

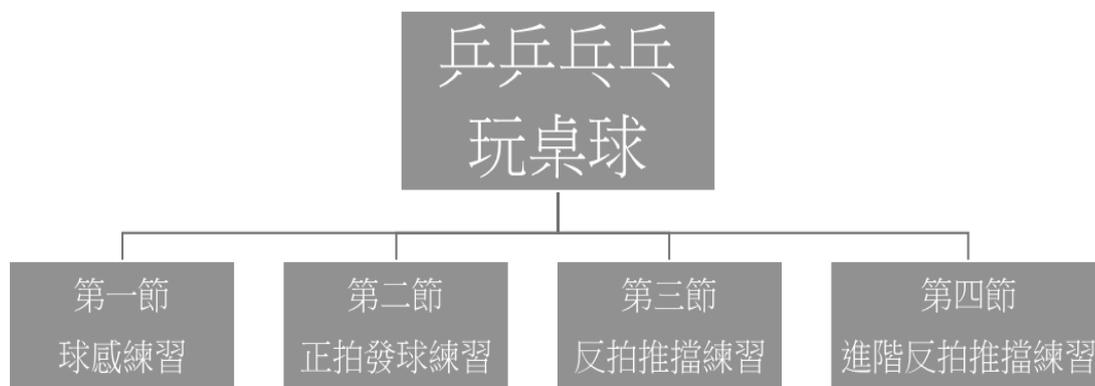
## 彰化縣113學年融合式適應體育教學活動設計-二林高中

| <b>教學<br/>總時間</b> | 4節課<br>(每節45分鐘，共180分鐘)  | <b>設計者</b>                          | 二林高中<br>林巧惠、張永政                 | <b>班級<br/>型態</b> | 普特融合 |    |      |      |        |                   |  |                                   |             |                   |   |                                     |                                 |
|-------------------|---|-------------------------------------|---------------------------------|------------------|------|----|------|------|--------|-------------------|--|-----------------------------------|-------------|-------------------|---|-------------------------------------|---------------------------------|
| <b>學生條件分析</b>     | <p>普通班學生</p> <p>1. 學生學習特性：</p> <p style="margin-left: 20px;">(1) 一年7班學生 27 位，活潑好動，熱愛運動。</p> <p style="margin-left: 20px;">(2) 班級團體榮譽感強烈，喜歡競爭性的活動。</p> <p>2. 班級氛圍</p> <p style="margin-left: 20px;">(1) 同學對於身障學生可以包容及理解其困難。</p> <p style="margin-left: 20px;">(2) 同學能針對身障學生適時給予協助，例如擔任小天使。</p> <p>★特教學生（請依據該生 IEP 綜合描述學生一般現況能力及該領域能力）</p> <p>1. 一般現況能力：</p>  |                                     |                                 |                  |      |    |      |      |        |                   |  |                                   |             |                   |   |                                     |                                 |
|                   | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">學生</th> <th style="width: 35%;">認知能力</th> <th style="width: 35%;">溝通能力</th> <th style="width: 15%;">生活自理能力</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">林○潔<br/>智能障礙<br/>輕度</td> <td>                     1. 聽覺理解弱，相同的指令或學習內容需多次重覆說明，經常會混淆他人的提問重點，複雜指令理解不易。<br/>                     2. 識字量少，閱讀理解及抽象理解困難，基本運算能力弱，學業能力明顯落後同儕。                 </td> <td>                     1. 構音不清晰，溝通時常以片段語詞表達，不熟悉的人可能不易了解。                 </td> <td>                     1. 與一般同學無異。                 </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">林○瑜<br/>智能障礙<br/>輕度</td> <td>                     1. 記憶力及理解力弱，課堂中學習的內容需反覆多次說明；生活上經常搞不清楚狀況，大團體中注意力易渙散，對於大團體裡發生的事件常不在狀況內，班級中要繳交的通知常遲交、弄丟。<br/>                     2. 識字、獨立書寫、基本運算能力弱，學業能力明顯落後同儕。                 </td> <td>                     1. 口語表達能力弱，對於指令的重述有困難，也不容易回答生活中的提問。                 </td> <td>                     1. 與一般同學無異。<br/>                     2. 在家能完成簡單的清掃工作。                 </td> </tr> </tbody> </table> |                                     |                                 |                  |      | 學生 | 認知能力 | 溝通能力 | 生活自理能力 | 林○潔<br>智能障礙<br>輕度 | 1. 聽覺理解弱，相同的指令或學習內容需多次重覆說明，經常會混淆他人的提問重點，複雜指令理解不易。<br>2. 識字量少，閱讀理解及抽象理解困難，基本運算能力弱，學業能力明顯落後同儕。 | 1. 構音不清晰，溝通時常以片段語詞表達，不熟悉的人可能不易了解。 | 1. 與一般同學無異。 | 林○瑜<br>智能障礙<br>輕度 | 1. 記憶力及理解力弱，課堂中學習的內容需反覆多次說明；生活上經常搞不清楚狀況，大團體中注意力易渙散，對於大團體裡發生的事件常不在狀況內，班級中要繳交的通知常遲交、弄丟。<br>2. 識字、獨立書寫、基本運算能力弱，學業能力明顯落後同儕。 | 1. 口語表達能力弱，對於指令的重述有困難，也不容易回答生活中的提問。 | 1. 與一般同學無異。<br>2. 在家能完成簡單的清掃工作。 |
|                   | 學生  | 認知能力                                | 溝通能力                            | 生活自理能力           |      |    |      |      |        |                   |  |                                   |             |                   |   |                                     |                                 |
| 林○潔<br>智能障礙<br>輕度 | 1. 聽覺理解弱，相同的指令或學習內容需多次重覆說明，經常會混淆他人的提問重點，複雜指令理解不易。<br>2. 識字量少，閱讀理解及抽象理解困難，基本運算能力弱，學業能力明顯落後同儕。  | 1. 構音不清晰，溝通時常以片段語詞表達，不熟悉的人可能不易了解。   | 1. 與一般同學無異。                     |                  |      |    |      |      |        |                   |  |                                   |             |                   |   |                                     |                                 |
| 林○瑜<br>智能障礙<br>輕度 | 1. 記憶力及理解力弱，課堂中學習的內容需反覆多次說明；生活上經常搞不清楚狀況，大團體中注意力易渙散，對於大團體裡發生的事件常不在狀況內，班級中要繳交的通知常遲交、弄丟。<br>2. 識字、獨立書寫、基本運算能力弱，學業能力明顯落後同儕。   | 1. 口語表達能力弱，對於指令的重述有困難，也不容易回答生活中的提問。 | 1. 與一般同學無異。<br>2. 在家能完成簡單的清掃工作。 |                  |      |    |      |      |        |                   |  |                                   |             |                   |   |                                     |                                 |
|                   |   |                                     |                                 |                  |      |    |      |      |        |                   |  |                                   |             |                   |   |                                     |                                 |

2. 學習領域能力：

| 學生                | 社會技巧能力  | 感官功能   | 功能性動作能力  |
|-------------------|---|--|--|
| 林○潔<br>智能障礙<br>輕度 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 處己：個性開朗，但當有情緒低弱時，會哭泣。</li> <li>2. 處人：喜歡與他人互動。</li> <li>3. 處環境：簡易課堂規則可配合。</li> </ol>                           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 感官功能正常。</li> <li>2. 因認知功能不佳，使得訊息理解能力較弱。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能獨立行走與跑步。</li> <li>2. 擰抹布的動作多用擠壓，容易擰不乾抹布。</li> <li>3. 運動協調能力不好，社團雖參與獨輪車社，但仍不容易學會。</li> </ol> |
| 林○瑜<br>智能障礙<br>輕度 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 處己：反應較為遲鈍，個性較為害羞退縮，較少主動和同學互動，但在資源班能和同學相處得不錯。</li> <li>2. 處人：少主動與他人溝通互動。</li> <li>3. 處環境：簡易課堂規則可配合。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 感官功能正常。</li> <li>2. 因認知功能不佳，使得訊息理解能力較弱。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能獨立行走與跑步。</li> <li>2. 運動協調能力不好，社團雖參與獨輪車社，但仍不容易學會。</li> </ol>                                 |

設計理念  
與教材



1. 本單元桌球課程，除了學習球感、發球、推擋等動作之外，從中表現身體的協調性，更進一步引導學生由團體遊戲中，了解運動規則、表現運動技能，體會桌球運動的樂趣。
2. 除了個人動作的練習之外，透過團體學習的活動，可以培養團隊合作的精神，建立良好人際關係。

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <p><b>核心素養</b></p>   | <p>A1身心素質與自我精進<br/>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>C2人際關係與團隊合作<br/>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>   |   |  |
| <p><b>學習重點</b></p>   | <b>學習表現</b>   |   |  |
|  | <p><b>體育科目</b></p>  | <p><b>體育科目學習功能輕微缺損</b></p>  | <p><b>體育科目學習功能嚴重缺損</b></p>   |
|  | <p style="text-align: center;">學習表現</p> <p><b>【認知】</b><br/>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p><b>【情意】</b><br/>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p><b>【技能】</b><br/>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p><b>【行為】</b><br/>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動</p>   | <p style="text-align: center;">學習表現</p> <p><b>【認知】</b><br/>1d-IV-1 了解桌球的技能原理。</p> <p><b>【情意】</b><br/>2c-IV-3 表現樂於挑戰的學習態度。</p> <p><b>【技能】</b><br/>3d-IV-1 能做出球拍的擊球的動作。</p> <p><b>【行為】</b><br/>4d-IV-3 在引導下，執行提升體適能的身體活動。</p> | <p style="text-align: center;">學習表現</p> <p><b>【認知】</b><br/>1d-IV-1 了解桌球的技能原理。</p> <p><b>【情意】</b><br/>2c-IV-3 建立桌球運動的習慣。</p> <p><b>【技能】</b><br/>3d-IV-1 在協助下，能做出球拍的擊球的動作。</p> <p><b>【行為】</b><br/>4d-IV-3 在協助下，執行提升體適能的身體活動。</p> |
|  | <b>學習內容</b>   |   |  |
| <p><b>體育科目</b></p>   | <p><b>體育科目學習功能輕微缺損</b></p>  | <p><b>體育科目學習功能嚴重缺損</b></p>  |  |
| <p style="text-align: center;">學習內容</p> <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p style="text-align: center;">學習內容</p> <p>Ab-IV-1 體適能促進方法。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Ha-IV-1 桌球運動團隊戰術。</p>  | <p style="text-align: center;">學習內容</p> <p>Ab-IV-1 體適能促進方法</p> <p>Fa-IV-3 良好人際關係的建立與適當的溝通技巧。</p> <p>Ha-IV-1 桌球運動之基本動作與規則。</p>   |  |
| <p><b>融入議題</b></p>   | <p> <input checked="" type="checkbox"/>家庭教育    <input type="checkbox"/>生命教育    <input type="checkbox"/>品德教育    <input type="checkbox"/>人權教育    <input checked="" type="checkbox"/>性別平等教育<br/> <input type="checkbox"/>法治教育    <input type="checkbox"/>環境教育    <input type="checkbox"/>海洋教育    <input type="checkbox"/>資訊教育    <input type="checkbox"/>科技教育<br/> <input type="checkbox"/>能源教育    <input type="checkbox"/>安全教育    <input type="checkbox"/>生涯規劃    <input type="checkbox"/>多元文化    <input type="checkbox"/>閱讀素養<br/> <input type="checkbox"/>戶外教育    <input type="checkbox"/>國際教育    <input type="checkbox"/>原住民族教育    <input type="checkbox"/>其他 </p> |   |  |
| <p><b>議題融入之學習主題</b></p>  | <p>家 J11 規劃與執行家庭的各種活動(休閒、節慶等)。性 J11 去除性別 <b>與其他科目連結建</b> 連結特殊需求領域的「社會技巧」科目，融入社會技巧的訓練，讓該生可</p>   |   |  |

|      |   |   |  |
|------|---|---|--|
|      | 刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。   | 議   | 以在課堂上，學習配合老師遊戲規則，與同學團隊合作完成任務。  |
| 學習目標 | <b>體育科目</b>   | <b>體育科目學習功能輕微缺損</b>   | <b>體育科目學習功能嚴重缺損</b>  |
|      | <p>1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。(1d-IV-1、3d-IV-1、Ha-IV-1)</p> <p>2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。(2c-IV-3、Fa-IV-3、性 J11)</p> <p>3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。(4d-IV-3、Ab-IV-1、家 J11)</p> | <p>1. 能知道桌球運動之基本知識與技術，藉由各項練習，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。(1d-IV-1、3d-IV-1、Ha-IV-1、特社 1-IV-7、特社 A-IV-3)</p> <p>2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。(2c-IV-3、Fa-IV-3、特社 3-IV-3、特社 C-IV-1、性 J11)</p> <p>3. 透過學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升，進而養成規律的運動習慣。(4d-IV-3、Ab-IV-1、特社 1-IV-7、特社 A-IV-3、家 J11)</p> | <p>1. 能藉由各項練習，學習桌球正確動作技能，於練習與競賽中展現。(1d-IV-1、3d-IV-1、Ha-IV-1、特社 1-IV-7、特社 A-IV-3)</p> <p>2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全。(2c-IV-3、Fa-IV-3、特社 3-IV-3、特社 C-IV-1、性 J11)</p> <p>3. 透過學習，感受桌球運動的樂趣，進而養成規律的運動習慣。(4d-IV-3、Ab-IV-1、特社 1-IV-7、特社 A-IV-3、家 J11)</p> |
| 教學準備 | <p>1. 在設計課程時，與特教老師討論。</p> <p>2. 老師於上課前準備好相關器材，並檢視使用場地的安全評估。</p>   |   |  |
| 教學評量 | 實作評量  |   |  |
| 教材來源 | 國中健康與體育康軒版  |   |  |





|   |  |   |  |   |  |   |   |   |  |  |   |   |   |  |  |  |   |  |   |  |
|---|--|---|--|---|--|---|---|---|--|--|---|---|---|--|--|--|---|--|---|--|
|   |  |   |  |   |  |   |   |   |  |  |   |   |   |  |  |  |   |  |   |  |
| <p style="text-align: center;"><b>二、發展活動</b></p> <p>(一)拋接球練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生練習拋球的感覺</li> <li>學生練習向上拋接球練習</li> <li>分組拋接練習</li> </ol> <p>(二)正拍發平擊球練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>將學生分成4隊。</li> <li>練習低拋球擊球： <ol style="list-style-type: none"> <li>第一位同學擊球時，最後一位同學負責撿球。第二位同學發球時，第一位同學負責撿球，以此類推。</li> <li>每位同學練習發球10顆。</li> </ol> </li> <li>練習拋球高於16公分擊球： <ol style="list-style-type: none"> <li>第一位同學擊球時，最後一位同學負責撿球。第二位同學發球時，第一位同學負責撿球，以此類推。</li> <li>每位同學練習發球10顆。</li> </ol> </li> </ol>  | <p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">20</p> | <p style="text-align: center;">實作評量</p> | <p style="text-align: center;">學習歷程調整建議</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>必要時，特生可以使用匹克球拍及塑膠球。</li> <li>當學生無法使用拋球擊球發球時，可以教學生使用彈桌反彈擊球方式發球。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</li> </ol> |  |   |   |   |  |  |   |   |   |  |  |  |   |  |   |  |
| <p style="text-align: center;"><b>三、總結活動</b></p> <p>(一)九宮格比賽</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>老師於桌球桌上先畫上九宮格，分數分別離球網進的為6分5分6分，中間為2分1分2分，後面為4分3分4分。</li> </ol> <table border="1" data-bbox="181 1473 635 1729" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td style="width: 30px; text-align: center;">4</td> <td style="width: 30px; text-align: center;">2</td> <td style="width: 30px; text-align: center;">6</td> <td style="width: 30px;"></td> <td style="width: 30px;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">5</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">6</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <ol style="list-style-type: none"> <li>分隊同上，每人3球，一人負責計分，並告知該發球學生的得分，全組完成後，統計總分，最高分組別為冠軍。</li> </ol> <p>(二)課程回饋</p> | 4  | 2                                       | 6  |   |  | 3 | 1 | 5 |  |  | 4 | 2 | 6 |  |  | <p style="text-align: center;">12</p> <p style="text-align: center;">3</p> | <p style="text-align: center;">實作評量</p> | <p style="text-align: center;">學習歷程調整建議</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>必要時，特生可以使用匹克球拍及塑膠球。</li> <li>當學生無法使用拋球擊球發球時，可以教學生使用彈桌反彈擊球方式發球。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>透過學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升，進而養成規律的運動習慣。</li> </ol> |  |
| 4   | 2  | 6                                       |  |   |  |   |   |   |  |  |   |   |   |  |  |  |   |  |   |  |
| 3   | 1  | 5                                       |  |   |  |   |   |   |  |  |   |   |   |  |  |  |   |  |   |  |
| 4   | 2  | 6                                       |  |   |  |   |   |   |  |  |   |   |   |  |  |  |   |  |   |  |

|  |    |      |  |   |
|--|----|------|--|---|
| <p>1. 教師針對本次課程做整體回饋。<br/>2. 預告下次上課內容。<br/>3. 給予九宮格比賽第一名獎勵品。</p> <p>----- 第二節課結束 -----</p>  |    |      |  |   |
| <p>- 第三節課 反拍推擋練習 -</p> <p><b>一、準備活動</b></p> <p>(一) 熱身活動</p> <p>1. 老師帶領同學配合音樂進行球拍韻律熱身</p> <p>(二) 反拍推擋規則說明</p> <p>1. 老師說明推擋的方式與規則</p>  | 6  | 實作評量 |  | 1. 能知道桌球運動之基本知識與技術，藉由各項練習，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 |
| <p><b>二、發展活動</b></p> <p>(一) 推擋練習</p> <p>1. 將學生分成4組，每組選一桌球桌，桌球桌長邊每邊站3位同學。</p> <p>2. 準備四種不同球種乒乓球、塑膠球、網球、大顆塑膠球。</p> <p>3. 每組使用一種球種，進行推擋練習。</p> <p>4. 每3分鐘後，依1→2→3→4→1的組別換組，練習不同球種的推擋練習。</p> <p>(二) 彈跳擊球練習</p> <p>1. 依推擋練習方式分組及選桌站位。</p> <p>2. 準備四種不同球種乒乓球、塑膠球、網球、大顆塑膠球。</p> <p>3. 每組使用一種球種，進行彈跳擊球練習。</p> <p>4. 每3分鐘後，依1→2→3→4→1的組別換組，練習不同球種的彈跳擊球練習。</p> | 12 | 實作評量 |  | 2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。    |
|  | 12 | 實作評量 |  | 3. 透過學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升，進而養成規律的運動習慣。  |

|  |   |   |   |  |  |
|--|---|---|---|--|--|
| <p style="text-align: center;"><b>三、總結活動</b></p> <p>(一)不同球種的桌球對打活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>經由4種不同的球種的擊球練習後，請每組先拿1顆乒乓球及1顆非乒乓球之球種，進行桌球對打活動。</li> <li>請各組先使用正規乒乓球，進行打桌球活動，5分鐘後換非乒乓球球種，進行桌球對打活動。</li> </ol> <p>(二)課程回饋</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師針對本次課程做整體回饋。</li> <li>請同學發表對於非使用正規乒乓球比賽的感想。</li> <li>預告下次上課內容。</li> </ol> <p style="text-align: center;">-----第三節課結束-----</p> | <p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">5</p>  |   |   | <p>3. 透過學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升，進而養成規律的運動習慣。</p>  |  |
| <p style="text-align: center;"><b>-第四節課 進階反拍推擋練習-</b></p> <p style="text-align: center;"><b>一、準備活動</b></p> <p>(一)熱身活動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>老師帶領同學配合音樂進行球拍韻律熱身</li> </ol>   | <p style="text-align: center;">4</p>  | <p style="text-align: center;">實作評量</p>   |   | <p>1. 能知道桌球運動之基本知識與技術，藉由各項練習，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> |  |
| <p style="text-align: center;"><b>二、發展活動</b></p> <p>(一)餵球練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生每六人一隊。</li> <li>一人發球，其他五位同學輪流做反拍推擋練習，每人只擊球過網一次後就換下一位，五位同學皆完成擊球過網後，再換另一位同學發球，其他五位同學一樣輪流進行反拍推擋練習，直到全部學生皆完成餵球練習。</li> </ol> <p>(二)反拍推擋練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生每六人一隊，兩兩一組。</li> <li>互相做推擋練習</li> </ol>  | <p style="text-align: center;">16</p> <p style="text-align: center;">10</p> | <p style="text-align: center;">實作評量</p> <p style="text-align: center;">實作評量</p> | <p style="text-align: center;">學習歷程調整建議</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>必要時，特生可以使用匹克球拍擊球。</li> <li>餵球練習時，必要時可以使用彈跳擊球方式餵球。</li> </ol> | <p>2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p>    |  |
| <p style="text-align: center;"><b>三、總結活動</b></p> <p>(一)攻城堡比賽</p>   | <p style="text-align: center;">12</p>                                       | <p style="text-align: center;">實作評量</p>   | <p style="text-align: center;">學習歷程調整建議</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>必要時，特生可</li> </ol>   | <p>3. 透過學習，感受桌球運動的樂</p>                              |  |

|  |   |  |   |                                     |
|--|---|--|---|-------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分4隊進行PK賽。</li> <li>2. 第一桌為第1、2隊互相進行反拍推擋比賽，第1次掉球時就換人，最後留在場上的一方獲勝。</li> <li>3. 第二桌為第3、4隊互相進行反拍推擋比賽，第一次掉球時就換人，最後留在場上的一方獲勝。</li> <li>4. 第一桌及第二桌獲勝的隊伍進行最後的PK賽。</li> <li>5. 第一桌及第二桌落敗的隊伍，則待獲勝隊伍完成PK賽後，進行桌球拍擊球前進繞教室一圈。</li> </ol> <p>(二)課程回饋</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師針對本次課程做整體回饋。</li> <li>2. 給予攻城堡比賽 PK 賽冠軍獎勵品。</li> </ol> <p>-----第四節課結束-----</p> | 3 |  | <p>以使用匹克球拍擊球。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 發球時可以使用彈跳擊球方式發球。</li> <li>3. 特生可以掉球2次後再換人。</li> </ol> | <p>趣，同時技能與體適能皆獲得提升，進而養成規律的運動習慣。</p> |
|--|---|--|---|-------------------------------------|