## 114 學年度信義國中 公開觀課教案

左11·/	付口	(4 RH /石 1 / RH 左	44. 缀 49	<b>山 町 站</b>				
		健體領域/體育	教學者	洪聖龍				
實施年級		特教班七八九年級	節數	1				
單元名稱		光動反應訓練器的應用						
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 年國教身障學生領域課程調整應用手冊、網路-反應訓練器資料。						
核心素養		健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度,展現自我運動與保健潛能,探索自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕言放棄。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體,以增進學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度,並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。						
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。 1c-IV-1 了解常見運動的規則。 2c-IV-3 表現樂於挑戰的學習態度。 3a-IV-1 精熟地操作基礎健康技能。 3c-IV-1 表現基本的身體控制能力,發展運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。 學習內容  Cd-IV-1 常見戶外休閒運動的應用。 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	<ol> <li>藉由老師示範及練習來提升個別專項運動技能並能夠遵守相關運動規則。</li> <li>在老師指導下完成簡易體適能測驗,並依據結果持續進行增進體適能相關活動。</li> </ol>							
教學 準備		手掌腳掌印模型墊、軟球 光動反應訓練器、專屬固定底座						
教學評量	. 剱身活動時的參與情形							

	 教學活動	時間/分	評量	備
	<b>秋子</b> / 加		方式	註
	準備活動			
一、暖身運動				
藉由教師示範帶領學生	故熱身運動,應用到頸部、手臂、腰	10 分	實作	
部、膝蓋、腿部、及關節等	讥群以完成伸展暖身運動。	/•	觀察	
	<del></del>		190 N	
學習功能嚴重缺損之調整				
	高跪姿或趴在大球上以及練習由躺姿			
變坐姿和趴臥、翻身等練習				
2. 調整学生上課位直,安排/ 肢體協助進行訓練。	在老師身旁;或由教師助理員,予以			
<b></b>	<b>双尼江</b> 和	<u> </u>		
四日人 小 小 小 小 小 小 大 /	發展活動			
一、開合跳、波比跳簡化		10 分	實作	
	實施方式為先跳 40 下,休息一下深 。觀察學生身體狀況,之後會開始直		觀察	
接跳至50下後再加跳20下				
	每人給予一個手掌模型墊放置於前方			
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	令"彎腰、爬、摸手、回來、跳",			
	下需持續撐在手掌墊處並輪流用一手			
撐、一手觸摸另一邊肩膀,	合計觸摸十下)。			
3. 進行腹部肌力練習,學生	每人拿取一軟球,以躺平姿勢用腳踝		實作	
	直方式抬高、放下,持續進行十下(第		觀察	
十下需維持抬高姿勢待老師			7,371	
二、光動反應訓練器練習				
	上,老師先講解並示範練習站在平衡	20 分		
板上,保持平衡狀態下快速,				
2. 學生輪流一一練習,進行	又應述及就套。			
學習功能嚴重缺損之調整	生			
1. 進行被動關節伸展及按摩				
2. 進行左右手抬起套圈活動				
	總結活動	<del> </del>		
一、光動反應訓練	W 10 31			
	行觸碰光動反應器 100 次的訓練,期			
	其他顏色則不能觸碰。兩組分別進行	5分	實作	
	計1秒鐘,最終秒數少的獲勝。		觀察	
學習功能嚴重缺損之調整	至			
1. 在旁引導關注比賽或加入				
<del>5</del> 7	<b>果程結束</b>			
	i i recit			