

110 學年度信義國中 公開觀課教案

領域/科目	健體領域/體育	教學者	洪聖龍
實施年級	九年級	節數	1
單元名稱	增進體適能闖關活動		
教材來源	自編教材(健體領域-體育教材設計)、學生 IEP 學期教育目標、12年國教身心障礙學生領域課程調整應用手冊、網路體適能資料。		
學習重點	學習表現 1b-IV-3 因應個人生活情境的健康需求，認識解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作基礎健康技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		
	學習內容 Ab-IV-1 體適能促進方法。 Ab-IV-2 體適能運動的執行。 Ia-IV-1 簡易徒手體操動作組合。		
學習目標	1. 能依體適能施測結果，給予增進體適能相關訓練（如體操、跑步、登階等）。		
教學準備	1. 登階踏板、節奏 APP 2. 斜坡墊 3. 變化平衡木、彈玻軟面平衡刺激板 4. 多功能跨欄三角錐		
教學評量	以觀察學生實際表現為主，包含： 1. 練習時的實務操作，包含學習態度和動機 2. 闖關活動的參與情形		

教學活動	時間/分	評量方式	備註
準備活動			
一、暖身運動 藉由教師示範帶領學生做熱身運動，應用到頸部、手臂、腰部、膝蓋、腿部、及關節等肌群以完成伸展暖身運動。 學習功能嚴重缺損之調整 1. 暖身運動時部分肢體協助或以口訣提示動作，部分動作簡化或降低要求標準。 2. 調整學生上課位置，安排在老師前方或身旁；或由教師助理員，予以協助學習	10 分	實作觀察	

<p style="text-align: center;">發展活動</p> <p>課程說明—身心障礙學生普遍心肺耐力不佳，基隆冬天又常陰雨綿綿，因此教導學生練習可在室內進行的登階訓練，來增進心肺耐力。此外登階運動除了可以訓練人體平衡感之外，在運動過程中還能夠透過提臀來運動到深層肌肉，同時能夠鍛鍊到腰大肌、股四頭肌，緊實腰部、背部與臀部肌肉。</p> <p>一、登階訓練/動作講解示範</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 由老師示範動作：左腳上→右腳上→左腳下→右腳下，如此為完成一下。 2. 老師繼續示範利用節奏 APP 加入每分鐘 25 下的節拍訓練。(聽到一聲就左腳上、右腳上，第二聲就左腳下、右腳下。等於兩聲為完成登階一次，持續循環進行) 3. 學生一起練習每分鐘 25 下的登階訓練持續二分鐘。(之後學生表現穩定後可加快節奏至每分鐘 30 下，並視狀況持續加快節奏) 4. 休息一分鐘後，再次進行每分鐘 25 下的登階訓練持續二分鐘。 <p>學習功能嚴重缺損之調整</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 視狀況由教師助理員在旁牽扶協助。 	15 分	實作 觀察	
<p style="text-align: center;">總結活動</p> <p>一、體適能闖關活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 由老師與同學共同布置闖關活動器材。第一關-登階踏板。第二關-變化平衡木。第三關-多功能跨欄三角錐（四組不同高度）。第四關-斜坡墊。第五關-平衡刺激板。 2. 由教師示範闖關順序及動作。第一關-登階 20 下；第二關-走變化平衡木；第三關-從低到高跳過四組不同高度的多功能跨欄三角錐（第四組若太高可用跨越方式）；第四關-走過斜坡墊；第五關-站上平衡刺激板再彎腰拿球進行投籃活動。 3. 由學生分別進行闖關練習一～二次。 4. 依學生能力兩兩一組進行闖關追逐活動。 <p>學習功能嚴重缺損之調整</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師肢體協助下進行闖關活動。 2. 進行多功能跨欄三角錐時不用跳的，只需要跨越即可。 <p style="text-align: center;">-----課程結束-----</p>	20 分	實作 觀察	