C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

臺南市公立永康區五王國民小學108學年度第一學期二、三、四和六年級彈性學習 特需-功能性動作訓練 課程計畫

教材來源	自編	教學節數	每週（1）節　本學期共（22）節
課程目標	1. 能增強核心肌群與下肢肌力，增進身體穩定度。 2. 能在運動過程中習得自我保護能力，避免受傷。 3. 學會並熟練跑步、跳躍與傳接球技巧。 4. 學習籃球、飛盤等常見運動，增加參與運動的種類。 5. 藉由手工藝製作，熟練工具的使用。 6. 藉由手工藝製作，培養動作規劃的能力。		
相關領域	特殊需求領域		
能力指標 （總綱核心素養）	1-1-5-3 站姿下失去平衡時，能使用適當跌倒的方式來預防造成嚴重的傷害（如：扭傷、骨折等） 1-2-4-4 能跨越過約膝蓋高度的障礙物而不跌倒 1-2-4-6 能順暢的跑步，並轉彎與避開障礙物 1-2-4-7 藉由彎曲和伸直雙腳而離地移動（如：不同方向的跳躍） 1-2-7-1 站著時，能向前丟球至少 8 公尺遠 1-2-7-3 站著時，能用手掌接住 5 公尺遠處丟來的球 1-2-8-5 能達到一週運動 3 次，一天至少 1 節課之身體活動量，每次心跳率可達每分鐘 120 下 2-2-2-2 能一手扶東西，另一手做動作（如：旋開美勞用具的瓶蓋、撕紙、切東西等） 2-2-4-6 能依序將小珠子串入繩子內，並打結。 2-2-5-2 能用剪刀在不同材質上，沿著不同線段或圖形剪。 2-2-6-3 能描畫不同圖形		
融入議題之能力指標 （議題實質內涵）	◎性別平等教育 1-2-3 欣賞不同性別者的創意表現。 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 3-2-1 運用科技與媒體資源，不因性別而有差異。 ◎生涯發展教育 2-2-1 培養良好的人際互動能力。		

Created by free version of DocuFreezer

	3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 ◎人權教育 1-2-5 察覺並避免個人偏見與歧視態度或行為的產生。 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 ◎環境教育 1-2-2 能藉由感官接觸環境中的動、植物和景觀，欣賞自然之美，並能以多元的方式表達內心感受。 ◎家政教育 3-2-7 製作簡易創意生活用品。 3-2-8 認識生活中的美化活動。

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

教學期程	能力指標-代號 (學習內容、學習表現)	單元名稱	節數	表現任務(評量方式)	備註 融入議題能力指標
第一週 08/30-08/31	1-1-5-3 站姿下失去平衡時，能使用適當跌倒的方式來預防造成嚴重的傷害（如：扭傷、骨折等） 1-2-4-4 能跨越過約膝蓋高度的障礙物而不跌倒 1-2-4-6 能順暢的跑步，並轉彎與避開障礙物 1-2-4-7 藉由彎曲和伸直雙腳而離地移動（如：不同方向的跳躍） 1-2-7-1 站著時，能向前丟球至少8公尺遠 1-2-7-3 站著時，能用手掌接住5公尺遠處丟來的球 1-2-8-5 能達到一週運動3次，一天至少1節課之身體活動量，每次心跳率可達每分鐘120下 2-2-2-2 能一手扶東西，另一手做動作（如：旋開美勞用具的瓶蓋、撕紙、切東西等） 2-2-4-6 能依序將小珠子串入繩子內，並打結。 2-2-5-2 能用剪刀在不同材質上，沿著不同線段或圖形剪。 2-2-6-3 能描畫不同圖形	精細動作活動－潔牙海報撕貼畫	1	實作評量 觀察評量 同儕互評	◎性別平等教育 1-2-3 2-2-1 3-2-1 ◎生涯發展教育 2-2-1 3-2-2 ◎人權教育 1-2-5 2-2-2 ◎環境教育 1-2-2 ◎家政教育 3-2-7 3-2-8
第二週 09/01-09/07			1		
第三週 09/08-09/14			1		
第四週 09/15-09/21			1		
第五週 09/22-09/28		精細動作活動－自畫像	1		
第六週 09/29-10/05			1		
第七週 10/06-10/12			1		
第八週 10/13-10/19			1		
第九週 10/20-10/26		精細動作活動－創意標語海報	1		
第十週 10/27-11/02			1		
第十一週 11/03-11/09			1		
第十二週 11/10-11/16			1		
第十三週 11/17-11/23		粗大動作活動－傳接球遊戲	1		
第十四週 11/24-11/30			1		

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

教學期程	能力指標-代號 (學習內容、學習表現)	單元名稱	節數	表現任務(評量方式)	備註 融入議題能力指標
第十五週 12/01-12/07			1		
第十六週 12/08-12/14			1		
第十七週 12/15-12/21		粗大動作活動－樂樂棒球	1		
第十八週 12/22-12/28			1		
第十九週 12/29-01/04			1		
第二十週 01/05-01/11			1		
第二十一週 01/12-01/18		期末檢討與回饋	1		
第二十二週 01/19-01/20			1		

◎「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標（學習重點）序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。

◎表現任務(評量方式)請具體敘寫。

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

臺南市公立永康區五王國民小學108學年度第二學期二、三、四和六年級彈性學習 特需-功能性動作訓練 課程計畫

教材來源	自編	教學節數	每週（ 1）節 本學期共（21）節
課程目標	1. 能增強核心肌群與下肢肌力，增進身體穩定度。 2. 能在運動過程中習得自我保護能力，避免受傷。 3. 學會並熟練跑步、跳躍與傳接球技巧。 4. 學習籃球、飛盤等常見運動，增加參與運動的種類。 5. 藉由手工藝製作，熟練工具的使用。 6. 藉由手工藝製作，培養動作規劃的能力。		
相關領域	特殊需求領域		
能力指標 （總綱核心素養）	1-1-5-3 站姿下失去平衡時，能使用適當跌倒的方式來預防造成嚴重的傷害（如：扭傷、骨折等） 1-2-4-4 能跨越過約膝蓋高度的障礙物而不跌倒 1-2-4-6 能順暢的跑步，並轉彎與避開障礙物 1-2-4-7 藉由彎曲和伸直雙腳而離地移動（如：不同方向的跳躍） 1-2-7-1 站著時，能向前丟球至少 8 公尺遠 1-2-7-3 站著時，能用手掌接住 5 公尺遠處丟來的球 1-2-8-5 能達到一週運動 3 次，一天至少 1 節課之身體活動量，每次心跳率可達每分鐘 120 下 2-2-2-2 能一手扶東西，另一手做動作（如：旋開美勞用具的瓶蓋、撕紙、切東西等） 2-2-4-6 能依序將小珠子串入繩子內，並打結。 2-2-5-2 能用剪刀在不同材質上，沿著不同線段或圖形剪。 2-2-6-3 能描畫不同圖形		
融入議題之能力指標 （議題實質內涵）	◎性別平等教育 1-2-3 欣賞不同性別者的創意表現。 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 3-2-1 運用科技與媒體資源，不因性別而有差異。 ◎生涯發展教育 2-2-1 培養良好的人際互動能力。		

	3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 ◎人權教育 1-2-5 察覺並避免個人偏見與歧視態度或行為的產生。 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 ◎環境教育 1-2-2 能藉由感官接觸環境中的動、植物和景觀，欣賞自然之美，並能以多元的方式表達內心感受。 ◎家政教育 3-2-7 製作簡易創意生活用品。 3-2-8 認識生活中的美化活動。

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

教學期程	能力指標-代號 (學習內容、學習表現)	單元名稱	節數	表現任務(評量方式)	備註 融入議題能力指標
第一週 02/11-02/15	1-1-5-3 站姿下失去平衡時，能使用適當跌倒的方式來預防造成嚴重的傷害（如：扭傷、骨折等） 1-2-4-4 能跨越過約膝蓋高度的障礙物而不跌倒 1-2-4-6 能順暢的跑步，並轉彎與避開障礙物 1-2-4-7 藉由彎曲和伸直雙腳而離地移動（如：不同方向的跳躍） 1-2-7-1 站著時，能向前丟球至少8公尺遠 1-2-7-3 站著時，能用手掌接住5公尺遠處丟來的球 1-2-8-5 能達到一週運動3次，一天至少1節課之身體活動量，每次心跳率可達每分鐘120下 2-2-2-2 能一手扶東西，另一手做動作（如：旋開美勞用具的瓶蓋、撕紙、切東西等） 2-2-4-6 能依序將小珠子串入繩子內，並打結。 2-2-5-2 能用剪刀在不同材質上，沿著不同線段或圖形剪。 2-2-6-3 能描畫不同圖形	粗大動作活動－飛天旋轉(飛盤)	1	實作評量 觀察評量 同儕互評	◎性別平等教育 1-2-3 2-2-1 3-2-1 ◎生涯發展教育 2-2-1 3-2-2 ◎人權教育 1-2-5 2-2-2 ◎環境教育 1-2-2 ◎家政教育 3-2-7 3-2-8
第二週 02/16-02/22			1		
第三週 02/23-02/29			1		
第四週 03/01-03/07			1		
第五週 03/08-03/14		粗大動作活動－羽球	1		
第六週 03/15-03/21			1		
第七週 03/22-03/28			1		
第八週 03/29-04/04			1		
第九週 04/05-04/11		精細動作活動－拼豆杯墊	1		
第十週 04/12-04/18			1		
第十一週 04/19-04/25			1		
第十二週 04/26-05/02			1		
第十三週 05/03-05/09		精細動作活動－母親節卡片(立體花)	1		
第十四週 05/10-05/16			1		

C6-1 彈性學習課程計畫(九貫版)

教學期程	能力指標-代號 (學習內容、學習表現)	單元名稱	節數	表現任務(評量方式)	備註 融入議題能力指標
第十五週 05/17-05/23			1		
第十六週 05/24-05/30			1		
第十七週 05/31-06/06		精細動作活動－端午創意粽子	1		
第十八週 06/07-06/13			1		
第十九週 06/14-06/20			1		
第二十週 06/21-06/27			1		
第二十一週 06/28-06/30		期末檢討與回饋	1		

◎「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標（學習重點）序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。

◎表現任務(評量方式)請具體敘寫。

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

Created by free version of DocuFreezer