

適應體育概論 課程設計與教學指導 經驗分享



陳淑敏

◎適應體育定義

適應體育(Adapted Physical Education)

依據學生個別差異與需求，進而調整(彈性化)體育教學活動與設計內容，以確保學生能夠獲得適應性的動作表現並透過學習達到功能性的目的，感受身體活動方面的成功經驗與樂趣。(適應體育導論P.5)

陳淑敏

◎適應體育的多元意義

身體活動的完成

學會—動作、技巧

獲得—體力、耐力、肌力、心肺功能、休閒…等等能力。

創造—毅力、責任感、合作、規範、挫折容忍、人際關係、注意力、社會適應…等能力。

發展—日常生活行為能力、提升身體動作發展階段、享受運動的樂趣、養成運動的習慣。

陳淑敏

◎適應體育多元意義的功能

透過身體活動—

學會、獲得、創造、發展

這些元素都是構成—

教學策略 & 課程設計的核心

陳淑敏

HOW ?

陳淑敏

從生活中、上課中、下課中、休息中…

→ 透過觀察

→ 看到甚麼？

→ 想到甚麼？

+ 收集的資料

成為架構課程核心與運動指導原則的基礎
以及教學指導的概念與態度

陳淑敏

觀察(一)



運動能力
限制
聲音
特質
認知
注意力
表情
位置安排
注意事項
指導方式

看到甚麼？聽到甚麼？

陳淑敏

觀察(二)



運動能力
限制
聲音
特質
認知
注意力
表情
位置安排
注意事項
指導方式

看到甚麼？聽到甚麼？

陳淑敏

觀察(三)



運動能力
限制
聲音
特質
認知
注意力
表情
位置安排
注意事項
指導方式

看到甚麼？聽到甚麼？

陳淑敏

◎適應體育課程設計方程式之

* 活動檢核表

陳淑敏

HOW ? --收集資料 --WHY ?

1. 身體限制 (需要協助或注意事項、藥物...)

傳達：我是 一個愛

心兼具 愛心

我重視 我的教育

我會盡我所能好好的照顧你的孩

子 請您放心。

傳達：我會非常注意孩子的安全。

傳達：我會以正向的方式鼓勵孩子。

傳達：我重視孩子的感覺。

傳達：我會注意讓孩子免於恐懼中。

傳達：我是鉅細靡遺的老師。

傳達：我要瞭解孩子的问题並且事先防範。

陳淑敏

幽默而正向的方式，面對學生的特殊性

≠

隨便輕浮的態度

陳淑敏

◎運動指導原則



陳淑敏

◎運動指導原則



陳淑敏

◎運動指導原則



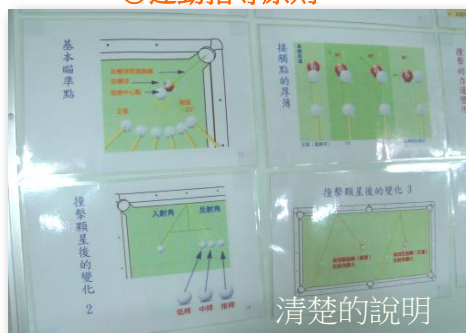
陳淑敏

◎運動指導原則



陳淑敏

◎運動指導原則



陳淑敏

◎運動指導原則



陳淑敏

◎運動指導原則



陳淑敏

◎運動指導原則



陳淑敏

◎運動指導原則



陳淑敏

◎運動指導最高原則



陳淑敏

◎運動指導原則影片欣賞



請調整坐姿 輕鬆一下！

陳淑敏

◎適應體育課程內容

動作教育、基本動作、體適能、由運動體適能導引出來的以遊戲及活動、運動項目為主。

陳淑敏

◎課程設計方程式

* 學習目標

* 教學方程式

* 功能性評量

陳淑敏

◎課程設計原則：

一、定義學生程度/能力（認知/身體活動）

* 輕度智能障礙：以技能教導、動作認知以及活動樂趣為主。

* 中、重度智能障礙：以樂趣化遊戲以及休閒體育活動為主要設計。

* 腦性麻痺：增進肌肉張力、身體協調以及小肌肉的發展，學習放鬆身體、肌肉控制以及訓練動作發展。

* 多重障礙：利用多種感官刺激作用，誘發動作動機。

* 自閉症：加強人際互動，建立團體合作，專注力訓練。

陳淑敏

二、決定主題：以日常學生經驗可及的活動為主，如籃球、羽毛球…等。

三、根據學生程度與能力（學習優勢/限制）規劃課程內涵如，自閉症：人際關係VS互動、注意力（視覺/聽覺/觸覺..）…

思維：

有什麼學習優勢？少了什麼能力？

增進什麼能力？能夠增加什麼能力？

可以→讓你的課程設計更容易、教學更有意義

陳淑敏

四、設計活動內容

1.上課：暖身→音樂遊戲→主題活動→學習回饋

2.期末表演賽：根據上課內容設計表演賽規則與方式，讓學生可以有尊嚴的展現自己的能力。

3.根據場地、人力決定課程進行方式

團體方式－

班級方式－

陳淑敏

4.課程進行節奏—知難行易，提供示範…。

5.重點：適合學生能力，提供學生成就感建立信心。

五、分組：

根據障礙類別特質、身體活動能力及認知能力分組。

六、教材教具、輔具準備

陳淑敏

◎設計課程活動注意事項

(答客問(http://140.122.72.29/adapted/net/coaching_.htm))

一、強調團隊合作與人際互動

二、給予正向增強性回饋。

三、依據能力選擇適當難度，簡化動作，由易而難，循序漸進，反覆練習。

四、營造良好活動氣氛。

陳淑敏

- 五、強調學生個人動作發展，而非運動競技。
- 六、提升自我概念。
- 七、跨大學生的參與感。讓學生參與一起設法
調整設備、改變位置、時間與距離的標準。
- 八、定期評量。

陳淑敏

◎教學課程實務欣賞： 

◎教學指導實務欣賞： 

◎教學指導實務欣賞： 

陳淑敏

創造雙贏 的經驗分享



陳淑敏

感謝聆聽

貼心提醒~

【尊重、正向鼓勵】

『孩子會給您意想不到的回饋』

與您共勉。 。 。

陳淑敏