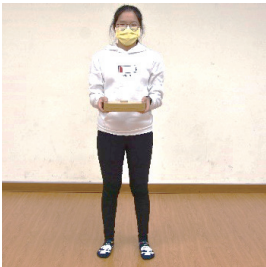


六、舉起與移動物品（特功 F）

學習表現	學習內容
特功 2-4 具備移動技能	特功 F-1 物品的舉起或放下
說明	將物品舉起或放下，移動到適當位置。
內容	一、站姿： 1. 蹲下並使用雙手拿穩物品。 2. 起身的同時將物品舉起。 3. 蹲下來放下物品。    二、坐姿： 1. 坐著時，以手抓握欲拿起物品。 2. 將物品舉起。 3. 放下物品。   
教學運用	《遊戲活動》 依據學生能力，在不同顏色的旗子上加上適當的重量，教師提供指令給予學生，例如：紅旗舉起來、藍旗放下來……等。 1. 學生能以站姿舉起或放下物品。 2. 學生能以坐姿舉起或放下物品。 3. 學生能以單手舉起或放下物品。 4. 學生能以雙手舉起或放下物品。

學習表現	學習內容
特功 2-4 具備移動技能	特功 F-2 物品的搬移
說明	將物品搬移至適當位置。
內容	一、站姿： 1. 雙手拿起欲搬移的物品。 2. 將物品搬移至目標位置。 3. 放下物品。 二、坐姿： 1. 雙手拿起欲搬移的物品。 2. 將物品搬移至目標位置。 3. 放下物品。
教學運用	《教學活動》 教師製造情境，例如：整理櫃子，請學生幫忙搬物品，並將物品放置在適當的位置。 1. 能以站姿搬移物品。 2. 能以坐姿搬移物品。 3. 能將物品安全的搬移至指定位置。 《遊戲活動》 教師可使用數個交通三角錐和一個呼拉圈，將三角錐排成一直線，學生分別站在相鄰兩三角錐的空隙中，透過傳遞呼拉圈的方式訓練此技能。

學習表現	學習內容
特功 2-4 具備移動技能	特功 F-3 物品的踢或推
說明	以用腳踢或用腳底板推的方式來移動物品。
內容	一、用腳踢的方式移動物品： 1. 將腳向後勾起，做踢的準備。 2. 腳往前伸，觸碰到物品。 3. 將物品踢出去。 二、用腳底板推的方式移動物品： 1. 雙手撐在背後維持平衡，雙腳弓起，腳底板觸碰到物品。 2. 雙腳向前伸，將物品推離自己。
教學運用	《教學活動》 設置目標點，學生需將物品以踢或推的方式移動到指定位置。（可設置難易分級：物品的大小、重量、踢或推的距離等） 1. 能用腳踢的方式將物品移動到指定位置。 2. 能用腳底板推的方式將物品移動到指定位置。 《遊戲活動》 學生分成兩組，進行踢與推的能力競賽。比賽誰先將物品移動到指定位置。（可設置難易分級：物品的大小、重量、踢或推的距離等） 1. 能用腳踢的方式快速的將物品移動到指定位置。 2. 能用腳底板推的方式快速的將物品移動到指定位置。

學習表現	學習內容
特功 2-4 具備移動技能	特功 F-4 踢球
說明	以腳踢的方式使球移動。
內容	一、定點踢球： 1. 在一定點站好，腳往後勾起做踢球的準備。 2. 腳往前伸，將球踢至目標物。 二、行進間踢球： 1. 在一定點站好，腳往後勾起做踢球的準備。 2. 腳往前伸，將球踢出一小段距離。 3. 往前跑至球的位置，再次將球踢出去。 4. 一邊跑一邊踢球，直到將球移動至目標物。
教學運用	《遊戲活動》 教師根據學生能力制定規則，學生需先從起點踢前前進至自己決定好的定點，距離球門越遠的定點，踢進的分數越高，一人踢五球，最高分者當選為明星球員。 1. 能於定點以腳踢球。 2. 能於行進間以腳踢球。

學習表現	學習內容
特功 2-4 具備移動技能	特功 F-5 腳踏車踏板的踩踏
說明	腳踏車踏板的踩踏。
內容	一、向下踩踏板： 1. 位置較高的腳，腳尖稍微朝下。 2. 向下踩踏板。  二、向上提踏板： 1. 位置較低的腳，腳尖稍微朝下。 2. 向上提腳，帶動踏板往上。 
教學運用	《教學活動》 教師可藉由彈力帶進行教學。 1. 向下踩踏：使用彈力帶，讓學生訓練向下踩的能力。 2. 向上提：使用彈力帶，學生在向下踩後藉由彈力將腳往上提。 《生活運用》 使用室內腳踏車，教師可在車前放置平板電腦，播放美麗的風景影片，讓學生在騎車同時彷彿置身室外，也可直接帶到室外進行活動（結合特功 K-3 騎腳踏車）。 1. 能向下踩踏版。 2. 踩下踏板後能帶動另一隻腳向上提。