

特殊需求~~功能性動作訓練教案分享

撰寫者：單雅蘭、張智為、林昱廷

參與討論者：林靜文、陳建良

依據

- 十二年國民教育身心障礙相關之特殊需求領域課程綱要
- 本校學生狀況及需求而規劃

設計的理念

- 教材依據學生能力循序漸進發展，
- 第一階段強調身體基本能力的操作與遊戲活動；
- 第二階段強調運動基本技能的學習與遊戲比賽；
- 第三階段強調應用運動技能與比賽活動的發展。

學習表現

- 1.具備下肢之爬、平衡、側走、跳及跨越之肌力及關節活動度。
- 2.具備下肢之爬、平衡、側走、跳及跨越之粗大動作及精細動作技能。
- 3.運用下肢之爬、平衡、側走、跳及跨越之技能參與生活作息、學習活動及非經常性活動。

學習內容

- 能運用四足跪姿及匍匐前進之動作進行爬行活動。
- 能運用左右單腳獨立身體平衡之動作進行平衡活動。
- 能運用左右腳步移動之動作進行左右橫向移動活動。
- 能運用單腳抬登及跨之動作進行障礙物之跨越活動
- 能運用單腳及雙腳跳躍之動作進行原地或向前之跳躍活動。

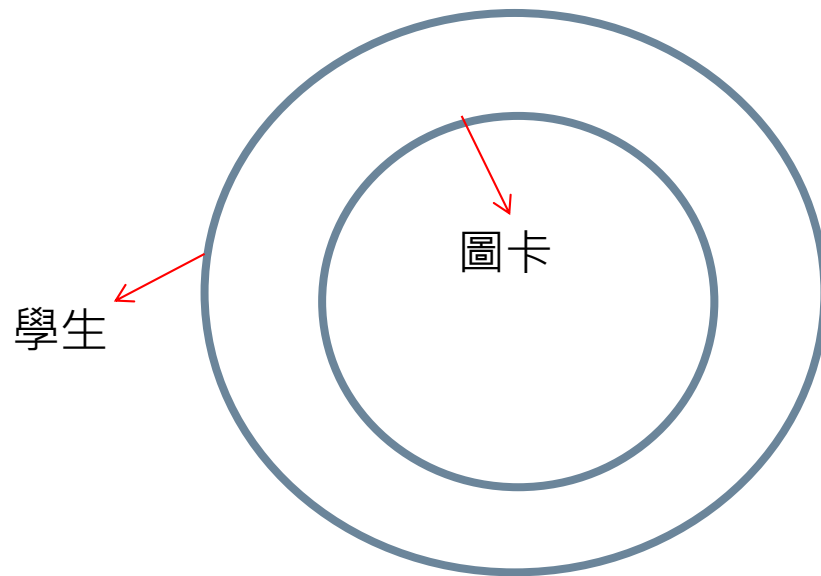
教案內容

- 以下肢訓練為主的六堂課
- 第一堂：爬、匍匐前進
- 凌波舞：童軍繩、音樂



教案內容

- 第二堂：平衡動作
- 木頭人、大風吹(改良版)：動作圖卡、音樂



教案內容

- 第三堂：左右橫向移動
- 螃蟹走路：角錐、鈴鐺、音樂、呼拉圈



教案內容

- 第四堂：單腳抬登及跨之動作進行障礙物之跨越活動
- 步步高升：(平面點到點跨步、高低障礙登跨、大小障礙物之穿跨越)童軍繩、大小呼拉圈、巧拼墊、30cm、45cm、60cm高之木箱

教案內容

- 第五堂：單腳及雙腳跳躍之動作進行原地或向前移動
- 原地跳躍：氣球、繩子
- 跳呼拉圈：跳格子、往前擺放前行
- 分組競賽：呼拉圈、骰子(原地跳躍、起立蹲下、開合跳)



教案內容


- 第六堂：人體大富翁
- 擲骰子擲到該數字就進到指定定位完成指定的活動內容
 1. 凌波舞-俯臥通過童軍繩。
 2. 木頭人-模仿動作圖卡操作單腳平衡動作
 3. 螃蟹走路-以螃蟹走通過平衡木
 4. 步步高升-跨越3個低至高之障礙物。
 5. 大富翁遊戲-以跳布袋方式通繩梯、呼拉圈

教案內容

- 增強：大致上以加福田為主要獎勵方式
- 學習檢核表、教師說明手冊

參考資料

- 十二年國教身心障礙相關之特殊需求領域課程綱要
- 重度障礙青少年之體能活動指引



報告完畢 謝謝聆聽



圖卡 1



圖卡 2



圖卡 3



圖卡 4



圖卡 5

