

彰化縣 113 學年融合式適應體育教學活動設計-南郭國小

教學 總時間	3 節課 (每節 40 分鐘，共 120 分鐘)	設計者	南郭國小 陳昱甫	班級 型態	普特融合
學生條件分析	◆普通生： 教學班級為一年級學生，在校期間應該都看過學長姐玩扯鈴，甚至也有樣學樣玩過，對扯鈴有初步認識，但未曾按部就班學習扯鈴。 ◆特教生： 該生為視障生，視力僅對光線有感知，幾近全盲，但對於身體活動學習充滿熱情，雖無法憑視覺進行動作學習，但透過言語指導或一對一身體接觸指導，憑藉極佳的記憶力，動作學習速度快速，甚至可說是練過就不忘。此次課程教學應注重培養身體空間感覺，以達成扯鈴運鈴的平衡與加速，方便扯鈴招式的學習及操作。				
設計理念 與教材	1. 扯鈴是我國民俗運動，學童大多觀賞或玩過扯鈴，其好玩、多變化的特質，符合學童身心發展，是良好的休閒活動。 2. 本單元教材包括：運鈴、調鈴、金蟬脫殼等基本動作。由簡入繁，由淺入深，循序漸進。				
核心素養	A1 身心素質與自我精進 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。 B1 符號運用與溝通表達 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 C2 人際關係與團隊合作 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。				
學習重點	學習表現				
	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	
	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。(保留)		1c- I -1 認識身體活動的基本動作。(保留)	
	2c- I -2 表現認真參與的學習態度。	2c- I -2 表現認真參與的學習態度。(保留)		2c- I -2 表現認真參與的學習態度。(保留)	
	3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。(簡化)		3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。(簡化)	

	3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d- I -1 願意規律身體活動。	3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 (簡化) 4d- I -1 願意規律身體活動。(保留)	3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 (簡化) 4d- I -1 願意規律身體活動。(保留)
	學習內容		
	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
	Ab- I -1 體適能遊戲。 Bb- I -1 各項暖身伸展動作。 Ic- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。	Ab- I -1 體適能遊戲。(簡化) Bb- I -1 各項暖身伸展動作。(簡化) Ic- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。(簡化)	Ab- I -1 體適能遊戲。(簡化) Bb- I -1 各項暖身伸展動作。(簡化) Ic- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。(簡化)
融入議題	☐ 家庭教育 ☐ 生命教育 ☐ 品德教育 ☐ 人權教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 法治教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 資訊教育 ☐ 科技教育 ☐ 能源教育 ☒ 安全教育 ☐ 生涯規劃 ☐ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 其他		
議題融入之 學習主題	安全教育： 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健	與其他科目連結建議	數學領域調整 n-I-3-1 能做總和 10 以內的加法在日常生活的應用
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. 能順利操作扯鈴運轉。 2. 能依步驟完成指定動作 3. 能自行解開纏繞打結的扯鈴繩。 4. 建立安全意識，防範事故傷害發生。	1. 能順利操作扯鈴運轉。 (保留) 2. 能依步驟完成指定動作 (保留) 3. 能自行解開纏繞打結的扯鈴繩。(保留) 4. 建立安全意識，防範事故傷害發生。(保留)	1. 能順利操作扯鈴運轉。 (保留) 2. 能依步驟完成指定動作 (保留) 3. 能自行解開纏繞打結的扯鈴繩。(簡化) 4. 建立安全意識，防範事故傷害發生。(簡化)
教學準備	1. 準備一人一顆扯鈴，並將扯鈴繩調整長度至適合低年級使用，一般生為安全單培鈴，視障特生為安全單培響鈴。 2. 在視障特生的扯鈴軸黑色側邊貼上足夠立體貼紙，以利視障生辨別培鈴的方向。 3. 準備鈴棍中空的「小黑碳棍」，減少視障生扯鈴繩打結的機會。 4. 活動位置安排：將該生安排在班級學生的外側，避免其他學生練習時，不慎將扯鈴拋出時誤傷該生。		

教學評量	實作評量：學生能自行運鈴，並完成依步驟完成指定動作。
教材來源	1. 蔡政杰、鄧明杰（2010）。扯鈴一個人基礎動作教材教法。台北：國立台北教育大學。 2. 扯鈴的花式玩法（民俗體育發展中心） https://custom.nutn.edu.tw/index.php?inter_url=resource&rmId=1&rId=1214

教學活動	時間	評量方式	合理調整	學習目標	備註
-----第一節課----- 一、準備活動 課前準備--準備並檢查扯鈴器材。 暖身活動--1.慢跑一圈。 2.大關節伸展操。 引起動機--說明扯鈴是一種我國古老的玩具，小巧玲瓏，玩法簡單、易學，變化多端，近因重視鄉土活動、民俗運動，而逐漸再次流行。	10'	實作評量	學習歷程調整建議 1. 可請特教助理教師以陪跑繩協助慢跑熱身。 學習環境調整建議 1. 視障生慢跑僅使用直道部分，無須使用彎道。	1. 能瞭解並完成暖身活動。	
二、發展活動 1. 說明示範：運鈴 (1) 準備動作：將鈴放在雙腳前繩子上方並讓繩捆鈴一圈，置於右前側方，左手高、右手低，讓繩子撐直棍子，盡量接近扯鈴。 (2) 啟動運鈴：右棍自右向左，讓鈴沿直線滾動時，加速提拉，右手由低到高，左手由高變低。 (3) 運鈴動作：右手使力垂直，提鈴向上到高處時放鬆，下沉並迅速提高左棍（繩瞬間離開軸心運轉），兩手交互上、下扯動。	20'	實作評量	學習歷程調整建議 由特教助理老師或授課老師親手手把手，帶著該生練習，建立學生的空間感。 1. 教導該生手握「破棍」的位置，及手臂張開的程度。 2. 教導該生觸覺辨識培鈴的正反面，以及放置地板的上下位置。 3. 將鈴繩捆鈴的方式，並以腳掌將鈴傾倒，以完成運鈴預備姿勢。	1. 能知道正確運鈴的步驟。 2. 能自行從靜止狀態運鈴，並讓扯鈴運轉超過10秒鐘。	

2. 嘗試練習： (1) 分組散開，個別練習。 (2) 先練運鈴，身體隨鈴面轉動。 3. 改正錯誤：教師巡迴指導不當動作。 4. 反覆練習：經指導後繼續加強練習。					
三、總結活動 1. 檢討鼓勵：師生共同檢視運鈴無法順暢的原因，討論可能的改進方式，並鼓勵學生課餘多加練習。 2. 生活指導：提醒學生課後洗手、擦汗、整裝等衛生習慣及扯鈴的保養及收法。 ----- 第一節課結束 -----	10'	口頭討論 實作評量	對於視障生的評量調整： 在特生操作過程中，教師可以透過語言，提示特生動作的順序或位置空間，協助特生完成動作。	1. 經過討論能發現自己運鈴的問題並改進。 2. 能養成運動後身體清潔的好習慣。	

教學活動	時間	評量方式	合理調整	學習目標	備註
----- 第二節課 ----- 一、準備活動 暖身活動--1. 慢跑一圈。 2. 大關節伸展操。 引起動機--複習運鈴動作。	10'	實作評量	學習歷程調整建議 1. 可請特教助理教師以陪跑繩協助慢跑熱身。 學習環境調整建議 1. 視障生慢跑僅使用直道部分，無須使用彎道。	能瞭解並完成暖身活動。	
二、發展活動 1. 說明示範：調鈴（平衡）扯鈴軸心傾斜調整方法。 (1) 偏外高（前蹺起）時，在提拉右棍時，順勢將右棍繩往外推扯，左棍繩則向身體方向內靠。 (2) 偏內高（後蹺起）時，右	20'	實作評量	學習歷程調整建議 由特教助理老師或授課老師親自手把手，帶著該生練習，建立學生的空間感。 1. 告知該生扯鈴因為傾斜而無法繼續運鈴。	1. 能知道扯鈴傾斜的原因。 2. 能自行將歪斜的	

棍繩往內（高起處）推扯，另一手往另一方向推扯。 2. 嘗試練習： (1) 分組散開，個別練習。 (2) 先練運鈴，嘗試練習將鈴調正，或故意調歪。 3. 改正錯誤：教師巡迴指導不當動作。 4. 反覆練習：經指導後繼續加強練習。			2. 教導該生以鈴繩感受扯鈴的歪斜，並嘗試將鈴調整至平衡狀態。	扯鈴調整至平衡；或是刻意將扯鈴調至歪斜。	
三、總結活動 1. 檢討鼓勵：透過部分學生實際的操作，師生共同檢視動作，討論扯鈴運鈴時傾斜的成因，鼓勵學生在練習時能自我覺察並有效改進。 2. 生活指導：提醒學生課後洗手、擦汗、整裝等衛生習慣及鈴繩鈴棍的收法。 ----- 第二節課結束 -----	10'	口頭討論 實作評量	對於視障生的評量調整： 扯鈴的傾斜完全是視覺的感受，在特生操作過程中，同學或教師可以透過語言，提示特生目前扯鈴的狀態，協助特生完成動作。	1. 能發現自己運鈴歪斜的原因，並知道如何調整平衡。 2. 能養成運動後身體清潔的好習慣。	

教學活動	時間	評量方式	合理調整	學習目標	備註
----- 第三節課 ----- 一、準備活動 暖身活動--1. 慢跑一圈。 2. 大關節伸展操。 引起動機--複習運鈴及調鈴動作。	10'	實作評量	學習歷程調整建議 1. 可請特教助理教師以陪跑繩協助慢跑熱身。 學習環境調整建議 1. 視障生慢跑僅使用直道部分，無須使用彎道。	能瞭解並完成暖身活動。	

二、發展活動 1.說明示範一金蟬脫殼 教師邊做邊說明動作要領。 (1)運鈴加速：正面運鈴，加快轉速後，將扯鈴調整至平衡無歪斜。 (2)開繩：右手順時針繞鈴一圈，讓扯鈴繩呈現開繩無纏繞扯鈴的狀態。 (3)身體左轉：身體往右前方移動，順勢轉向左側方，右手持棍在內側、左手在持棍在外側。 (4)纏繞動作：右手棍提高牽引繩子，從左手棍上方前端向下後，經過扯鈴中心軸後再向上繞一圈（正繞）。再來，右手棍直接移動到左手棍外側，反相自左棍上方往下，通過鈴軸中心後再向上繞一圈，使兩棍端等高（反繞）。 (5)脫繩動作：當鈴速減弱時，兩手棍端壓下，使繞在棍端上的繩子脫落後，回復側面平衡姿勢。 (6)捆繩：右手逆時針繞鈴一圈，讓扯鈴繩呈現捆鈴一圈的狀態。 2.嘗試練習： (1)兩人一組，互為師生練習，練習靜態演示。 (2)兩人分開自我練習。 3.改正錯誤：教師巡迴指導不當動作，增強學習效果。遴選小老師，以協助指	20'	實作評量	學習歷程調整建議 由特教助理老師或授課老師親自手把手，帶著該生練習，建立學生的空間感。 1. 先將動作步驟逐一告知該名視障生，並讓該生複頌一次。 2. 在實際帶領該生操作時，仍以口頭語言不斷提醒，讓該生知道操作的步驟及流程。	1. 能熟悉金蟬脫殼動作的步驟流程。 2. 能自行操作金蟬脫殼的動作。
--	-----	------	---	---

導各組學習困難的學生。 4. 反覆練習：經指導後繼續加強練習。					
三、總結活動 1. 檢討鼓勵：讓無法完成動作的同學實際操作，師生共同討論無法完成動作可能的原因，並提出有效的解決方式。 2. 生活指導：提醒學生課後洗手、擦汗、整裝等衛生習慣及器材收納的重要。 -----第三節課結束-----	10'	口頭討論 實作評量	對於視障生的評量調整： 在特生操作過程中，教師可以透過語言，提示特生動作的順序或位置空間，協助特生完成動作。	1. 能發現自己操作金蟬脫殼可能發生的錯誤。 2. 能養成運動後身體清潔的好習慣。	