

臺南市公立安南區安南國民中學 109 學年度第 1 學期七、八年級彈性學習課程計畫

(普通班/ 藝才班/ 體育班/ 特教班)

課程名稱	功能性動作訓練	實施年級 (班級組別)	七、八年級/F01	教學節數	本學期共(21)節			
彈性學習課程 四類規範	1. <input type="checkbox"/> 統整性探究課程 (<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題) 2. <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) 3. <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 身障類: <input type="checkbox"/> 生活管理 <input type="checkbox"/> 社會技巧 <input type="checkbox"/> 學習策略 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 溝通訓練 <input type="checkbox"/> 點字 <input type="checkbox"/> 定向行動 <input checked="" type="checkbox"/> 功能性動作訓練 <input type="checkbox"/> 輔助科技運用 資優類: <input type="checkbox"/> 創造力 <input type="checkbox"/> 領導才能 <input type="checkbox"/> 情意發展 <input type="checkbox"/> 獨立發展 其他類: <input type="checkbox"/> 藝術才能班及體育班專門課程 4. <input type="checkbox"/> 其他類課程 <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學							
設計理念	加強特殊需求學生之基本體能，並訓練身體靈活度。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	特功-A1 發展並強化功能性動作技能及肢體活動能力，以建立生活基本能力，健全身體素質。							
課程目標	1. 培養功能性動作技能，奠定參與學校生活的基本能力。 2. 運用功能性動作技能，促進學校生活的參與。 3. 加強身體基本能力的操作與律動 4. 增強體適能							
配合融入之領域 或議題	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引		<input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育					
表現任務	能有基本的體適能及簡單運動技能的操作。							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單
第 1 週	1	8/31(一)開學 活力跳繩	特功 1-1 具備肢 體與軀幹的關節	特功 A-1 左 /右上肢的	學會跳繩 的相關基	利用跳繩訓練 上下肢靈活	實作 觀察	自編

			<p>1 活動度</p> <p>特功 2-1 具備維持身體姿勢技能</p> <p>特功 2-2 具備改變身體姿勢技能</p> <p>特功 2-5 具備舉起與移動物品技能</p> <p>特功 2-6 具備手與手臂使用技能</p> <p>特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能</p> <p>特功 2-9 具備動作計畫技能</p> <p>特功 3-1 參與生活作息</p> <p>3-2 參與學習活動</p> <p>3-3 參與非經常性活動</p>	<p>關節活動</p> <p>特功 A-2 左/右下肢的關節活動</p> <p>特功 A-3 軀幹的關節活動</p> <p>特功 J-1 簡單或單一動作的模仿</p> <p>特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行</p> <p>特功 J-5 序列性動作的執行</p>	<p>本技能，並達到本學期教師設定之目標(依學生個別需求訂定)</p>	<p>度，並學會跳繩的基本動作(腳跟不碰地、前迴旋、單腳跳、原地跑步跳)</p>	<p>同儕互評</p>	
第 2 週	1	活力跳繩	<p>特功 1-1 具備肢體與軀幹的關節活動度</p> <p>特功 2-1 具備維持身體姿勢技能</p> <p>特功 2-2 具備改變身體姿勢技能</p> <p>特功 2-5 具備舉</p>	<p>特功 A-1 左/右上肢的關節活動</p> <p>特功 A-2 左/右下肢的關節活動</p> <p>特功 A-3 軀幹的關節活</p>	<p>學會跳繩的相關基本技能，並達到本學期教師設定之目標(依學生個別需</p>	<p>利用跳繩訓練上下肢靈活度，並學會跳繩的基本動作(腳跟不碰地、前迴旋、單腳跳、原地跑步跳)</p>	<p>特功 1-1 具備肢體與軀幹的關節活動度</p> <p>特功 2-1 具備維持身體姿勢技能</p> <p>特功 2-2 具備改變身體姿勢</p>	<p>自編</p>

			<p>起與移動物品技能</p> <p>特功 2-6 具備手與手臂使用技能</p> <p>特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能</p> <p>特功 2-9 具備動作計畫技能</p> <p>特功 3-1 參與生活作息</p> <p>3-2 參與學習活動</p> <p>3-3 參與非經常性活動</p>	<p>動</p> <p>特功 J-1 簡單或單一動作的模仿</p> <p>特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行</p> <p>特功 J-5 序列性動作的執行</p>	求訂定)		<p>技能</p> <p>特功 2-5 具備舉起與移動物品技能</p> <p>特功 2-6 具備手與手臂使用技能</p> <p>特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能</p> <p>特功 2-9 具備動作計畫技能</p>	
第 3 週	1	活力跳繩	<p>特功 1-1 具備肢體與軀幹的關節活動度</p> <p>特功 2-1 具備維持身體姿勢技能</p> <p>特功 2-2 具備改變身體姿勢技能</p> <p>特功 2-5 具備舉起與移動物品技能</p> <p>特功 2-6 具備手與手臂使用技能</p> <p>特功 2-8 具備雙側協調與眼手協</p>	<p>特功 A-1 左/右上肢的關節活動</p> <p>特功 A-2 左/右下肢的關節活動</p> <p>特功 A-3 軀幹的關節活動</p> <p>特功 J-1 簡單或單一動作的模仿</p> <p>特功 J-3 指令下簡單或</p>	學會跳繩的相關基本技能，並達到本學期教師設定之目標(依學生個別需求訂定)	利用跳繩訓練上下肢靈活度，並學會跳繩的基本動作(腳跟不碰地、前迴旋、單腳跳、原地跑步跳)	<p>特功 1-1 具備肢體與軀幹的關節活動度</p> <p>特功 2-1 具備維持身體姿勢技能</p> <p>特功 2-2 具備改變身體姿勢技能</p> <p>特功 2-5 具備舉起與移動物品技能</p> <p>特功 2-6 具備手與手臂使用</p>	自編

			<p>調技能 特功 2-9 具備動作計畫技能 特功 3-1 參與生活作息 3-2 參與學習活動 3-3 參與非經常性活動</p>	<p>單一動作的執行 特功 J-5 序列性動作的執行</p>			<p>技能 特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能 特功 2-9 具備動作計畫技能</p>	
第 4 週	1	活力跳繩	<p>特功 1-1 具備肢體與軀幹的關節活動度 特功 2-1 具備維持身體姿勢技能 特功 2-2 具備改變身體姿勢技能 特功 2-5 具備舉起與移動物品技能 特功 2-6 具備手與手臂使用技能 特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能 特功 2-9 具備動作計畫技能 特功 3-1 參與生活作息 3-2 參與學習活</p>	<p>特功 A-1 左/右上肢的關節活動 特功 A-2 左/右下肢的關節活動 特功 A-3 軀幹的關節活動 特功 J-1 簡單或單一動作的模仿 特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行 特功 J-5 序列性動作的執行</p>	<p>學會跳繩的相關基本技能，並達到本學期教師設定之目標(依學生個別需求訂定)</p>	<p>利用跳繩訓練上下肢靈活度，並學會跳繩的基本動作(腳跟不碰地、前迴旋、單腳跳、原地跑步跳)</p>	<p>特功 1-1 具備肢體與軀幹的關節活動度 特功 2-1 具備維持身體姿勢技能 特功 2-2 具備改變身體姿勢技能 特功 2-5 具備舉起與移動物品技能 特功 2-6 具備手與手臂使用技能 特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能 特功 2-9 具備動作計畫技能</p>	

			動 3-3 參與非經常性活動					
第 5 週	1	活力跳繩	<p>特功 1-1 具備肢體與軀幹的關節活動度</p> <p>特功 2-1 具備維持身體姿勢技能</p> <p>特功 2-2 具備改變身體姿勢技能</p> <p>特功 2-5 具備舉起與移動物品技能</p> <p>特功 2-6 具備手與手臂使用技能</p> <p>特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能</p> <p>特功 2-9 具備動作計畫技能</p> <p>特功 3-1 參與生活作息</p> <p>3-2 參與學習活動</p> <p>3-3 參與非經常性活動</p>	<p>特功 A-1 左/右上肢的關節活動</p> <p>特功 A-2 左/右下肢的關節活動</p> <p>特功 A-3 軀幹的關節活動</p> <p>特功 J-1 簡單或單一動作的模仿</p> <p>特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行</p> <p>特功 J-5 序列性動作的執行</p>	學會跳繩的相關基本技能，並達到本學期教師設定之目標(依學生個別需求訂定)	利用跳繩訓練上下肢靈活度，並學會跳繩的基本動作(腳跟不碰地、前迴旋、單腳跳、原地跑步跳)	<p>特功 1-1 具備肢體與軀幹的關節活動度</p> <p>特功 2-1 具備維持身體姿勢技能</p> <p>特功 2-2 具備改變身體姿勢技能</p> <p>特功 2-5 具備舉起與移動物品技能</p> <p>特功 2-6 具備手與手臂使用技能</p> <p>特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能</p> <p>特功 2-9 具備動作計畫技能</p>	自編
第 6 週	1	第 1 次段考 10/7(三)-10/8(四) 活力跳繩	特功 1-1 具備肢體與軀幹的關節活動度	特功 A-1 左/右上肢的關節活動	學會跳繩的相關基本技能，	利用跳繩訓練上下肢靈活度，並學會跳	特功 1-1 具備肢體與軀幹的關節活動度	自編

			<p>特功 2-1 具備維持身體姿勢技能</p> <p>特功 2-2 具備改變身體姿勢技能</p> <p>特功 2-5 具備舉起與移動物品技能</p> <p>特功 2-6 具備手與手臂使用技能</p> <p>特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能</p> <p>特功 2-9 具備動作計畫技能</p> <p>特功 3-1 參與生活作息</p> <p>3-2 參與學習活動</p> <p>3-3 參與非經常性活動</p>	<p>特功 A-2 左/右下肢的關節活動</p> <p>特功 A-3 軀幹的關節活動</p> <p>特功 J-1 簡單或單一動作的模仿</p> <p>特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行</p> <p>特功 J-5 序列性動作的執行</p>	並達到本學期教師設定之目標(依學生個別需求訂定)	繩的基本動作(腳跟不碰地、前迴旋、單腳跳、原地跑步跳)	<p>特功 2-1 具備維持身體姿勢技能</p> <p>特功 2-2 具備改變身體姿勢技能</p> <p>特功 2-5 具備舉起與移動物品技能</p> <p>特功 2-6 具備手與手臂使用技能</p> <p>特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能</p> <p>特功 2-9 具備動作計畫技能</p>	
第 7 週	1	活力跳繩	<p>特功 1-1 具備肢體與軀幹的關節活動度</p> <p>特功 2-1 具備維持身體姿勢技能</p> <p>特功 2-2 具備改變身體姿勢技能</p> <p>特功 2-5 具備舉起與移動物品技能</p>	<p>特功 A-1 左/右上肢的關節活動</p> <p>特功 A-2 左/右下肢的關節活動</p> <p>特功 A-3 軀幹的關節活動</p>	學會跳繩的相關基本技能，並達到本學期教師設定之目標(依學生個別需求訂定)	利用跳繩訓練上下肢靈活度，並學會跳繩的基本動作(腳跟不碰地、前迴旋、單腳跳、原地跑步跳)	<p>特功 1-1 具備肢體與軀幹的關節活動度</p> <p>特功 2-1 具備維持身體姿勢技能</p> <p>特功 2-2 具備改變身體姿勢技能</p>	自編

			<p>能</p> <p>特功 2-6 具備手與手臂使用技能</p> <p>特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能</p> <p>特功 2-9 具備動作計畫技能</p> <p>特功 3-1 參與生活作息</p> <p>3-2 參與學習活動</p> <p>3-3 參與非經常性活動</p>	<p>特功 J-1 簡單或單一動作的模仿</p> <p>特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行</p> <p>特功 J-5 序列性動作的執行</p>			<p>特功 2-5 具備舉起與移動物品技能</p> <p>特功 2-6 具備手與手臂使用技能</p> <p>特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能</p> <p>特功 2-9 具備動作計畫技能</p>	
第 8 週	1	活力跳繩	<p>特功 1-1 具備肢體與軀幹的關節活動度</p> <p>特功 2-1 具備維持身體姿勢技能</p> <p>特功 2-2 具備改變身體姿勢技能</p> <p>特功 2-5 具備舉起與移動物品技能</p> <p>特功 2-6 具備手與手臂使用技能</p> <p>特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能</p>	<p>特功 A-1 左/右上肢的關節活動</p> <p>特功 A-2 左/右下肢的關節活動</p> <p>特功 A-3 軀幹的關節活動</p> <p>特功 J-1 簡單或單一動作的模仿</p> <p>特功 J-3 指令下簡單或單一動作的</p>	<p>學會跳繩的相關基本技能，並達到本學期教師設定之目標(依學生個別需求訂定)</p>	<p>利用跳繩訓練上下肢靈活度，並學會跳繩的基本動作(腳跟不碰地、前迴旋、單腳跳、原地跑步跳)</p>	<p>特功 1-1 具備肢體與軀幹的關節活動度</p> <p>特功 2-1 具備維持身體姿勢技能</p> <p>特功 2-2 具備改變身體姿勢技能</p> <p>特功 2-5 具備舉起與移動物品技能</p> <p>特功 2-6 具備手與手臂使用技能</p>	自編

			<p>特功 2-9 具備動作計畫技能</p> <p>特功 3-1 參與生活作息</p> <p>3-2 參與學習活動</p> <p>3-3 參與非經常性活動</p>	<p>執行</p> <p>特功 J-5 序列性動作的執行</p>			<p>特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能</p> <p>特功 2-9 具備動作計畫技能</p>	
第 9 週	1	<p>運動會 11/6(五)</p> <p>趣味籃球</p>	<p>特功 1-1 具備肢體與軀幹的關節活動度</p> <p>特功 2-1 具備維持身體姿勢技能</p> <p>特功 2-2 具備改變身體姿勢技能</p> <p>特功 2-5 具備舉起與移動物品技能</p> <p>特功 2-6 具備手與手臂使用技能</p> <p>特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能</p> <p>特功 2-9 具備動作計畫技能</p> <p>特功 3-1 參與生活作息</p> <p>3-2 參與學習活動</p>	<p>特功 A-1 左/右上肢的關節活動</p> <p>特功 A-2 左/右下肢的關節活動</p> <p>特功 A-3 軀幹的關節活動</p> <p>特功 E-17 繞過障礙物</p> <p>特功 F-1 物品的舉起或放下</p> <p>F-2 物品的搬移</p> <p>G-5 物品的拋丟或接住</p> <p>特功 J-1 簡單或單一動作的模仿</p>	<p>學會籃球運球、傳接、投籃等基本技能</p>	<p>1. 學會運球等基本動作(運球、運球前進、運球繞過障礙物)，並能與同儕完成傳接球動作。</p> <p>2. 投籃練習(投進籃框或投中籃板)</p>	<p>實作</p> <p>觀察</p> <p>同儕互評</p>	<p>自編</p>

			3-3 參與非經常性活動	特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行 特功 J-5 序列性動作的執行				
第 10 週	1	趣味籃球	特功 1-1 具備肢體與軀幹的關節活動度 特功 2-1 具備維持身體姿勢技能 特功 2-2 具備改變身體姿勢技能 特功 2-5 具備舉起與移動物品技能 特功 2-6 具備手與手臂使用技能 特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能 特功 2-9 具備動作計畫技能 特功 3-1 參與生活作息 3-2 參與學習活動 3-3 參與非經常	特功 A-1 左/右上肢的關節活動 特功 A-2 左/右下肢的關節活動 特功 A-3 軀幹的關節活動 特功 E-17 繞過障礙物 特功 F-1 物品的舉起或放下 F-2 物品的搬移 G-5 物品的拋丟或接住 特功 J-1 簡單或單一動作的模仿 特功 J-3 指	學會籃球運球、傳接、投籃等基本技能	1. 學會運球等基本動作(運球、運球前進、運球繞過障礙物)，並能與同儕完成傳接球動作。 2. 投籃練習(投進籃框或投中籃板)	實作 觀察 同儕互評	自編

			性活動	令下簡單或單一動作的執行 特功 J-5 序列性動作的執行				
第 11 週	1	趣味籃球	<p>特功 1-1 具備肢體與軀幹的關節活動度</p> <p>特功 2-1 具備維持身體姿勢技能</p> <p>特功 2-2 具備改變身體姿勢技能</p> <p>特功 2-5 具備舉起與移動物品技能</p> <p>特功 2-6 具備手與手臂使用技能</p> <p>特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能</p> <p>特功 2-9 具備動作計畫技能</p> <p>特功 3-1 參與生活作息</p> <p>3-2 參與學習活動</p> <p>3-3 參與非經常性活動</p>	<p>特功 A-1 左/右上肢的關節活動</p> <p>特功 A-2 左/右下肢的關節活動</p> <p>特功 A-3 軀幹的關節活動</p> <p>特功 E-17 繞過障礙物</p> <p>特功 F-1 物品的舉起或放下</p> <p>F-2 物品的搬移</p> <p>G-5 物品的拋丟或接住</p> <p>特功 J-1 簡單或單一動作的模仿</p> <p>特功 J-3 指令下簡單或</p>	學會籃球運球、傳接、投籃等基本技能	<p>1. 學會運球等基本動作(運球、運球前進、運球繞過障礙物)，並能與同儕完成傳接球動作。</p> <p>2. 投籃練習(投進籃框或投中籃板)</p>	實作 觀察 同儕互評	自編

				單一動作的執行 特功 J-5 序列性動作的執行				
第 12 週	1	趣味籃球	<p>特功 1-1 具備肢體與軀幹的關節活動度</p> <p>特功 2-1 具備維持身體姿勢技能</p> <p>特功 2-2 具備改變身體姿勢技能</p> <p>特功 2-5 具備舉起與移動物品技能</p> <p>特功 2-6 具備手與手臂使用技能</p> <p>特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能</p> <p>特功 2-9 具備動作計畫技能</p> <p>特功 3-1 參與生活作息</p> <p>3-2 參與學習活動</p> <p>3-3 參與非經常性活動</p>	<p>特功 A-1 左/右上肢的關節活動</p> <p>特功 A-2 左/右下肢的關節活動</p> <p>特功 A-3 軀幹的關節活動</p> <p>特功 E-17 繞過障礙物</p> <p>特功 F-1 物品的舉起或放下</p> <p>F-2 物品的搬移</p> <p>G-5 物品的拋丟或接住</p> <p>特功 J-1 簡單或單一動作的模仿</p> <p>特功 J-3 指令下簡單或單一動作的</p>	學會籃球 運球、傳接、投籃等基本技能	<p>1. 學會運球等基本動作(運球、運球前進、運球繞過障礙物)，並能與同儕完成傳接球動作。</p> <p>2. 投籃練習(投進籃框或投中籃板)</p>	實作 觀察 同儕互評	自編

				執行 特功 J-5 序 列性動作的 執行				
第 13 週	1	第 2 次段考 11/24(二)-11/5(三) 趣味籃球	<p>特功 1-1 具備肢體與軀幹的關節活動度</p> <p>特功 2-1 具備維持身體姿勢技能</p> <p>特功 2-2 具備改變身體姿勢技能</p> <p>特功 2-5 具備舉起與移動物品技能</p> <p>特功 2-6 具備手與手臂使用技能</p> <p>特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能</p> <p>特功 2-9 具備動作計畫技能</p> <p>特功 3-1 參與生活作息</p> <p>3-2 參與學習活動</p> <p>3-3 參與非經常性活動</p>	<p>特功 A-1 左/右上肢的關節活動</p> <p>特功 A-2 左/右下肢的關節活動</p> <p>特功 A-3 軀幹的關節活動</p> <p>特功 E-17 繞過障礙物</p> <p>特功 F-1 物品的舉起或放下</p> <p>F-2 物品的搬移</p> <p>G-5 物品的拋丟或接住</p> <p>特功 J-1 簡單或單一動作的模仿</p> <p>特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行</p>	學會籃球 運球、傳接、投籃等基本技能	<p>1. 學會運球等基本動作(運球、運球前進、運球繞過障礙物)，並能與同儕完成傳接球動作。</p> <p>2. 投籃練習(投進籃框或投中籃板)</p>	實作 觀察 同儕互評	自編

				特功 J-5 序列性動作的執行				
第 14 週	1	戶外教育 12/2(三)-12/4(五) 趣味籃球	<p>特功 1-1 具備肢體與軀幹的關節活動度</p> <p>特功 2-1 具備維持身體姿勢技能</p> <p>特功 2-2 具備改變身體姿勢技能</p> <p>特功 2-5 具備舉起與移動物品技能</p> <p>特功 2-6 具備手與手臂使用技能</p> <p>特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能</p> <p>特功 2-9 具備動作計畫技能</p> <p>特功 3-1 參與生活作息</p> <p>3-2 參與學習活動</p> <p>3-3 參與非經常性活動</p>	<p>特功 A-1 左/右上肢的關節活動</p> <p>特功 A-2 左/右下肢的關節活動</p> <p>特功 A-3 軀幹的關節活動</p> <p>特功 E-17 繞過障礙物</p> <p>特功 F-1 物品的舉起或放下</p> <p>F-2 物品的搬移</p> <p>G-5 物品的拋丟或接住</p> <p>特功 J-1 簡單或單一動作的模仿</p> <p>特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行</p> <p>特功 J-5 序</p>	學會籃球運球、傳接、投籃等基本技能	<p>1. 學會運球等基本動作(運球、運球前進、運球繞過障礙物)，並能與同儕完成傳接球動作。</p> <p>2. 投籃練習(投進籃框或投中籃板)</p>	實作 觀察 同儕互評	自編

				列性動作的執行				
第 15 週	1	趣味籃球	<p>特功 1-1 具備肢體與軀幹的關節活動度</p> <p>特功 2-1 具備維持身體姿勢技能</p> <p>特功 2-2 具備改變身體姿勢技能</p> <p>特功 2-5 具備舉起與移動物品技能</p> <p>特功 2-6 具備手與手臂使用技能</p> <p>特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能</p> <p>特功 2-9 具備動作計畫技能</p> <p>特功 3-1 參與生活作息</p> <p>3-2 參與學習活動</p> <p>3-3 參與非經常性活動</p>	<p>特功 A-1 左/右上肢的關節活動</p> <p>特功 A-2 左/右下肢的關節活動</p> <p>特功 A-3 軀幹的關節活動</p> <p>特功 E-17 繞過障礙物</p> <p>特功 F-1 物品的舉起或放下</p> <p>F-2 物品的搬移</p> <p>G-5 物品的拋丟或接住</p> <p>特功 J-1 簡單或單一動作的模仿</p> <p>特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行</p> <p>特功 J-5 序列性動作的</p>	學會籃球運球、傳接、投籃等基本技能	<p>1. 學會運球等基本動作(運球、運球前進、運球繞過障礙物)，並能與同儕完成傳接球動作。</p> <p>2. 投籃練習(投進籃框或投中籃板)</p>	實作 觀察 同儕互評	自編

第 16 週	1	趣味籃球	<p>特功 1-1 具備肢體與軀幹的關節活動度</p> <p>特功 2-1 具備維持身體姿勢技能</p> <p>特功 2-2 具備改變身體姿勢技能</p> <p>特功 2-5 具備舉起與移動物品技能</p> <p>特功 2-6 具備手與手臂使用技能</p> <p>特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能</p> <p>特功 2-9 具備動作計畫技能</p> <p>特功 3-1 參與生活作息</p> <p>3-2 參與學習活動</p> <p>3-3 參與非經常性活動</p>	<p>執行</p> <p>特功 A-1 左/右上肢的關節活動</p> <p>特功 A-2 左/右下肢的關節活動</p> <p>特功 A-3 軀幹的關節活動</p> <p>特功 E-17 繞過障礙物</p> <p>特功 F-1 物品的舉起或放下</p> <p>F-2 物品的搬移</p> <p>G-5 物品的拋丟或接住</p> <p>特功 J-1 簡單或單一動作的模仿</p> <p>特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行</p> <p>特功 J-5 序列性動作的執行</p>	<p>學會籃球運球、傳接、投籃等基本技能</p>	<p>1. 學會運球等基本動作(運球、運球前進、運球繞過障礙物)，並能與同儕完成傳接球動作。</p> <p>2. 投籃練習(投進籃框或投中籃板)</p>	<p>實作 觀察 同儕互評</p>	<p>自編</p>
--------	---	------	--	--	--------------------------	--	---------------------------	-----------

第 17 週	1	趣味籃球	<p>特功 1-1 具備肢體與軀幹的關節活動度</p> <p>特功 2-1 具備維持身體姿勢技能</p> <p>特功 2-2 具備改變身體姿勢技能</p> <p>特功 2-5 具備舉起與移動物品技能</p> <p>特功 2-6 具備手與手臂使用技能</p> <p>特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能</p> <p>特功 2-9 具備動作計畫技能</p> <p>特功 3-1 參與生活作息</p> <p>3-2 參與學習活動</p> <p>3-3 參與非經常性活動</p>	<p>特功 A-1 左/右上肢的關節活動</p> <p>特功 A-2 左/右下肢的關節活動</p> <p>特功 A-3 軀幹的關節活動</p> <p>特功 E-17 繞過障礙物</p> <p>特功 F-1 物品的舉起或放下</p> <p>F-2 物品的搬移</p> <p>G-5 物品的拋丟或接住</p> <p>特功 J-1 簡單或單一動作的模仿</p> <p>特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行</p> <p>特功 J-5 序列性動作的執行</p>	學會籃球 運球、傳接、投籃等基本技能	<p>1. 學會運球等基本動作(運球、運球前進、運球繞過障礙物)，並能與同儕完成傳接球動作。</p> <p>2. 投籃練習(投進籃框或投中籃板)</p>	實作 觀察 同儕互評	自編
第 18 週	1	趣味籃球	特功 1-1 具備肢	特功 A-1 左	學會籃球	1. 學會運球等	實作	自編

			<p>體與軀幹的關節活動度</p> <p>特功 2-1 具備維持身體姿勢技能</p> <p>特功 2-2 具備改變身體姿勢技能</p> <p>特功 2-5 具備舉起與移動物品技能</p> <p>特功 2-6 具備手與手臂使用技能</p> <p>特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能</p> <p>特功 2-9 具備動作計畫技能</p> <p>特功 3-1 參與生活作息</p> <p>3-2 參與學習活動</p> <p>3-3 參與非經常性活動</p>	<p>/右上肢的關節活動</p> <p>特功 A-2 左/右下肢的關節活動</p> <p>特功 A-3 軀幹的關節活動</p> <p>特功 E-17 繞過障礙物</p> <p>特功 F-1 物品的舉起或放下</p> <p>F-2 物品的搬移</p> <p>G-5 物品的拋丟或接住</p> <p>特功 J-1 簡單或單一動作的模仿</p> <p>特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行</p> <p>特功 J-5 序列性動作的執行</p>	<p>運球、傳接、投籃等基本技能</p>	<p>基本動作(運球、運球前進、運球繞過障礙物)，並能與同儕完成傳接球動作。</p> <p>2. 投籃練習(投進籃框或投中籃板)</p>	<p>觀察</p> <p>同儕互評</p>	
第 19 週	1	趣味籃球	特功 1-1 具備肢體與軀幹的關節	特功 A-1 左/右上肢的	學會籃球運球、傳	1. 學會運球等基本動作(運	實作觀察	自編

			<p>活動度</p> <p>特功 2-1 具備維持身體姿勢技能</p> <p>特功 2-2 具備改變身體姿勢技能</p> <p>特功 2-5 具備舉起與移動物品技能</p> <p>特功 2-6 具備手與手臂使用技能</p> <p>特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能</p> <p>特功 2-9 具備動作計畫技能</p> <p>特功 3-1 參與生活作息</p> <p>3-2 參與學習活動</p> <p>3-3 參與非經常性活動</p>	<p>關節活動</p> <p>特功 A-2 左/右下肢的關節活動</p> <p>特功 A-3 軀幹的關節活動</p> <p>特功 E-17 繞過障礙物</p> <p>特功 F-1 物品的舉起或放下</p> <p>F-2 物品的搬移</p> <p>G-5 物品的拋丟或接住</p> <p>特功 J-1 簡單或單一動作的模仿</p> <p>特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行</p> <p>特功 J-5 序列性動作的執行</p>	<p>接、投籃等基本技能</p>	<p>球、運球前進、運球繞過障礙物)，並能與同儕完成傳接球動作。</p> <p>2. 投籃練習(投進籃框或投中籃板)</p>	<p>同儕互評</p>	
第 20 週	1	第 3 次段考 1/14(四)-1/15(五) 趣味籃球	<p>特功 1-1 具備肢體與軀幹的關節活動度</p>	<p>特功 A-1 左/右上肢的關節活動</p>	<p>學會籃球運球、傳接、投籃</p>	<p>1. 學會運球等基本動作(運球、運球前</p>	<p>實作 觀察 同儕互評</p>	<p>自編</p>

			<p>特功 2-1 具備維持身體姿勢技能</p> <p>特功 2-2 具備改變身體姿勢技能</p> <p>特功 2-5 具備舉起與移動物品技能</p> <p>特功 2-6 具備手與手臂使用技能</p> <p>特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能</p> <p>特功 2-9 具備動作計畫技能</p> <p>特功 3-1 參與生活作息</p> <p>3-2 參與學習活動</p> <p>3-3 參與非經常性活動</p>	<p>特功 A-2 左/右下肢的關節活動</p> <p>特功 A-3 軀幹的關節活動</p> <p>特功 E-17 繞過障礙物</p> <p>特功 F-1 物品的舉起或放下</p> <p>F-2 物品的搬移</p> <p>G-5 物品的拋丟或接住</p> <p>特功 J-1 簡單或單一動作的模仿</p> <p>特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行</p> <p>特功 J-5 序列性動作的執行</p>	<p>等基本技能</p>	<p>進、運球繞過過障礙物)，並能與同儕完成傳接球動作。</p> <p>2. 投籃練習(投進籃框或投中籃板)</p>		
第 21 週	1	休業式 1/20(三) 趣味籃球	<p>特功 1-1 具備肢體與軀幹的關節活動度</p> <p>特功 2-1 具備維</p>	<p>特功 A-1 左/右上肢的關節活動</p> <p>特功 A-2 左</p>	<p>學會籃球運球、傳接、投籃等基本技能</p>	<p>1. 學會運球等基本動作(運球、運球前進、運球繞過</p>	<p>實作觀察 同儕互評</p>	<p>自編</p>

			<p>持身體姿勢技能 特功 2-2 具備改變身體姿勢技能 特功 2-5 具備舉起與移動物品技能 特功 2-6 具備手與手臂使用技能 特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能 特功 2-9 具備動作計畫技能 特功 3-1 參與生活作息 3-2 參與學習活動 3-3 參與非經常性活動</p>	<p>/右下肢的關節活動 特功 A-3 軀幹的關節活動 特功 E-17 繞過障礙物 特功 F-1 物品的舉起或放下 F-2 物品的搬移 G-5 物品的拋丟或接住 特功 J-1 簡單或單一動作的模仿 特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行 特功 J-5 序列性動作的執行</p>	<p>能</p>	<p>過障礙物)，並能與同儕完成傳接球動作。 2. 投籃練習(投進籃框或投中籃板)</p>	
--	--	--	--	---	----------	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎彈性學習課程之第 4 類規範(其他類課程)，如無特定「自編自選教材或學習單」，敘明「無」即可。

◎依據「學習表現」之動詞來具體規劃符應「學習活動」之流程，僅需敘明相關學習表現動詞之學習活動即可。

臺南市公立安南區安南國民中學 109 學年度第 2 學期七、八年級彈性學習飛閱安中課程計畫

(普通班/ 藝才班/ 體育班/ 特教班)

課程名稱	功能性動作課程	實施年級 (班級組別)	七、八年級 /F01	教學節數	本學期共(20)節			
彈性學習課程 四類規範	1. <input type="checkbox"/> 統整性探究課程 (<input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題) 2. <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 (<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) 3. <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 身障類: <input type="checkbox"/> 生活管理 <input type="checkbox"/> 社會技巧 <input type="checkbox"/> 學習策略 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 溝通訓練 <input type="checkbox"/> 點字 <input type="checkbox"/> 定向行動 <input checked="" type="checkbox"/> 功能性動作訓練 <input type="checkbox"/> 輔助科技運用 資優類: <input type="checkbox"/> 創造力 <input type="checkbox"/> 領導才能 <input type="checkbox"/> 情意發展 <input type="checkbox"/> 獨立發展 其他類: <input type="checkbox"/> 藝術才能班及體育班專門課程 4. <input type="checkbox"/> 其他類課程 <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學							
設計理念	加強特殊需求學生之基本體能，並訓練身體靈活度。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	特功-A1 發展並強化功能性動作技能及肢體活動能力，以建立生活基本能力，健全身體素質。							
課程目標	5. 培養功能性動作技能，奠定參與學校生活的基本能力。 6. 運用功能性動作技能，促進學校生活的參與。 7. 加強身體基本能力的操作與律動 8. 增強體適能							
配合融入之領域或議題	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引		<input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育					
表現任務								
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容(校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選教材 或學習單

第 1 週	1	2/17(三)開學 活力登階	特功-A1 發展並強化功能性動作技能及肢體活動能力，以建立生活基本能力，健全身體素質。	特功 A-1 左/右上肢的關節活動 特功 A-2 左/右下肢的關節活動 特功 A-3 軀幹的關節活動 特功 E-8 單一台階地踏上或踏下 特功 E-9 障礙物的跨越 特功 E-10 兩腳一階或一腳一階的上下樓梯 特功 E-11 跑步 特功 J-1 簡單或單一動作的模仿 特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行 特功 J-5 序列性動作的執行	藉由登階訓練增加基本體能並培養上下肢體及軀幹的靈活度，目標依學生個別需求訂定	學會登階的基本動作(單一台階地踏上踏下、兩腳一階、一腳一階的上下樓梯、障礙物的跨越)，並搭配音樂訓練身體的律動感	實作 觀察 同儕互評	自編
第 2 週	1	活力登階	特功-A1 發展並強化功能性動作技能及肢體活動能力，以建立生活基本能力，健全身體素質。	特功 A-1 左/右上肢的關節活動 特功 A-2 左/右下肢的關節活動 特功 A-3 軀幹的關節活動 特功 E-8 單一台階地踏上或踏下	藉由登階訓練增加基本體能並培養上下肢體及軀幹的靈活度，目標依學生個別需求訂定	學會登階的基本動作(單一台階地踏上踏下、兩腳一階、一腳一階的上下樓梯、障礙物的跨越)，並搭配	實作 觀察 同儕互評	自編

				<p>特功 E-9 障礙物的跨越</p> <p>特功 E-10 兩腳一階或一腳一階的上下樓梯</p> <p>特功 E-11 跑步</p> <p>特功 J-1 簡單或單一動作的模仿</p> <p>特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行</p> <p>特功 J-5 序列性動作的執行</p>		<p>音樂訓練身體的律動感</p>		
第 3 週	1	活力登階	<p>特功-A1 發展並強化功能性動作技能及肢體活動能力，以建立生活基本能力，健全身體素質。</p>	<p>特功 A-1 左/右上肢的關節活動</p> <p>特功 A-2 左/右下肢的關節活動</p> <p>特功 A-3 軀幹的關節活動</p> <p>特功 E-8 單一台階地踏上或踏下</p> <p>特功 E-9 障礙物的跨越</p> <p>特功 E-10 兩腳一階或一腳一階的上下樓梯</p> <p>特功 E-11 跑步</p> <p>特功 J-1 簡單或單一動作的模仿</p>	<p>藉由登階訓練增加基本體能並培養上下肢體及軀幹的靈活度，目標依學生個別需求訂定</p>	<p>學會登階的基本動作(單一台階地踏上踏下、兩腳一階、一腳一階的上下樓梯、障礙物的跨越)，並搭配音樂訓練身體的律動感</p>	<p>實作 觀察 同儕互評</p>	<p>自編</p>

				特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行 特功 J-5 序列性動作的執行				
第 4 週	1	活力登階	特功-A1 發展並強化功能性動作技能及肢體活動能力，以建立生活基本能力，健全身體素質。	特功 A-1 左/右上肢的關節活動 特功 A-2 左/右下肢的關節活動 特功 A-3 軀幹的關節活動 特功 E-8 單一台階地踏上或踏下 特功 E-9 障礙物的跨越 特功 E-10 兩腳一階或一腳一階的上下樓梯 特功 E-11 跑步 特功 J-1 簡單或單一動作的模仿 特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行 特功 J-5 序列性動作的執行	藉由登階訓練增加基本體能並培養上下肢體及軀幹的靈活度，目標依學生個別需求訂定	學會登階的基本動作(單一台階地踏上踏下、兩腳一階、一腳一階的上下樓梯、障礙物的跨越)，並搭配音樂訓練身體的律動感	實作 觀察 同儕互評	自編
第 5 週	1	活力登階	特功-A1 發展並強化功能性動作技能及肢體活動能力，	特功 A-1 左/右上肢的關節活動 特功 A-2 左/右下	藉由登階訓練增加基本體能並培養上下肢	學會登階的基本動作(單一台階地踏上踏	實作 觀察 同儕互評	自編

			以建立生活基本能力，健全身體素質。	肢的關節活動 特功 A-3 軀幹的關節活動 特功 E-8 單一台階地踏上或踏下 特功 E-9 障礙物的跨越 特功 E-10 兩腳一階或一腳一階的上下樓梯 特功 E-11 跑步 特功 J-1 簡單或單一動作的模仿 特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行 特功 J-5 序列性動作的執行	體及軀幹的靈活度，目標依學生個別需求訂定	下、兩腳一階、一腳一階的上下樓梯、障礙物的跨越)，並搭配音樂訓練身體的律動感		
第 6 週	1	活力登階	特功-A1 發展並強化功能性動作技能及肢體活動能力，以建立生活基本能力，健全身體素質。	特功 A-1 左/右下肢的關節活動 特功 A-2 左/右下肢的關節活動 特功 A-3 軀幹的關節活動 特功 E-8 單一台階地踏上或踏下 特功 E-9 障礙物的跨越 特功 E-10 兩腳一	藉由登階訓練增加基本體能並培養上下肢體及軀幹的靈活度，目標依學生個別需求訂定	學會登階的基本動作(單一台階地踏上踏下、兩腳一階、一腳一階的上下樓梯、障礙物的跨越)，並搭配音樂訓練身體的律動感	實作 觀察 同儕互評	自編

				<p>階或一腳一階的上下樓梯</p> <p>特功 E-11 跑步</p> <p>特功 J-1 簡單或單一動作的模仿</p> <p>特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行</p> <p>特功 J-5 序列性動作的執行</p>				
第 7 週	1	第 1 次段考 3/30(二)-3/31(三) 活力登階	<p>特功-A1 發展並強化功能性動作技能及肢體活動能力，以建立生活基本能力，健全身體素質。</p>	<p>特功 A-1 左/右下肢的關節活動</p> <p>特功 A-2 左/右下肢的關節活動</p> <p>特功 A-3 軀幹的關節活動</p> <p>特功 E-8 單一台階地踏上或踏下</p> <p>特功 E-9 障礙物的跨越</p> <p>特功 E-10 兩腳一階或一腳一階的上下樓梯</p> <p>特功 E-11 跑步</p> <p>特功 J-1 簡單或單一動作的模仿</p> <p>特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行</p>	<p>藉由登階訓練增加基本體能並培養上下肢體及軀幹的靈活度，目標依學生個別需求訂定</p>	<p>學會登階的基本動作(單一台階地踏上踏下、兩腳一階、一腳一階的上下樓梯、障礙物的跨越)，並搭配音樂訓練身體的律動感</p>	<p>實作 觀察 同儕互評</p>	<p>自編</p>

				特功 J-5 序列性動作的執行				
第 8 週	1	多功能標示盤趣味活動	特功-A1 發展並強化功能性動作技能及肢體活動能力，以建立生活基本能力，健全身體素質。	特功 A-1 左/右上肢的關節活動 特功 A-2 左/右下肢的關節活動 特功 A-3 軀幹的關節活動 特功 E-11 跑步 特功 E-12 雙腳或單腳的原地跳 特功 E-13 單腳或雙腳的向前跳 特功 J-1 簡單或單一動作的模仿 特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行 特功 J-5 序列性動作的執行	藉由多功能標示盤訓練增加基本體能並培養上下肢體及軀幹的靈活性，目標依學生個別需求訂定	學會小跑、跳躍的基本動作(含單腳及雙腳)，並搭配音樂訓練身體的律動感	實作 觀察 同儕互評	自編
第 9 週	1	多功能標示盤趣味活動	特功-A1 發展並強化功能性動作技能及肢體活動能力，以建立生活基本能力，健全身體素質。	特功 A-1 左/右上肢的關節活動 特功 A-2 左/右下肢的關節活動 特功 A-3 軀幹的關節活動 特功 E-11 跑步 特功 E-12 雙腳或單腳的原地跳	藉由多功能標示盤訓練增加基本體能並培養上下肢體及軀幹的靈活性，目標依學生個別需求訂定	學會小跑、跳躍的基本動作(含單腳及雙腳)，並搭配音樂訓練身體的律動感	實作 觀察 同儕互評	自編

				<p>特功 E-13 單腳或雙腳的向前跳</p> <p>特功 J-1 簡單或單一動作的模仿</p> <p>特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行</p> <p>特功 J-5 序列性動作的執行</p>				
第 10 週	1	多功能標示盤趣味活動	<p>特功-A1 發展並強化功能性動作技能及肢體活動能力，以建立生活基本能力，健全身體素質。</p>	<p>特功 A-1 左/右上肢的關節活動</p> <p>特功 A-2 左/右下肢的關節活動</p> <p>特功 A-3 軀幹的關節活動</p> <p>特功 E-11 跑步</p> <p>特功 E-12 雙腳或單腳的原地跳</p> <p>特功 E-13 單腳或雙腳的向前跳</p> <p>特功 J-1 簡單或單一動作的模仿</p> <p>特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行</p> <p>特功 J-5 序列性動作的執行</p>	<p>藉由多功能標示盤訓練增加基本體能並培養上下肢體及軀幹的靈活性，目標依學生個別需求訂定</p>	<p>學會小跑、跳躍的基本動作(含單腳及雙腳)，並搭配音樂訓練身體的律動感</p>	<p>實作觀察</p> <p>同儕互評</p>	<p>自編</p>
第 11 週	1	多功能標示盤趣味活動	<p>特功-A1 發展並強化功能性動作技能</p>	<p>特功 A-1 左/右上肢的關節活動</p>	<p>藉由多功能標示盤訓練增加</p>	<p>學會小跑、跳躍的基本動作</p>	<p>實作觀察</p>	<p>自編</p>

			及肢體活動能力，以建立生活基本能力，健全身體素質。	特功 A-2 左/右下 肢的關節活動 特功 A-3 軀幹的 關節活動 特功 E-11 跑步 特功 E-12 雙腳或 單腳的原地跳 特功 E-13 單腳或 雙腳的向前跳 特功 J-1 簡單或 單一動作的模仿 特功 J-3 指令下 簡單或單一動作 的執行 特功 J-5 序列性 動作的執行	基本體能並培 養上下肢體及 軀幹的靈活 度，目標依學 生個別需求訂 定	(含單腳及雙 腳)，並搭配 音樂訓練身體 的律動感	同儕互評	
第 12 週	1	3 年級第 2 次段考 5/5(三)-5/6(四) 多功能標示盤趣味活 動	特功-A1 發展並強 化功能性動作技能 及肢體活動能力， 以建立生活基本能 力，健全身體素 質。	特功 A-1 左/右上 肢的關節活動 特功 A-2 左/右下 肢的關節活動 特功 A-3 軀幹的 關節活動 特功 E-11 跑步 特功 E-12 雙腳或 單腳的原地跳 特功 E-13 單腳或 雙腳的向前跳 特功 J-1 簡單或 單一動作的模仿	藉由多功能標 示盤訓練增加 基本體能並培 養上下肢體及 軀幹的靈活 度，目標依學 生個別需求訂 定	學會小跑、跳 躍的基本動作 (含單腳及雙 腳)，並搭配 音樂訓練身體 的律動感	實作 觀察 同儕互評	自編

				特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行 特功 J-5 序列性動作的執行				
第 13 週	1	1、2 年級第 2 次段考 5/12(三)-5/13(四) 國中教育會考 5/15(六)- 5/16(日) 多功能標示盤趣味活動	特功-A1 發展並強化功能性動作技能及肢體活動能力，以建立生活基本能力，健全身體素質。	特功 A-1 左/右上肢的關節活動 特功 A-2 左/右下肢的關節活動 特功 A-3 軀幹的關節活動 特功 E-11 跑步 特功 E-12 雙腳或單腳的原地跳 特功 E-13 單腳或雙腳的向前跳 特功 J-1 簡單或單一動作的模仿 特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行 特功 J-5 序列性動作的執行	藉由多功能標示盤訓練增加基本體能並培養上下肢體及軀幹的靈活性，目標依學生個別需求訂定	學會小跑、跳躍的基本動作(含單腳及雙腳)，並搭配音樂訓練身體的律動感	實作 觀察 同儕互評	自編
第 14 週	1	多功能標示盤趣味活動	特功-A1 發展並強化功能性動作技能及肢體活動能力，以建立生活基本能力，健全身體素質。	特功 A-1 左/右上肢的關節活動 特功 A-2 左/右下肢的關節活動 特功 A-3 軀幹的關節活動	藉由多功能標示盤訓練增加基本體能並培養上下肢體及軀幹的靈活性，目標依學	學會小跑、跳躍的基本動作(含單腳及雙腳)，並搭配音樂訓練身體的律動感	實作 觀察 同儕互評	自編

				<p>特功 E-11 跑步</p> <p>特功 E-12 雙腳或單腳的原地跳</p> <p>特功 E-13 單腳或雙腳的向前跳</p> <p>特功 J-1 簡單或單一動作的模仿</p> <p>特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行</p> <p>特功 J-5 序列性動作的執行</p>	<p>生個別需求訂定</p>			
第 15 週	1	多功能標示盤趣味活動	<p>特功-A1 發展並強化功能性動作技能及肢體活動能力，以建立生活基本能力，健全身體素質。</p>	<p>特功 A-1 左/右上肢的關節活動</p> <p>特功 A-2 左/右下肢的關節活動</p> <p>特功 A-3 軀幹的關節活動</p> <p>特功 E-11 跑步</p> <p>特功 E-12 雙腳或單腳的原地跳</p> <p>特功 E-13 單腳或雙腳的向前跳</p> <p>特功 J-1 簡單或單一動作的模仿</p> <p>特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行</p> <p>特功 J-5 序列性</p>	<p>藉由多功能標示盤訓練增加基本體能並培養上下肢體及軀幹的靈活度，目標依學生個別需求訂定</p>	<p>學會小跑、跳躍的基本動作(含單腳及雙腳)，並搭配音樂訓練身體的律動感</p>	<p>實作 觀察 同儕互評</p>	<p>自編</p>

第 16 週	1	多功能標示盤趣味活動	特功-A1 發展並強化功能性動作技能及肢體活動能力，以建立生活基本能力，健全身體素質。	<p>動作的執行</p> <p>特功 A-1 左/右上肢的關節活動 特功 A-2 左/右下肢的關節活動 特功 A-3 軀幹的關節活動 特功 E-11 跑步 特功 E-12 雙腳或單腳的原地跳 特功 E-13 單腳或雙腳的向前跳 特功 J-1 簡單或單一動作的模仿 特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行 特功 J-5 序列性動作的執行</p>	藉由多功能標示盤訓練增加基本體能並培養上下肢體及軀幹的靈活度，目標依學生個別需求訂定	學會小跑、跳躍的基本動作(含單腳及雙腳)，並搭配音樂訓練身體的律動感	實作 觀察 同儕互評	自編
第 17 週	1	多功能標示盤趣味活動	特功-A1 發展並強化功能性動作技能及肢體活動能力，以建立生活基本能力，健全身體素質。	<p>動作的執行</p> <p>特功 A-1 左/右上肢的關節活動 特功 A-2 左/右下肢的關節活動 特功 A-3 軀幹的關節活動 特功 E-11 跑步 特功 E-12 雙腳或單腳的原地跳 特功 E-13 單腳或</p>	藉由多功能標示盤訓練增加基本體能並培養上下肢體及軀幹的靈活度，目標依學生個別需求訂定	學會小跑、跳躍的基本動作(含單腳及雙腳)，並搭配音樂訓練身體的律動感	實作 觀察 同儕互評	自編

				雙腳的向前跳 特功 J-1 簡單或單一動作的模仿 特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行 特功 J-5 序列性動作的執行				
第 18 週	1	畢業典禮 6/15(二) 多功能標示盤趣味活動	特功-A1 發展並強化功能性動作技能及肢體活動能力，以建立生活基本能力，健全身體素質。	特功 A-1 左/右上肢的關節活動 特功 A-2 左/右下肢的關節活動 特功 A-3 軀幹的關節活動 特功 E-11 跑步 特功 E-12 雙腳或單腳的原地跳 特功 E-13 單腳或雙腳的向前跳 特功 J-1 簡單或單一動作的模仿 特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行 特功 J-5 序列性動作的執行	藉由多功能標示盤訓練增加基本體能並培養上下肢體及軀幹的靈活性，目標依學生個別需求訂定	學會小跑、跳躍的基本動作(含單腳及雙腳)，並搭配音樂訓練身體的律動感	實作 觀察 同儕互評	自編
第 19 週	1	第 3 次段考 6/24(四)-6/25(五) 多功能標示盤趣味活	特功-A1 發展並強化功能性動作技能及肢體活動能力，	特功 A-1 左/右上肢的關節活動 特功 A-2 左/右下	藉由多功能標示盤訓練增加基本體能並培	學會小跑、跳躍的基本動作(含單腳及雙	實作 觀察 同儕互評	自編

		動	以建立生活基本能力，健全身體素質。	肢的關節活動 特功 A-3 軀幹的關節活動 特功 E-11 跑步 特功 E-12 雙腳或單腳的原地跳 特功 E-13 單腳或雙腳的向前跳 特功 J-1 簡單或單一動作的模仿 特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行 特功 J-5 序列性動作的執行	養上下肢體及軀幹的靈活度，目標依學生個別需求訂定	腳)，並搭配音樂訓練身體的律動感		
第 20 週	1	休業式 6/30(三) 多功能標示盤趣味活動	特功-A1 發展並強化功能性動作技能及肢體活動能力，以建立生活基本能力，健全身體素質。	特功 A-1 左/右上肢的關節活動 特功 A-2 左/右下肢的關節活動 特功 A-3 軀幹的關節活動 特功 E-11 跑步 特功 E-12 雙腳或單腳的原地跳 特功 E-13 單腳或雙腳的向前跳 特功 J-1 簡單或單一動作的模仿 特功 J-3 指令下	藉由多功能標示盤訓練增加基本體能並培養上下肢體及軀幹的靈活度，目標依學生個別需求訂定	學會小跑、跳躍的基本動作(含單腳及雙腳)，並搭配音樂訓練身體的律動感	實作 觀察 同儕互評	自編

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

				簡單或單一動作的執行 特功 J-5 序列性動作的執行				
--	--	--	--	-------------------------------	--	--	--	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎彈性學習課程之第 4 類規範(其他類課程)，如無特定「自編自選教材或學習單」，敘明「無」即可。

◎依據「學習表現」之動詞來具體規劃符應「學習活動」之流程，僅需敘明相關學習表現動詞之學習活動即可。