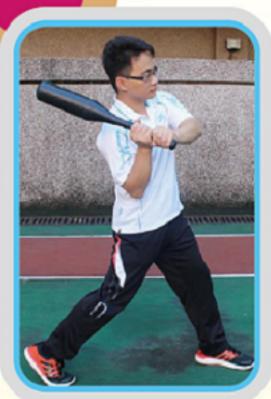


高雄市105年度特殊教育教材

健康 與體育



- ◆ 第一單元 足球
- ◆ 第二單元 籃球
- ◆ 第三單元 棒球



高雄市政府教育局

EDUCATION BUREAU, KAOHSIUNG CITY GOVERNMENT

編印

局長序

透過適當的健康與體育課程能改善與增強身心障礙學生身體的健康，亦能紓解學生情緒壓力和學習到與他人互動合作的方法，故設計一套符合特殊學生個別差異的健康與體育教材是非常需要的。

特殊教育教師在教學設計時，宜考量特殊學生的需要與個別差異，透過適性的教材與適當的策略，引導學生帶著歡喜的心情探索、接觸與感受身體活動的樂趣，讓學生從運動中培養健康的體能、獲得成就感，繼而建立良好的運動習慣，最終能提升學生對自我的信心，並展現自我的價值。

本局委請成功啟智學校編製這本特殊教育健康與體育教材，教師可參考教材設計身心障礙學生的適性體育課程與活動，讓這些身心障礙的孩子能從簡易適性的活動設計中激發學生的學習興趣和潛能，享受運動帶給大家的歡樂與健康。希望藉此拋磚引玉，鼓勵老師們發揮教學專業與熱情，投入特殊教育教材的研發，並期許所有教育夥伴秉持「帶好每一位孩子」的使命，戮力以赴，厥盡職責，協助每個特殊孩子擁有健康的人生。

高雄市政府教育局局長 范碧綠

編輯理念

壹、編輯要旨

- (一) 本書之編寫參考「國民中小學九年一貫課程」健康與體育學習領域能力指標，針對特殊需求學生進行調整修訂。
- (二) 本書適用於國小一年級至高職三年級身心障礙學生「健康與體育學習領域」之教學，內容包含三個單元主題：足球、籃球、棒球，共十二個小單元，教師可視實際教學狀況，彈性調整教學架構及節數。
- (三) 本書內容力求文字簡潔，輔以基本動作的照片與說明，提供教師設計教學的參考。

貳、設計理念

- (一) 本教材內容考量特殊需求學生的身心特質，調整三種球類運動的實施與評量方式，並就基本動作設計教學流程與趣味活動，以提高學生的學習動機與成效。
- (二) 教學流程皆讓學生透過準備活動來達到暖身效果，經由發展活動重複練習該球類活動之基本動作，並藉由參與綜合活動而體驗運動的樂趣。

參、編輯經緯

本教材在編輯過程，歷經所有編輯小組成員蒐集資料並充分討論整體教材之架構；再分別由每位成員設計教案，繼而經過討論、修改、補充、潤飾、編輯、校對而成；再聘請專家許柏仁老師指導，最後請學者高雄師範大學李永昌教授審查，加以修正後方報局審核，充分發揮團隊合作與集體創作之精神。

教材說明

壹、內容介紹

本教材之每個單元均列出教學目標、活動器材與注意事項，並根據教學目標設計與該球類運動相關的暖身動作（準備活動）、基本動作教學（發展活動），以及提供學生複習並進一步熟練主要動作的遊戲式活動（綜合活動），最後說明評量學生學習成效的方式。

每個單元都包括以下部分：

- (一)活動難易度：列出學生學習該項活動的難易程度。
- (二)教學目標：分別列出高組與低組學生的學習目標。
- (三)活動器材：列出實施該活動須準備的運動器具與器材。
- (四)注意事項：說明從事該活動須注意之處。
- (五)教學過程：經由準備活動、發展活動與綜合活動，使學生精熟該球類活動之基本動作。
 1. 準備活動：透過與該球類活動之基本動作有關的暖身動作，提高學生的運動效果，並避免發生運動傷害。
 2. 發展活動：透過重複練習以熟練該球類活動之基本動作。每個基本動作皆附上照片與文字說明。
 3. 綜合活動：以趣味的活動或比賽使學生更精熟基本動作，並提高學生學習的動機與體驗活動的樂趣。
- (六)評量方式說明：分別列出高組與低組學生的評量項目和標準，並提供評量結果的勾選和敘寫。

貳、使用方式

一、實施方式

- (一)教學示範：老師示範，並輔以口語說明基本動作的要領與方式。
- (二)學生模仿與練習
- (三)個別指導與修正：老師就各個學生模仿或練習的情況，適時提供肢體協助或給予口頭說明，以修正學生的基本動作。
- (四)教學評量：老師適時評量並記錄學生的學習成效，若勾選「無法完成」，請老師說明原因。
- (五)教學調整：請老師根據評量紀錄，調整實施或評量的方式。

二、注意事項

老師實施教學活動時，應以學生操作和活動時的安全為首要考量，並適時調整實施與評量的方式。

課程說明

壹、課程架構

單元名稱	教學活動名稱	對應能力指標
第一單元 足球 (4節)	(一)熱身遊戲 (二)球感訓練 (三)踢球袋(1) (四)踢球袋(2)	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。
第二單元 籃球 (4節)	(一)定點運球 (二)跑位運球 (三)傳球 (四)投籃	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。
第三單元 棒球 (4節)	(一)跑壘 (二)投球 (三)接球 (四)揮棒打球	3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。

貳、課程目標

	足球	籃球	棒球
認知	<p>1-1 能說出跨步走、後退走、開腿併跳、跳躍拍手、原地踢袋、助跑踢袋、原地踢袋騰空、助跑踢袋騰空、身體頂袋及踢袋前進的動作要領。</p> <p>1-2 能說出各種遊戲名稱。</p> <p>1-3 能說出遊戲的動作要領。</p>	<p>1-1 能瞭解籃球比賽的規則。</p> <p>1-2 能說出運球的動作要領。</p> <p>1-3 能了解投籃的動作要領。</p> <p>1-4 能說出兩人小組配合的傳球時機與技巧。</p>	<p>1-1 能瞭解棒球比賽的規則。</p> <p>1-2 能說出揮棒打擊的動作要領。</p> <p>1-3 能說出投球的動作要領。</p> <p>1-4 能說出接球的動作要領。</p>
技能	<p>2-1 能做出跨步走、後退走、開腿併跳、跳躍拍手的動作。</p> <p>2-2 能做出原地踢袋及助跑踢袋的動作。</p> <p>2-3 能做出原地踢袋騰空及助跑踢袋騰空動作。</p> <p>2-4 能做出身體頂袋及踢袋前進動作。</p>	<p>2-1 能做出運球動作。</p> <p>2-2 能做出傳球動作。</p> <p>2-3 能做出投籃動作。</p> <p>2-4 能在兩人小組配合後於適當時機做出傳球動作。</p>	<p>2-1 能做出跑壘動作。</p> <p>2-2 能做出投球動作。</p> <p>2-3 能做出接球動作。</p> <p>2-4 能做出揮棒打擊動作。</p>
情意	<p>3-1 能與友伴和樂地從事體育活動。</p> <p>3-2 能利用活動的挑戰性，發展運動能力。</p> <p>3-3 能藉著運動技能的學習遷移，提升整體表現的技術。</p> <p>3-4 能在活動中培養團隊合作精神。</p>		

第一單元 足球

【學習目標】

1. 認知：

- 1-1 能說出跨步走、後退走、開腿併跳、跳躍拍手、原地踢袋、助跑踢袋、原地踢袋騰空、助跑踢袋騰空、身體頂袋及踢袋前進的動作要領。
- 1-2 能說出各種遊戲名稱。
- 1-3 能說出遊戲的動作要領。

2. 技能：

- 2-1 能做出跨步走、後退走、開腿併跳、跳躍拍手的動作。
- 2-2 能做出原地踢袋及助跑踢袋的動作。
- 2-3 能做出原地踢袋騰空及助跑踢袋騰空動作。
- 2-4 能做出身體頂袋及踢袋前進動作。

3. 情意：

- 3-1 能與友伴和樂地從事體育活動。
- 3-2 能利用活動的挑戰性，發展運動能力。
- 3-3 能藉著運動技能的學習遷移，提升整體表現的技術。
- 3-4 能在活動中培養團隊合作精神。

【能力指標】

- 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。
- 3-1-2 表現使用運動設備的能力。
- 3-1-3 表現操作運動器材的能力。
- 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。
- 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。
- 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。
- 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。
- 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。

【單元名稱】

- 一、熱身活動
- 二、球感訓練
- 三、踢球袋(1)
- 四、踢球袋(2)

足球(一)	熱身遊戲	難易度	■初級 □中級 □高級
教學目標	利用不同的遊戲方式，培養同學的平衡感和協調性。		
活動器材	無		
注意事項	在動物模仿秀時須注意，宜注意動作之安全性		

教學過程

一、準備活動

1. 原地踏步(輕踏、重踏)：

兩臂自然前後擺動，大腿帶動小腿踏步，提腳跟，腳尖不離開地。



2. 原地抬腳：原地左右輪流抬膝至腹部。



二、發展活動

1. 跨步走：

身體維持站姿，右腳向前跨步，左腳在後，如同弓箭步姿勢，再由左腳向前跨步，右腳在後，輪流向前跨步前進。



高組：在教師口語指令下，獨立完成跨步走5公尺。

低組：在教師肢體協助下，能做出跨步的動作。

2. 後退走：走路時兩腳自然提膝，兩手臂前後自然擺動



高組：在教師口語指令下，獨立完成後退走5公尺。

低組：在教師肢體協助下，能做出後退走的動作。

3. 開腿併跳：

預備姿勢立正站好，向上跳躍同時兩腳打開，再跳躍回到立正姿勢。



高組：在教師口語指令下，獨立完成開腿併跳5次。

低組：在教師肢體協助下，能做出開腿併跳的動作。

4. 跳躍拍手：

預備姿勢立正站好，向上跳躍同時兩手於頭部上方拍掌，再跳躍回到立正姿勢。



高組：在教師口語指令下，獨立完成跳躍拍手5次。

低組：在教師肢體協助下，能做出跳躍拍手的動作。

三、 綜合活動

【動物模仿秀】

1. 大象走路：

(1) 四肢撐地且須伸直，不可彎曲。

(2) 前進時，同手同腳同時前進。



高組：在教師口語指令下，獨立完成大象走路 5 公尺。

低組：在教師肢體協助下，能做出大象走路的動作。

2. 小鳥走路：

(1) 抬膝向前行進

(2) 雙手自由擺動，模仿鳥類飛行



高組：在教師口語指令下，獨立完成小鳥走路 5 公尺。

低組：在教師肢體協助下，能做出小鳥走路的動作。

評量方式說明	
評量項目	評量方式與結果
高組：在教師口語指令下，獨立完成跨步走 5 公尺，5 次中有 4 次成功，完成率 80%。	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 有待努力 <input type="checkbox"/> 無法完成，說明：
低組：在教師肢體協助下，能做出跨步的動作，5 次中有 4 次成功，完成率 80%。	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 有待努力 <input type="checkbox"/> 無法完成，說明：
高組：在教師口語指令下，獨立完成後退走 5 公尺，5 次中有 4 次成功，完成率 80%。	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 有待努力 <input type="checkbox"/> 無法完成，說明：
低組：在教師肢體協助下，能做出後退走的動作，5 次中有 4 次成功，完成率 80%。	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 有待努力 <input type="checkbox"/> 無法完成，說明：
高組：在教師口語指令下，獨立完成跳躍拍手 5 次，5 次中有 4 次成功，完成率 80%。	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 有待努力 <input type="checkbox"/> 無法完成，說明：
低組：在教師肢體協助下，能做出跳躍拍手的動作，5 次中有 4 次成功，完成率 80%。	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 有待努力 <input type="checkbox"/> 無法完成，說明：

足球(二)	球感訓練	難易度	■初級 □中級 □高級
教學目標	透過腳接觸球形的物體，產生對足球的基本概念		
活動器材	球袋(低組同學使用)、足球(高組同學使用)		
注意事項	注意練習時的安全		

教學過程

一、準備活動

1. 原地抬腳：原地左右輪流抬膝至腹部



2. 大象走路

- (1) 四肢撐地。
- (2) 四肢均須伸直，不可彎曲。
- (3) 行進時，同手同腳同時前進。



3. 小鳥走路：

(1) 抬膝向前行進

(2) 雙手自由擺動，模仿鳥類飛行



二、 發展活動

1. 原地踢袋(腳尖、腳背、腳內側、腳外側)：

踢球腳由後向前擺動，雙手自然張開，保持身體平衡，以(腳尖、腳背、腳內側、腳外側)往球袋中心踢出。





高組：在教師口語指令下，獨立完成以(腳尖、腳背、腳內側、腳外側)將球袋踢出。

低組：在教師肢體協助下，以(腳尖、腳背、腳內側、腳外側)碰觸球袋。

2. 助跑踢袋(腳尖、腳背、腳內側、腳外側)：

距離球袋三至五步遠，然後往球袋方向向前助跑，踢球前支撐腳應距離球袋約 15 至 20 公分，踢球腳由後向前擺動，雙手自然張開，保持身體平衡，以(腳尖、腳背、腳內側、腳外側)往球袋中心踢出。



高組：在教師口語指令下，能獨立完成助跑 3 公尺以(腳尖、腳背、腳內側、腳外側)將球袋踢出。

低組：在教師肢體協助下，能走 3 公尺以(腳尖、腳背、腳內側、腳外側)碰觸球袋。

三、 綜合活動

1. 踢球袋比遠：原地用任一動作踢袋比遠



高組：原地踢袋比遠

低組：1 分鐘原地碰觸球

2. 助跑運用任一動作踢袋比遠



高組：助跑踢袋比遠

低組：走路碰觸球

評量方式說明

評量項目	評量方式與結果
<p>高組：在教師口語指令下，能獨立完成以(腳尖、腳背、腳內側、腳外側)將球袋踢出超過一公尺，5次中有4次成功，完成率80%。</p>	<p><input type="checkbox"/>完成</p> <p><input type="checkbox"/>有待努力</p> <p><input type="checkbox"/>無法完成，說明：</p>
<p>低組：在教師肢體協助下，以(腳尖、腳背、腳內側、腳外側)碰觸球袋，一分鐘內能達10下，完成率80%。</p>	<p><input type="checkbox"/>完成</p> <p><input type="checkbox"/>有待努力</p> <p><input type="checkbox"/>無法完成，說明：</p>
<p>高組：在教師口語指令下，能獨立完成助跑3公尺以(腳尖、腳背、腳內側、腳外側)將球袋踢出超過1公尺，5次中有4次成功，完成率80%。</p>	<p><input type="checkbox"/>完成</p> <p><input type="checkbox"/>有待努力</p> <p><input type="checkbox"/>無法完成，說明：</p>
<p>低組：在教師肢體協助下，能走3公尺以(腳尖、腳背、腳內側、腳外側)碰觸球袋，5次中有4次成功，完成率80%。</p>	<p><input type="checkbox"/>完成</p> <p><input type="checkbox"/>有待努力</p> <p><input type="checkbox"/>無法完成，說明：</p>

足球(三)	踢球袋(1)	難易度	<input type="checkbox"/> 初級 <input checked="" type="checkbox"/> 中級 <input type="checkbox"/> 高級
教學目標	透過腳接觸球形的物體，產生對足球的基本概念。		
活動器材	球袋(低組同學使用)、足球(高組同學使用)		
注意事項	注意練習時的安全		

教學過程

一、準備活動

【2人一組，每組一個球袋】

1. 一人拋球袋，另一人接球袋



2. 一人踢球袋，另一人接球袋



二、發展活動

3. 原地踢袋騰空：

踢球腳由後向前擺動，雙手自然張開，保持身體平衡，以(腳尖、腳背、腳內側)踢擊球袋下方將球袋往斜上方踢出。



高組：在教師口語指令下，獨立完成以(腳尖、腳背、腳內側)將球袋踢高。

低組：在教師肢體協助下，以(腳尖、腳背、腳內側)將球袋往斜上方挑起。

4. 助跑踢袋騰空(足尖、足背、足內側踢)：

距離球袋三至五步遠，然後往球袋方向向前助跑，踢球前支撐腳應距離球袋約 15 至 20 公分，踢球腳由後向前擺動，雙手自然張開，保持身體平衡，以(足尖、足背、足內側踢)踢擊球袋下方將球袋往斜上方踢出。



高組：在教師口語指令下，能獨立完成助跑 3 公尺以(腳尖、腳背、腳內側)將球袋踢高。

低組：在教師肢體協助下，能走 3 公尺以(腳尖、腳背、腳內側)將球袋往斜上方挑起。

三、 綜合活動

1. 挑球袋：

用手將球袋上拋約至胸部高度，球落至約腹部時，運用任一動作挑球袋，直至球落地，計算球落地前最佳挑球之次數。



評量方式說明	
評量項目	評量方式與結果
高組：在教師口語指令下，獨立完成以(腳尖、腳背、腳內側)將球袋踢高，5 次中有 4 次成功，完成率 80%	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 有待努力 <input type="checkbox"/> 無法完成，說明：
低組：在教師肢體協助下，以(腳尖、腳背、腳內側)將球袋往斜上方挑起，5 次中有 4 次成功，完成率 80%	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 有待努力 <input type="checkbox"/> 無法完成，說明：
高組：在教師口語指令下，能獨立完成助跑 3 公尺以(腳尖、腳背、腳內側)將球袋踢高，5 次中有 4 次成功，完成率 80%	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 有待努力 <input type="checkbox"/> 無法完成，說明：
低組：在教師肢體協助下，能走 3 公尺以(腳尖、腳背、腳內側)將球袋往斜上方挑起，5 次中有 4 次成功，完成率 80%	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 有待努力 <input type="checkbox"/> 無法完成，說明：

足球(四)	踢球袋(2)	難易度	■初級 □中級 □高級
教學目標	透過腳接觸球形的物體，產生對足球的基本概念。		
活動器材	球袋(低組同學使用)、足球(高組同學使用)		
注意事項	注意練習時的安全		

教學過程

一、準備活動

【2人一組，每組一個球袋】

1. 一人踢球袋，另一人接球袋



2. 一人踢球袋騰空，另一人接球袋



二、發展活動

1. 身體頂袋(頭、肩膀、手肘、膝蓋)：

- (1) 兩腳前後張開，膝關節微彎，雙手張開保持身體平衡。
- (2) 將球袋拋高過頂，注視球袋，將(頭、肩膀、手肘、膝蓋)對準球體正下方，讓球袋碰觸(頭、肩膀、手肘、膝蓋)。
- (3) 頂球袋時，為讓(頭、肩膀、手肘、膝蓋)能對準球袋正下方，因此必須隨時移動步伐，以便於(頭、肩膀、手肘、膝蓋)能頂到球袋中心。



高組：在教師口語指令下，獨立完成以(頭、肩膀、手肘、膝蓋)頂球袋。

低組：在教師肢體協助下，以(頭、肩膀、手肘、膝蓋)部位碰觸球袋。

2. 踢袋前進(足內側踢、足外側踢、左右腳足內側及足外側輪流踢)：

- (1) 膝關節微彎，重心降低，兩手自然張開，保持身體平衡。
- (2) 踢球腳離地，以(足內側踢、足外側踢)碰觸球袋，使球袋往前方移動，並隨時觀察周圍狀況。



高組：在教師口語指令下，獨立完成以(足內側踢、足外側踢、左右腳足內側及足外側輪流踢)踢球袋前進5公尺

低組：在教師肢體協助下，以(足內側踢、足外側踢、左右腳足內側及足外側輪流踢)碰觸球袋

三、 綜合活動

【搶球踢袋】

1. 把對方的球袋體進自己的呼拉圈內(可雙人、多人、分組搶球競賽)



評量方式說明	
評量項目	評量方式與結果
高組：在教師口語指令下，獨立完成以(頭、肩膀、手肘、膝蓋)頂球袋，5 次中有 4 次成功，完成率 80%。	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 有待努力 <input type="checkbox"/> 無法完成，說明：
低組：在教師肢體協助下，以(頭、肩膀、手肘、膝蓋)部位碰觸球袋，5 次中有 4 次成功，完成率 80%。	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 有待努力 <input type="checkbox"/> 無法完成，說明：
高組：在教師口語指令下，獨立完成以(足內側踢、足外側踢、左右腳足內側及足外側輪流踢)踢球袋前進 5 公尺，3 次中有 2 次成功，完成率 80%。	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 有待努力 <input type="checkbox"/> 無法完成，說明：
低組：在教師肢體協助下，以(足內側踢、足外側踢、左右腳足內側及足外側輪流踢)碰觸球袋，3 次中有 2 次成功，完成率 80%。	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 有待努力 <input type="checkbox"/> 無法完成，說明：

第二單元 籃球

【學習目標】

1. 認知：

- 1-1 能瞭解籃球比賽的規則。
- 1-2 能說出運球的動作要領。
- 1-3 能了解投籃的動作要領。
- 1-4 能說出兩人小組配合的傳球時機與技巧。

2. 技能：

- 2-1 能做出運球動作。
- 2-2 能做出傳球動作。
- 2-3 能做出投籃動作。
- 2-4 能在兩人小組配合後於適當時機做出傳球動作。

3. 情意：

- 3-1 能與友伴和樂地從事體育活動。
- 3-2 能利用活動的挑戰性，發展運動能力。
- 3-3 能藉著運動技能的學習遷移，提升整體表現的技。
- 3-4 能在活動中培養團隊合作精神。

【能力指標】

- 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。
- 3-1-2 表現使用運動設備的能力。
- 3-1-3 表現操作運動器材的能力。
- 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。
- 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。
- 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。
- 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。
- 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。

【單元名稱】

- 一、定點運球
- 二、跑位運球
- 三、傳球
- 四、投籃

籃球(一)	定點運球	難易度	■初級 □中級 □高級
教學目標	<p>一、定點運球</p> <p>高組：能獨立原地單手運球 10 下。</p> <p>低組：在肢體協助下，能完成原地雙手運球 5 下。</p> <p>二、交叉運球</p> <p>高組：能獨立完成單手交叉運球 10 下。</p> <p>低組：在肢體協助下，完成雙手交叉運球 5 下。</p>		
活動器材	籃球		
注意事項	<p>1. 活動前進行暖身活動</p> <p>2. 運球時，需在旁提醒避免受傷。</p>		
教學過程			
<p>一、準備活動</p> <p>1. 伸展操：點頭左右各十秒、轉頭動作</p> <p>2. 上肢伸展：上舉、平舉、抱胸。</p> <p>3. 下肢暖身運動：半蹲、蹲下。</p>			
<p>二、發展活動</p> <p>1. 定點運球：以交叉步站姿，膝蓋微彎，雙手持球於腰際，先將球往下丟擲，籃球回彈後以手掌接住，連續重複該動作。</p>			
			(1)交叉步
(2)球拿好		(3)手運球	

2. 交叉運球：以交叉步站姿，膝蓋微彎，雙手持球於腰際，先以右手將球往下丟擲，再用左手之手掌接起，接著往下丟擲，以右手之手掌接起，連續重複該動作。



(1)交叉步



(2)右手運球



(3)左手運球

三、綜合活動

1. 運球比賽：限時 30 秒內，單人運球次數。

高組：30 秒內，連續運球至少 10 下。

低組：30 秒內，連續運球至少 5 下。

2. 交叉運球比賽：限時 1 分鐘，單人運球次數。

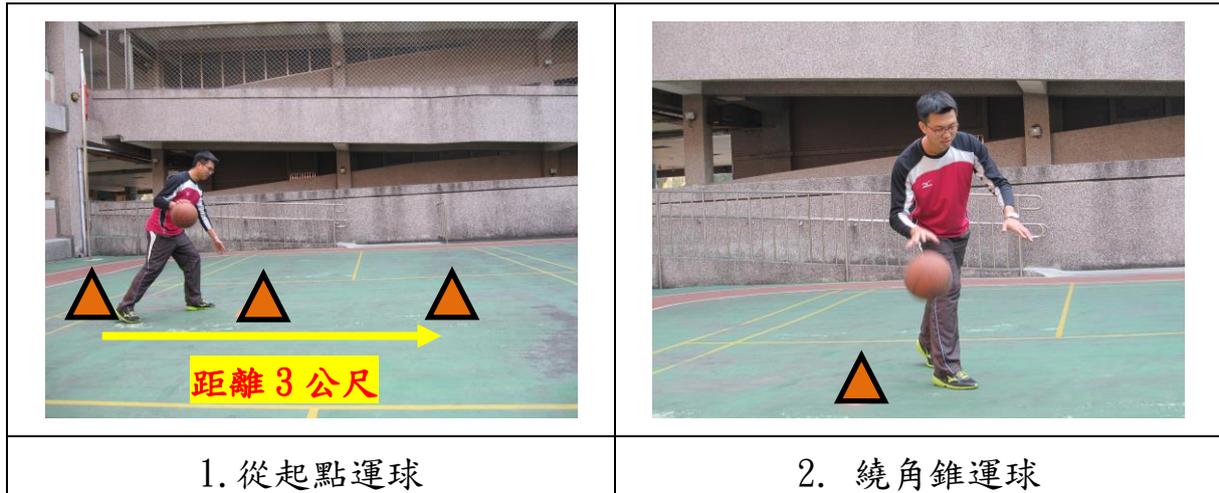
高組：30 秒內，連續交叉運球至少 10 下。

低組：30 秒內，連續交叉運球至少 5 下。

評量方式說明		
評量項目		評量方式與結果
原地運球	高組：能獨立單手原地運球 10 下，10 次完成 8 次，完成率 80%。	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 有待努力 <input type="checkbox"/> 無法完成，說明：
	低組：在肢體協助下，完成雙手原地運球 5 下，10 次完成 6 次，完成率 60%。	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 有待努力 <input type="checkbox"/> 無法完成，說明：
交叉運球	高組：能獨立完成單手交叉運球 10 下，10 次完成 8 次，完成率 80%。	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 有待努力 <input type="checkbox"/> 無法完成，說明：
	低組：在肢體協助下，能完成雙手交叉傳球 5 下，10 次完成 6 次，完成率 60%。	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 有待努力 <input type="checkbox"/> 無法完成，說明：

籃球(二)	跑位運球	難易度	□初級 □中級 ■高級
教學目標	<p>1. 直線運球 高組：能獨立完成距離 10 公尺的直線運球。 低組：在肢體協助下，能完成距離 3 公尺的直線運球。</p> <p>2. S 型運球 高組：能獨立完成距離 10 公尺的 S 型運球。 低組：在肢體協助下，能完成距離 3 公尺的 S 型運球。</p>		
活動器材	籃球、角錐		
注意事項	活動前進行暖身活動		
教學過程			
<p>一、準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 伸展操：點頭左右各十秒、轉頭動作 2. 上肢伸展：上舉、平舉、抱胸 3. 下肢暖身運動：半蹲、蹲下 			
<p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 直線運球：以交叉步，採「定點運球」的姿勢，以最近距離的角錐為起點，直線行走運球至終點處。 			
			
1. 定點運球	2. 3 公尺直線單手運球		
<p>高組：3、5、10 公尺直線運球</p> <p>低組：在肢體協助下，完成距離 3 公尺的直線運球。</p>			

2. S 型運球：以交叉步起步，沿著角錐左右繞行進行單手運球。



高組：3、5、10 公尺 S 型運球

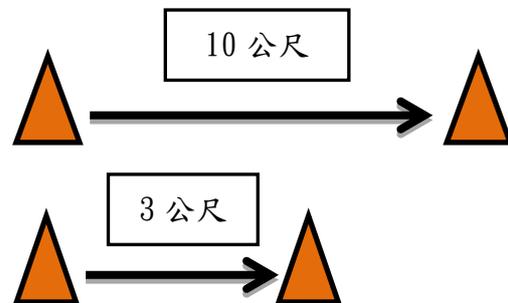
低組：在肢體協助下，完成距離 3 公尺的 S 型運球。

三、綜合活動

1. 直線運球比賽：

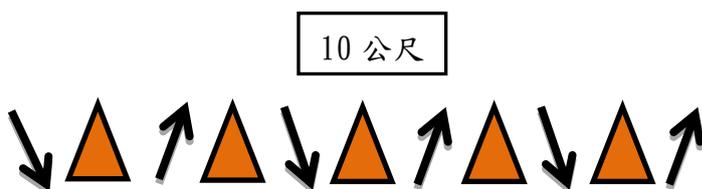
高組：完成距離 10 公尺的直線運球。

低組：完成距離 3 公尺的直線運球。

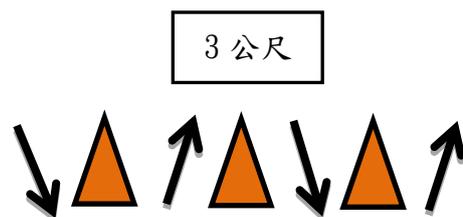


2. S 型運球比賽：

高組：完成距離 10 公尺的 S 型運球。



低組：完成距離 3 公尺的 S 型運球。



評量方式說明		
評量項目		評量方式與結果
直線運球	高組：能獨立完成距離 10 公尺的直線運球， 10 次完成 8 次，完成率 80%。	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 有待努力 <input type="checkbox"/> 無法完成，說明：
	低組：在肢體協助下，完成距離 3 公尺的直線運球，10 次完成 6 次，完成率 60%。	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 有待努力 <input type="checkbox"/> 無法完成，說明：
S 型運球	高組：能獨立完成距離 10 公尺的 S 型運球， 10 次完成 8 次，完成率 80%。	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 有待努力 <input type="checkbox"/> 無法完成，說明：
	低組：在肢體協助下，能完成距離 3 公尺的 S 型傳球，10 次完成 6 次，完成率 60%。	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 有待努力 <input type="checkbox"/> 無法完成，說明：

籃球(三)	傳球	難易度	■初級 □中級 □高級
教學目標	<p>1. 坐姿滾球 高組：能獨立完成坐姿滾球 10 公尺的距離。 低組：在肢體協助下，能完成滾球 3 公尺的距離。</p> <p>2. 坐姿雙手胸前傳球 高組：能獨立做出雙手胸前傳球 3 公尺的距離。 低組：能在肢體協助下，做出雙手胸前傳球 1 公尺的距離。</p>		
活動器材	籃球、角錐		
注意事項	<p>1. 活動前進行暖身活動</p> <p>2. 傳、滾球時，需在旁協助避免砸傷。</p>		
教學過程			
<p>一、準備活動(暖身動作)</p> <p>1. 頸、肩、腕、腰、膝、踝關節活動</p> <p>2. 掌心朝上往上伸展</p> <p>3. 雙腳開立，左右伸出壓腿</p>			
<p>二、發展活動</p> <p>1. 坐姿滾球：採取坐姿，將球放置於兩手中間，以角錐為起點，雙手推向終點。</p>			
 <p style="text-align: center;">距離標準物 3 公尺</p>			
將球置於兩手中間		將球推出滾動至標準物	
<p>高組: (1) 距離 3 公尺的標準物，滾球至定點 3 公尺處 (2) 距離 5 公尺的標準物，滾球至定點 5 公尺處 (3) 距離 10 公尺的標準物，滾球至定點 10 公尺處</p> <p>低組: (1) 在教師肢體協助下，距離 1 公尺的標準物，滾球至定點 1 公尺處 (2) 在教師肢體協助下，距離 3 公尺的標準物，滾球至定點 3 公尺處</p>			

2. 雙手胸前傳球：

(1) 二人距離 1 公尺，採取坐姿雙手持球於胸前，手臂伸直將球傳給對方。

(2) 二人距離 3 公尺，採取坐姿雙手持球於胸前，手臂伸直將球往前丟出，由對方將球接住，再將球傳回來。



高組:(1)距離 1 公尺的距離，雙手胸前傳球至 1 公尺處。

(2)距離 3 公尺的距離，雙手胸前傳球至 3 公尺處。

低組:(1)在教師肢體協助下，將球(傳)遞至定點。

(2)在教師肢體協助下，將球傳至 1 公尺處。

三、綜合活動

1. 地板滾球比賽(1 分鐘內能完成的次數)：

高組：兩人為一組，距離 10 公尺的距離，能連續將球滾至身體可以接住球的距離(坐姿不能離地)。

低組：兩人為一組，距離 3 公尺的距離，能連續將球滾至身體可以接住球的距離(坐姿不能離地)。

2. 傳球比賽(1 分鐘內能完成的次數)：

高組：兩人為一組，距離 3 公尺的距離，能連續將球傳至身體可以接住球的範圍(坐姿不能離地)。

低組：兩人為一組，距離 3 公尺的距離，能連續將球傳至身體可以接住球的範圍(坐姿不能離地)。

評量方式說明		
評量項目		評量方式與結果
坐姿滾球	高組：能獨立完成坐姿滾球 10 公尺的距離， 10 次完成 8 次，完成率 80%。	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 有待努力 <input type="checkbox"/> 無法完成，說明：
	低組：在肢體協助下，能完成坐姿滾球 3 公尺的距離，10 次完成 6 次，完成率 60%。	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 有待努力 <input type="checkbox"/> 無法完成，說明：
雙手胸前傳球	高組：能獨立做出坐姿雙手胸前傳球 3 公尺的距離，10 次完成 8 次，完成率 80%。	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 有待努力 <input type="checkbox"/> 無法完成，說明：
	低組：在肢體協助下，能以坐姿雙手胸前傳球 1 公尺的距離，10 次完成 6 次，完成率 60%。	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 有待努力 <input type="checkbox"/> 無法完成，說明：

籃球(四)	投籃	難易度	□初級 □中級 ■高級						
教學目標	<p>1. 認識近距離投籃的準備動作</p> <p>高組：能獨立做出投籃的準備動作。</p> <p>低組：在肢體協助下，做出投籃的準備動作。</p> <p>2. 完成近距離投籃動作</p> <p>高組：在教師動作提示下，能完成距離籃框 3 公尺的投籃動作。</p> <p>低組：在肢體協助下，能完成距離籃框 1 公尺的投籃動作。</p>								
活動器材	籃球、籃框								
注意事項	<p>1. 活動前進行暖身活動</p> <p>2. 投籃時，需在旁協助避免砸傷。</p>								
教學過程									
<p>一、準備活動</p> <p>1. 頸、肩、腕、腰、膝、踝關節活動</p> <p>2. 掌心朝上往左右兩側伸展</p> <p>3. 雙腳開立，左右伸出壓腿</p>									
<p>二、發展活動</p> <p>1. 投籃：</p> <p>以交叉步站姿，膝蓋微蹲，身體朝向籃框，雙手舉球高過於頭，雙手往上舉直，將籃球朝向籃板的紅線方框丟出。</p> <table border="1" data-bbox="172 1489 1418 1892"> <tbody> <tr> <td data-bbox="177 1489 595 1825">  </td> <td data-bbox="595 1489 1007 1825">  </td> <td data-bbox="1007 1489 1418 1825">  </td> </tr> <tr> <td data-bbox="177 1825 595 1892">1. 膝蓋蹲</td> <td data-bbox="595 1825 1007 1892">2. 手舉直</td> <td data-bbox="1007 1825 1418 1892">3. 往上投</td> </tr> </tbody> </table> <p>高組：距離籃框 1、3 公尺的投籃。</p> <p>低組：在教師肢體協助下，距離籃框 1 公尺的投籃。</p>							1. 膝蓋蹲	2. 手舉直	3. 往上投
									
1. 膝蓋蹲	2. 手舉直	3. 往上投							

三、綜合活動

1. 投籃比賽：限時 1 分鐘，比賽投進籃框數量。

高組：距離籃框 3 公尺投籃

低組：距離籃框 1 公尺投籃

評量方式說明

評量項目		評量方式與結果
準備動作	高組：能獨立做出投籃的準備動作，10 次完成 8 次，完成率 80%。	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 有待努力 <input type="checkbox"/> 無法完成，說明：
	低組：在肢體協助下，做出投籃的準備動作，10 次完成 6 次，完成率 60%。	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 有待努力 <input type="checkbox"/> 無法完成，說明：
投籃動作	高組：能獨立完成投籃動作，10 次完成 8 次，完成率 80%。	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 有待努力 <input type="checkbox"/> 無法完成，說明：
	低組：在肢體協助下，能完成投籃動作，10 次完成 6 次，完成率 60%。	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 有待努力 <input type="checkbox"/> 無法完成，說明：

第三單元 棒球

【學習目標】

1. 認知：

- 1-1 能瞭解棒球比賽的規則。
- 1-2 能說出揮棒打擊的動作要領。
- 1-3 能說出投球的動作要領。
- 1-4 能說出接球的動作要領。

2. 技能：

- 2-1 能做出跑壘動作。
- 2-2 能做出投球動作。
- 2-3 能做出接球動作。
- 2-4 能做出揮棒打擊動作。

3. 情意：

- 3-1 能與友伴和樂地從事體育活動。
- 3-2 能利用活動的挑戰性，發展運動能力。
- 3-3 能藉著運動技能的學習遷移，提升整體表現的技術。
- 3-4 能在活動中培養團隊合作精神。

【能力指標】

- 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。
- 3-1-2 表現使用運動設備的能力。
- 3-1-3 表現操作運動器材的能力。
- 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。
- 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。
- 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。
- 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。
- 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。

【單元名稱】

- 一、跑壘
- 二、投球
- 三、接球
- 四、揮棒打球

棒球(一)	跑壘	難易度	<input type="checkbox"/> 初級 <input checked="" type="checkbox"/> 中級 <input type="checkbox"/> 高級
教學目標	高組：能獨立依順序完成一壘、二壘、三壘、本壘的跑壘動作。 低組：在肢體協助下，能依順序完成一壘、二壘、三壘、本壘的跑壘動作。		
活動器材	壘包、樂樂棒球		
注意事項	1. 活動前須做暖身動作。 2. 學生投球時，老師在旁注意並協助，以避免學生受傷。		
教學過程			
一、準備活動(暖身動作) 1. 頭部：上下點頭、左右轉頭。 2. 手部：手掌開握、雙手上舉、雙手向兩側平舉、擴胸。 3. 腳部：蹲下後站起。 4. 前彎後仰。			
二、發展活動 1. 先踩後跑：交叉步站於打擊區，雙膝微彎，空手打擊後向前跑。			
			
(1)交叉步	(2)空手打擊	(3)向前跑	

2. 以球觸人：兩腳前後站立，膝蓋微微彎曲，單手拿球並輕觸跑到身邊的同學。



(1)交叉步、手拿球



(2)球觸人

三、綜合活動

1. 鬼抓人：

(1)分別在一菱形區域的四個角放置壘包，菱形範圍大小依學生肢體活動能力而定。學生分為攻守兩隊，一位進攻隊球員站於本壘包上，手上拿著一顆球；一位防守隊球員站於一壘，預備依序跑向二壘、三壘後再跑回本壘。

(2)聽到開始的口令(或哨音)後，進攻隊球員依序跑向一壘、二壘、三壘，追趕防守隊球員，當球觸及防守隊球員身體，或防守隊球員成功跑回本壘時，該場遊戲結束，換下一組攻防戰。

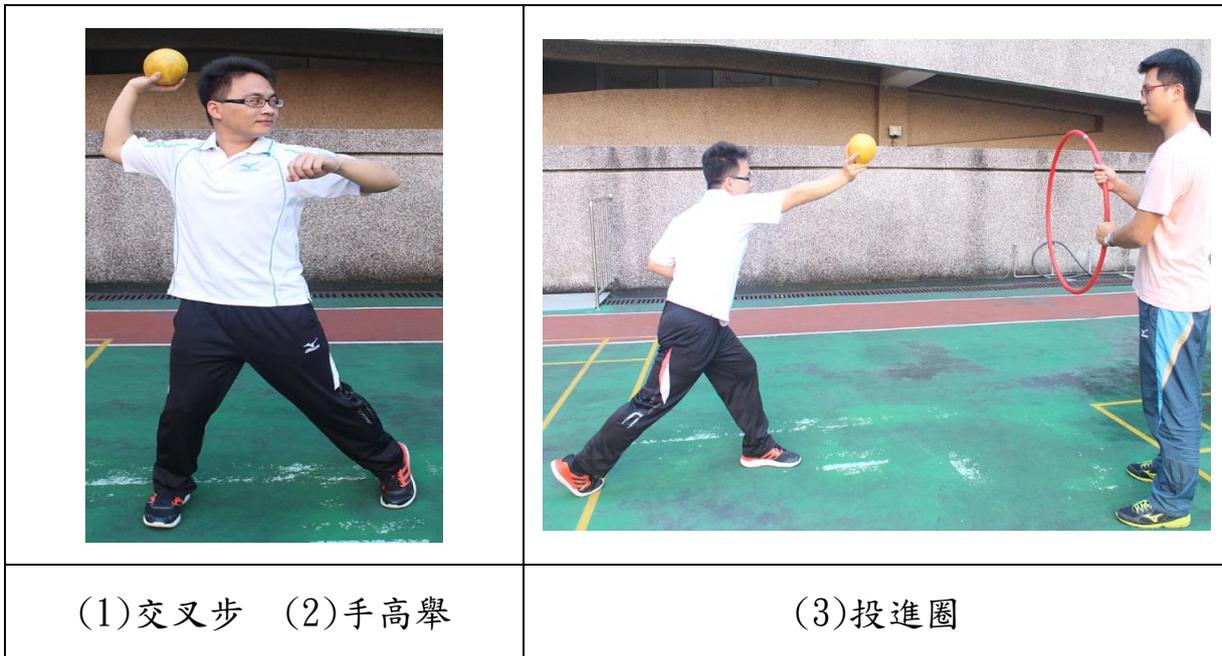
(3)進攻隊球員在防守隊球員跑到本壘前以球觸及對方身體者，得1分；防守隊球員每成功踏到下一個壘包而未被趕上者得1分，踏了兩個壘包得2分，能成功跑回本壘者得3分。

(4)隊員輪流上場，所有球員皆玩過一次之後，攻守角色互換。最後統計兩隊得分，分數較高組獲勝。

評量方式說明		
評量項目		評量結果
跑壘	<p>高組：能獨立依順序完成一壘、二壘、三壘、本壘的跑壘動作，10 次中達成 8 次，達成率 80%。</p>	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 有待努力 <input type="checkbox"/> 無法完成，說明：
	<p>低組：在肢體協助下，能依順序完成一壘、二壘、三壘、本壘的跑壘動作，10 次中達成 6 次，達成率 60%。</p>	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 有待努力 <input type="checkbox"/> 無法完成，說明：

棒球(二)	投球	難易度	<input type="checkbox"/> 初級 <input checked="" type="checkbox"/> 中級 <input type="checkbox"/> 高級
教學目標	<p>高組：能獨立將<u>棒球</u>投擲到 6 公尺處的目標區。</p> <p>低組：在肢體協助下，能將樂樂棒球投擲到 3 公尺處的目標區。</p>		
活動器材	棒球、樂樂棒球、紙球、呼拉圈		
注意事項	<p>1. 活動前須做暖身動作。</p> <p>2. 學生投球時，老師在旁注意並協助，以避免學生受傷。</p>		
教學過程			
<p>一、準備活動(暖身動作)</p> <p>1. 頭部：上下點頭、左右轉頭。</p> <p>2. 手部：手掌開握、雙手上舉、雙手向兩側平舉、擴胸。</p> <p>3. 腳部：蹲下後站起、雙腳前後站立並微微屈膝(左右腳交換)。</p>			
<p>二、發展活動</p> <p>1. 向前投球：兩腳前後站立，膝蓋微微彎曲，舉起握著球的手臂到頭部的高度， 向前方目標處投球。</p>			
			
(1)交叉步 (2)手高舉		(3)往前投	

2. 投球過圈：兩腳前後站立，膝蓋微微彎曲，舉起握著球的手臂到頭部的高度，將球投進前方的呼拉圈。



三、綜合活動

1. 投球入圈：參賽者將球投擲到指定的呼拉圈裡，每人可投擲 10 顆球，命中率最高者獲勝。

▶ 高組-將棒球投擲至 6 公尺處的呼拉圈內。

▶ 低組-將樂樂棒球投擲至 3 公尺處的呼拉圈內。



距離 3 公尺

2. 接力傳球：五人一組，排成一列且兩兩間距 3 公尺，將樂樂棒球從第一人傳至第五人，球不能落地，於最短時間內完成傳球的隊伍獲勝。

評量方式說明

評量項目		評量結果
投 球	<p>高組：能獨立將棒球投擲到 6 公尺處的目標中， 10 次達成 8 次，達成率 80%。</p>	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 有待努力 <input type="checkbox"/> 無法完成，說明：
	<p>低組：在肢體協助下，能將樂樂棒球投擲到 3 公尺處的目標中，10 次達成 6 次，達成 率 60%。</p>	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 有待努力 <input type="checkbox"/> 無法完成，說明：

棒球(三)	接球	難易度	<input type="checkbox"/> 初級 <input checked="" type="checkbox"/> 中級 <input type="checkbox"/> 高級
教學目標	高組：能獨立接住從 5 公尺處投擲過來的球。 低組：在肢體協助下，能接住從 2 公尺處投擲過來的球。		
活動器材	紙球、樂樂棒球、籃子		
注意事項	1. 活動前須做暖身動作。 2. 學生接球時，老師在旁注意並協助，以避免學生受傷。		
教學過程			
<p>一、準備活動(暖身動作)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 頭部：上下點頭、左右轉頭。 2. 手部：手掌開握、雙手上舉、雙手向兩側平舉、擴胸。 3. 腳部：蹲下後站起、雙腳前後站立並微微屈膝(左右腳交換)。 			
<p>二、發展活動</p>			
<p>1. 接球：雙腳開立與肩同寬，膝蓋微微彎曲，雙手接住自前方投遞過來的球類。</p>			
			
(1) 雙腳與肩同寬，膝蓋微彎		(2) 雙手接球	

三、綜合活動

1. 接球投籃：每位參賽者可接 10 球，接住後將之投進籃子中，每接住一球得一分，分數最高者獲勝。

▶高組：老師從 5 公尺處投球，學生在球未落地前，接住並投進 2 公尺處的籃子中。

▶低組：在肢體協助下，接住從 2 公尺處投擲過來的球，並投進 1 公尺處的籃子中。

2. 接球傳球：兩人一組，每組可接 10 球，在球未落地前，接住並將之投給隊友而球未落地者得兩分，分數最高組獲勝。

▶高組：老師從 5 公尺處投球，學生在球未落地前，接住並投給 2 公尺處的隊友。

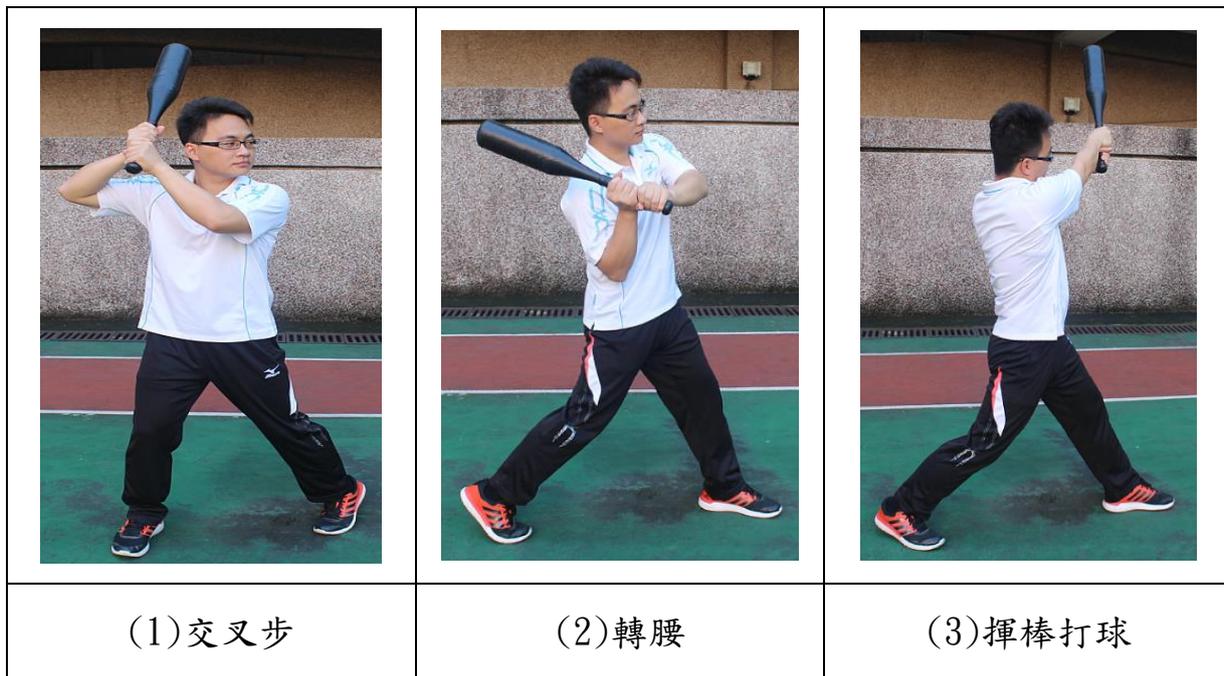
▶低組：在肢體協助下，接住從 2 公尺處投擲過來的球，並投給 1 公尺處的隊友。

評量方式說明

評量項目		評量結果
接球	高組：能獨立接住 5 公尺處投擲過來的球，10 次中達成 8 次，達成率 80%。	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 有待努力 <input type="checkbox"/> 無法完成，說明：
	低組：在肢體協助下，能接住 2 公尺處投擲過來的球，10 次中達成 6 次，達成率 60%。	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 有待努力 <input type="checkbox"/> 無法完成，說明：

棒球(四)	揮棒打球	難易度	<input type="checkbox"/> 初級 <input checked="" type="checkbox"/> 中級 <input type="checkbox"/> 高級
教學目標	<p>高組：能獨立揮棒擊中從 5 公尺處投擲過來的球。</p> <p>低組：在肢體協助下，能揮棒擊中從 2 公尺處投擲過來的球。</p>		
活動器材	紙球、樂樂棒球、球棒、扇子		
注意事項	<p>1. 活動前須做暖身動作。</p> <p>2. 學生揮棒打球時，老師在旁注意並協助，以避免在場學生受傷。</p>		
教學過程			
<p>一、準備活動(暖身動作)</p> <p>1. 頭部：上下點頭、左右轉頭。</p> <p>2. 手部：手掌開握、雙手上舉、雙手向兩側平舉、擴胸。</p> <p>3. 腳部：蹲下後站起、雙腳前後站立並微微屈膝(左右腳交換)。</p>			
<p>二、發展活動</p> <p>1. 空手揮棒：交叉步站立，雙膝微彎，向右後方轉腰且雙手高舉至耳邊，做空手揮棒動作。</p>			
			
<p>(1)交叉步，膝微彎 (2)轉腰，雙手置耳邊</p>		<p>(3)空手揮棒</p>	

2. 揮棒打球：交叉步站立，雙膝微彎，手持球棒並向右後方轉腰，最後揮棒打球。



三、綜合活動

1. 揮棒打球：每位參賽者有 5 次揮棒機會，每擊中一球得一分，分數最高者獲勝。

▶高組：獨立揮棒打擊從 5 公尺處投擲過來的球。

▶低組：在肢體協助下，揮棒打擊從 1 公尺處投擲過來的球。

2. 擊球上壘：四人一組，每組每次有 4 球，每人有 2 次揮棒機會，擊中棒球者上前一壘，換組員上場打球，每上前一壘則得 1 分，得分最高組獲勝。

▶高組：獨立揮棒打擊從 5 公尺處投擲過來的球。

▶低組：在肢體協助下，揮棒打擊從 2 公尺處投擲過來的球。

評量方式說明

評量項目		評量結果
揮 棒 打 球	高組：能獨立揮棒擊中從 5 公尺處投擲過來的球，10 次中達成 8 次，達成率 80%。	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 有待努力 <input type="checkbox"/> 無法完成，說明：
	低組：在肢體協助下，能揮棒擊中從 2 公尺處投擲過來的球，10 次中達成 6 次，達成率 60%。	<input type="checkbox"/> 完成 <input type="checkbox"/> 有待努力 <input type="checkbox"/> 無法完成，說明：

編後語

本教材為編輯小組根據特殊需求學生的身心特質而設計，實施後明顯提高學生的體能，以及粗大和精細動作的表現。若老師參考實施後有心得與建議，亦或本書有未盡妥善之處，請老師與編輯小組聯繫並給予寶貴的意見，亟盼各方先進、同仁不吝賜教、指正，以供修訂之用。

編輯小組 謹誌

參考資料

高級中等以下學校特殊教育課程發展共同原則及課程大綱總綱。

國民中小學九年一貫課程綱要健康與體育學習領域。

國立台灣師範大學體育研究與發展中心（2005）。國民中小學體育教師手冊。

國立台東大學特殊教育中心（2006）。身心障礙學生輔導手冊-肢體障礙類。

國立教育資料館（2007）。學校體育教材教法與評量。

陳張榮、周俊良（2012）。身心障礙者之體適能訓練。特殊教育季刊，123，1-8。

高雄市特殊教育健康與體育領域教材

發行人：范巽綠

發行所：高雄市政府教育局

地址：高雄市鳳山區光復路二段 132 號

電話：07-7995678

網址：www.kh.edu.tw

主辦單位：高雄市政府教育局

承辦單位：高雄市立成功啟智學校

總編輯：尤怡文、蔡鴻文

指導委員：許柏仁

審查教授：李永昌

編輯小組：陳立軒、郭柏成、楊蕙如、趙和涇、張育豪、
陳家欣、林珮宇、羅妙虹、李宗哲

出版日期：中華民國 105 年 2 月

高雄市105年度特殊教育教材

健康
與體育