
<p>一、準備活動</p> <p>教師集合整隊與點名，並告知今天的課程重點，接著進行熱身運動</p> <p>1. 集合整隊與點名：</p> <p>2. 引起動機： 提問：「我們已學會籃球的技能，今天我們要來做闖關遊戲，複習學過的能力」</p> <p>* 強調安全第一： 活動前再次提醒學生注意身體狀況，若有任何不適，應立即告知老師。提醒學生配戴心跳監控器如電子手錶或電子手環，並告訴學生有任何不舒服都要告訴老師。</p> <p>3. 暖身運動(伸展操及熱身運動)</p> <p>(1)雙手向上(左右)伸展、脖子繞環、肩膀前(後)繞環、腰部繞環、膝部繞環、高(低)壓腿、高(低)弓箭步伸展、向下伸展、手腕腳踝繞環、開合跳 20 次(替代)。</p> <p>(2)加強部分伸展：股四頭肌伸展。</p> <p>(3)輕鬆步行或慢跑：讓學生以舒適的步伐行走或輕鬆慢跑(觀察心率、呼吸確認學生狀況)。</p> <p>二、發展活動~籃球傳球迷宮</p> <p>(一)將學生分成 2-3 組，輪流進行以下關卡練習，每關約 5-7 分鐘。</p> <p>(1)關卡一(基本運球)：練習右手連續原地運球、左手連續原地運球(觀察特需學生狀況，減少時間及次數)。</p> <p>(2)關卡二(胸前/地面傳球區)：標示出傳球起始線與目標(牆壁或夥伴)。</p> <p>(3)關卡三(配對傳球區)：標示兩人一組的傳球距離(特需學生減少距離)。</p> <p>(4)關卡四(定點投籃區)：設置至少兩個不同距離的投籃點(例如：近距</p>	6 分鐘	實作評量 觀察評量	<p>教學要點與注意事項： 動作宜緩慢、確實，避免過度劇烈。老師需密切觀察學生的反應，適時調整活動強度。</p> <p>學習內容調整建議 開合跳 20 次改成雙手向上拍 20 次。 特殊需求學生圍繞籃球場走 1-2 圈</p> <p>學習內容調整建議 可使用較輕的球(如海綿球或小皮球)開始，並鼓勵她用自己舒服的力道和速度進行，可以允許坐姿或靠牆練習。</p> <p>學習歷程調整建議 1. 調整較能控制住力道的學生跟她一組練習 2. 撿球時允許學生</p>	<p>1. 能在教助觀察協助中，與同伴進行熱身運動</p> <p>2. 能在教助觀察協助中，徒手進行投籃動作練習。</p>	
	12 分鐘	實作評量 觀察評量			

教學活動	時間	評量方式	合理調整	學習目標	備註
<p>離點 A，稍遠距離點 B)。為特殊需求學生準備一個更近的投籃點或使用較低的籃框/目標物，以及較輕的球。</p> <p>(5) 團隊挑戰賽(籃球傳球迷宮) 全班分成 2-3 組</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 從起點運球至第一個標記點。 2. 在第一個標記點進行胸前傳球給指定位置的隊友(或牆壁上的目標點)。 3. 接到球的隊友(或自行撿球)運球至第二個標記點。 4. 在第二個標記點進行地面傳球給指定位置的隊友(或牆壁上的目標點)。 5. 接到球的隊友(或自行撿球)運球至投籃點。 6. 進行一次定點投籃。 7. 投進得 2 分，投不進但碰到籃框得 1 分。 8. 完成後跑回起點換下一位隊友。 <p>●重點(老師強調小組合作)：強調隊友間的鼓勵與配合。可以讓特殊需求學生擔任特定棒次，例如傳球或近距離投籃。</p> <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 緩和運動 在課程結束時，學生需要進行緩和運動，幫助身體放鬆並避免過度疲勞。 輕鬆走步：讓學生輕鬆走步，逐漸降低心率。 2. 伸展運動：進行上肢和下肢的輕鬆伸展，幫助放鬆肌肉，特別是腿部、腰部和手臂的伸展。 3. 教師集合全班同學，針對今日上課同學的表現給予回饋後(觀察心率、呼吸確認學生狀況)下課 <p>-----第三節課結束-----</p>	<p>10 分鐘</p> <p>8 分鐘</p> <p>4 分鐘</p>	<p>實作評量 觀察評量</p> <p>實作評量 觀察評量</p> <p>觀察評量 實作評量</p>	<p>以低強度方式進行</p> <p>學習內容調整建議</p> <p>投籃距離：在每個投籃點，為特殊需求學生增設一個更近的投籃線，或允許她選擇自己感覺舒適的距離。</p> <p>* 球的選擇：準備不同重量和大小的球(如 5 號兒童籃球、海綿球)，讓學生可以選擇最適合自己的球進行投籃。</p> <p>* 休息：可以根據自己的身體狀況隨時休息，不受時間限制。</p> <p>* 目標調整：可以準備一個水桶或替代目標(如呼拉圈)。</p>	<p>3. 能在教助觀察協助中，與小組同儕進行投籃活動</p> <p>4. 能在教助觀察協助中，與小組同儕進行投籃活動</p>	