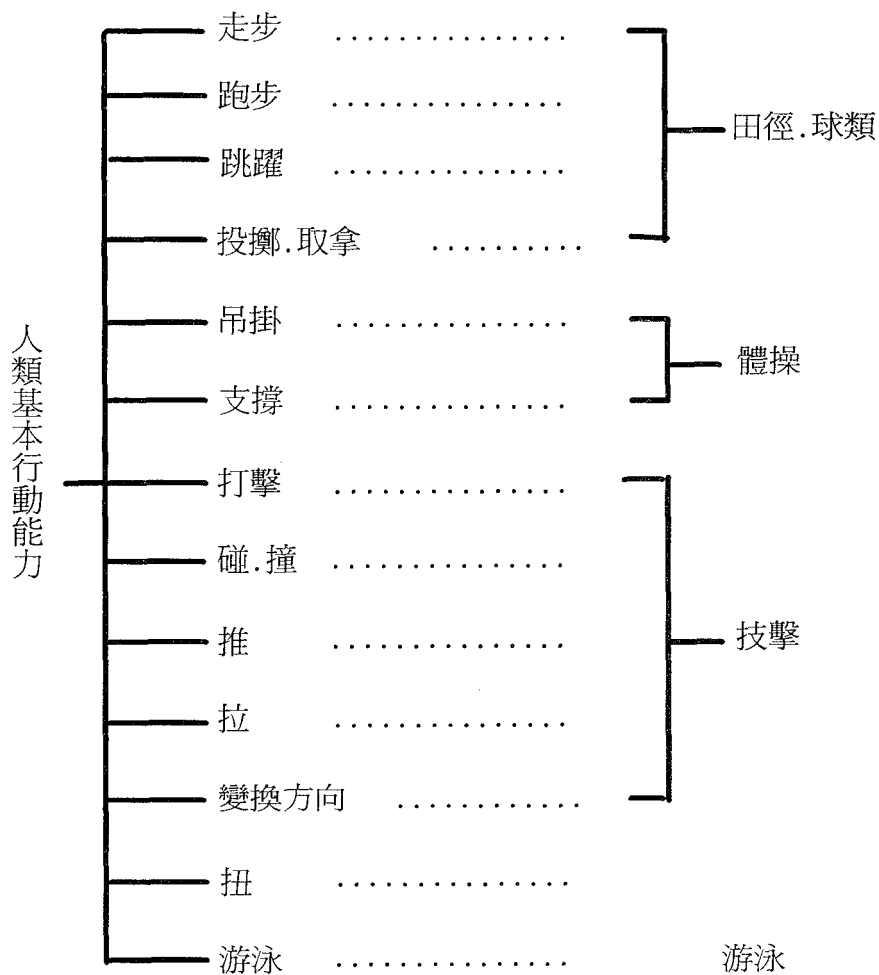


球類運動評量與教學

朱敏進

體育指導的意義和目的

- 對於乳、幼兒及智能不足者，體育是建造高等知識精神活動的基礎。(體育即腦育)
- 職業性或社會自立的能力的基礎藉體育來養成。
- 人際關係形成的基本能力是藉著體育的團體遊戲來養成。
- 適時適當地節制力量，抑制的能力，(力量的斟酌、抑制力)藉體育來養成。



壹、智能障礙者心理特點和體育

一、感覺、知覺特點和體育

1. 眼、耳、鼻、舌等感覺普遍遲鈍
2. 看→看不到→看不懂
3. 聽→聽不到→聽不懂
4. 重量感、力量感、平衡感、空間感、定向感都差。

針對上述特點在體育教育(教學、指導)應注意：

1. 多次、重複講解、示範、練習、增加感覺痕跡效應。
2. 採用所有方法手段，應由簡到繁，由易到難，由直觀到抽象，擴大感覺效應。
3. 使看、聽、想、做幾個教學環節結合起來，做到感覺思考，實踐相結合。
4. 發揮多種感官作用，形成綜合性感覺。例如：教高抬腿走，教師先講解，示範，使其發揮聽覺視覺作用，然後做高抬腿走→用膝蓋碰自己的手，這時讓其發揮動覺，觸覺作用，反覆進行就能達到教學目的。

二、智能障礙者知覺速度慢、範圍狹窄、分化性差，缺乏主動性和恆常性。

針對知覺特點，體育教育應注意：

- (一) 教師講解、示範要慢，內容要少而精，使其充分發揮知覺作用。
- (二) 為使他們感知事物的整體，首先應注意克服他們視覺分

裂現象。只看到事物的局部而看不到整體。例如：“走直線“在移動路線上有完整的了解才能掌握走的平衡。

(三) 十分注意孩子們學習興趣，提高知覺過程主動性，教具、場地佈置要盡量鮮艷悅目，誘發孩子們參加學習動機，講解、示範要生動提高直觀教果。

(四) 豐富其運動經驗，擴大運動技能範圍，有助於提高運動知覺，於體育課應增大運動密度，教師在選編適合孩子們的多種身體活動，增加運動經驗、技能的儲備。

三、智能障礙者注意力缺欠與體育教育

智能障礙者不能集中注意力學習和參加體育活動這是普遍的缺欠，另尚有多動、注意力短暫、衝動、任性等，體育教育應注意：

(一) 首先應盡量控制其「多動」

1. 建立一個高度組織計劃，提供一套體育的組織原則。
2. 縮小空間的法則
3. 控制外來刺激的原則。
4. 增強教學刺激。

(二) 及時表揚、獎勵，強化注意力集中身體活動上。

(三) 培養做事情有始有終的習慣。

貳、體育科教材教法研究的重點：

目標、程度、變化（變通、修正）

(一) 爬的運動

1. 以兩手爬行
2. 以兩肘爬行
3. 以兩腳爬行
4. 以手和腳爬行

方向：有前、後、斜、側、蛇行、圓形、8字形。

面：平面、上坡、下坡、及連續上下坡。

(二) 步行

1. 小步走
2. 大步走
3. 普通速度走
4. 慢走
5. 快走
6. 以腳跟走
7. 以腳尖走
8. 抬高膝走（高抬腿走）

方向：與上同

面：與上同

變化：一人、二人、三人以上、縱隊、橫隊

(三) 跑

1. 小跑步
2. 大步跑
3. 普通速度跑
4. 快跑

5. 以腳尖跑

變化：捉迷藏遊戲。

(四) 跳

1. 單腳跳

2. 雙腳跳

變化：由上跳下（跳上去碰觸懸掛的東西）

(五) 投、接

1. 雙手投

2. 單手投

方向：前、後、斜、側、無法發擲改為傳遞。

1. 雙手接

2. 單手接

· 接的技術由於空間知覺的判斷弱故較困難。

(六) 懸垂

1. 以兩腳兩手懸垂

2. 以兩腋下懸垂

3. 斜體懸垂

4. 以兩手懸垂

5. 擺動

(七) 支撐

1. 利用牆壁支撐身體

2. 利用凳子支撐

3. 以手支撐伏臥

(八) 打擊

1. 用球棒練習打擊，擺著輪胎做打擊運動。
2. 輪胎做上記號，以此做為打擊目標
3. 打擊吊著的球

(九) 推、拉

1. 以雙手推、拉
2. 以單手推拉

• 自衛活動中的柔道類型；拉車、拖物品，訓練肌力

(十) 轉向、扭轉

• 兩腳跳躍改變方向極為困難高難度動作必須考慮長期指導。

(十一) 游泳

1. 懼水症→適應水性
2. 溫水淋浴遊戲→冷水

參、教材編選要點

一、遊戲教材編選要點

1. 力求簡易有趣。
2. 採用自然活發的動作，適應兒童的天性。
3. 家族同樂項目。
4. 使用極少的器材亦能達到快樂的活動項目。
5. 站立、輪椅、坐式、臥式等方式遊戲設計。

二、球類教材編選要點

1. 應以各項球類運動的基本動作為主。
2. 將各項球類基本動作編成遊戲教材。
3. 各種球類遊戲應具有簡化各項球類運動比賽的意義。

肆、教學要點

一、遊戲

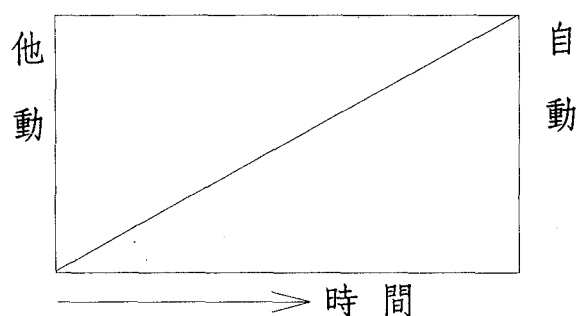
1. 說明與示範應簡單明瞭。
2. 應隨時注意遊戲的進行，教師盡可能參加。
3. 全體參與遊戲為原則（裁判）。
4. 難度較高的遊戲，教師應多採用誘導方式，以培養其主動性。

二、球類

1. 教學基本動作時應採個別指導方式練習。
2. 應讓兒童充分練習，使其體會動作要領。
3. 基本動作練習應採遊戲化教學，並簡化遊戲或比賽規則（全體參與）。
4. 教學時應重視品德陶冶和團隊精神表現。
5. 教學各種球類遊戲時，應覺說明遊戲名稱方法，規則及注意事項。
6. 教學時對已宣佈的規則必須嚴格執行，培養兒童守法與服從的精神與態度。

三、教學（指導者）注意事項

1. 安全管理：場地器材、設備（教師）、學生服裝、守規矩。
2. 高水準（難度）技術的瞭解。
3. 高水準（難度）指導方法的瞭解、分段與全部學習、記錄、評量（生理，心理）。
4. 高水準（難度）訓練法的瞭解。
5. 正確規則的瞭解。
6. 目標的設定：速度、協調性、整體統合、耐久力、平衡、手眼協調、腳眼協調。



伍、體育教學過程與時間分配

一、準備活動：

- (一) 集合、整隊、準備運動、引起動機。
- (二) 生理，心理→劇烈運動（主運動）
- (三) 所占時間約5到8分鐘。

二、發展活動：

說明、示範、嘗試練習，創思模仿改正錯誤，反覆練習瞭解運動方法，學習運動技能，獲得足夠運動量，所占時間約20到24分鐘。

三、綜合活動：

- (一) 分組比賽或遊戲、表演、欣賞，整理運動、檢討→獎賞
- (二) 收拾器材、整理運動→恢復身心機能平衡
- (三) 所占時間約8到15分鐘。

陸、教學評量

一、目的：

評量智能障礙兒在體育教學及各種體育活動中的表現，是否達到體育教學目標。

二、範圍：

- (一) 運動技能：上課前、後比較，與平時上課觀察占20%
- (二) 運動精神與學習態度：平時教學或活動中觀察記錄占50%
- (三) 體育知識：筆試、口試占30%