

學習主題名稱 (中系統)	功能性動作訓練	實施年級 (班級組別)	七年級	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	強化身體關節與肌肉活動能力，透過功能性動作技能訓練幫助維持肌力、預防肌肉萎縮及關節攣縮，以期能使學生參與日常生活，提升特殊需求學生生活品質。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	特功-A1 發展並強化身體活動能力及功能性動作技能。 特功-A2 運用身體活動能力及功能性動作技能，發展並提升參與學校生活的能力，實踐及因應生活環境中的各種挑戰。 特功-A3 具備身體活動能力及功能性動作技能，以因應經常性及非經常性的學校生活。				
課程目標	1.增加關節活動度和靈活度，培養功能性動作技能。 2.訓練四肢的基本動作，促進日常生活參與。 3.嘗試改變身體錯誤的姿勢。 4.協助維持身體正確的姿勢。				
配合融入之領域或議題	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input checked="" 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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 科技融入參考指引		<input 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 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 checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育		
表現任務	實際操作訓練				

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 1~5 週 (8/31 開學)	5	手腳動一動	<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 2-3 具備移位技能</p> <p>特功 2-4 具備移動技能</p> <p>特功 2-6 具備手與手臂使用技能</p> <p>特功 2-7 具備手部精細操作技能</p> <p>特功 2-8 具備雙側協調與手眼協調技能</p> <p>特功 2-9 具備動作計畫技能</p> <p>特功 3-2 參與學習活動</p> <p>特功 3-3 參與非經常性活動</p>	<p>特功 I-1 左/右上肢的關節活動。</p> <p>特功 I-2 左/右下的關節活動。</p> <p>特功 I-3 軀幹的關節活動</p> <p>特功 II-2 前臂支撐下俯臥姿勢的維持。</p> <p>特功 II-3 手掌支撐下俯臥姿勢的維持。</p> <p>特功 II-9 蹲姿的維持。</p>	<p>1.增加關節活動度和靈活度，培養功能性動作技能。</p> <p>2.訓練四肢的基本動作，促進日常生活參與。。</p> <p>3.嘗試改變身體錯誤的姿勢。</p> <p>4.協助維持身體正確的姿勢。</p>	<p>1. 暖身操。</p> <p>2. 搭配各種音樂律動，練習肢體動作。</p> <p>3. 個別指導動作調整。</p>	實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

				<p>特功 II-10 單腳 站姿勢的維持。</p> <p>特功 III-3 地板 坐姿與站姿的轉換。</p> <p>特功 III-5 蹲姿 與站姿的轉換。</p> <p>特功 III-6 彎腰 拾物。</p> <p>特功 VI-4 踢球</p>				
<p>第 6~10 週 (10/13、10/14 段考)</p>	5	我的身體好靈活	<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 2-3 具備移位技能</p> <p>特功 2-4 具備移動技能</p>	<p>特功 I-1 左/右上肢的關節活動</p> <p>特功 I-2 左/右下肢的關節活動</p> <p>特功 I-3 軀幹的關節活動</p>	<p>1.增加關節活動度和靈活性，培養功能性動作技能。</p> <p>2.訓練四肢的基本動作，促進日常生活參與。。</p>	<p>1. 暖身操。</p> <p>2. 搭配各種音樂律動，練習肢體動作。</p> <p>3. 個別指導動作調整。</p> <p>4. 老師說指令遊戲</p>	實作評量	

特功 2-5 具備攜帶與移動物品技能  
 特功 2-6 具備手與手臂使用技能  
 特功 2-7 具備手部精細操作技能  
 特功 2-8 具備雙側協調與手眼協調技能  
 特功 2-9 具備動作計畫技能  
 特功 3-1 參與生活作息  
 特功 3-3 參與非經常性活動

特功 II-2 前臂支撐下俯臥姿勢的維持  
 特功 II-3 手掌支撐下俯臥姿勢的維持  
 特功 II-9 蹲姿的維持  
 特功 II-10 單腳站姿勢的維持  
 特功 III-3 地板坐姿與站姿的轉換  
 特功 III-5 蹲姿與站姿的轉換  
 特功 III-6 彎腰拾物  
 特功 VI-1 物品的舉起或放下  
 特功 VI-2 物品的搬移  
 特功 VI-3 物品的踢或推

3.嘗試改變身體錯誤的姿勢。  
 4.協助維持身體正確的姿勢。

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

				特功 VI-4 踢球 特功 VII-5 物品的拋丟 或接住				
第 11~15 週 (11/18~11/20 校外教學) (12/2、12/3 段 考)	5	手腳關節動一動	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 2-3 具備移 位技能 特功 2-4 具備移 動技能 特功 2-6 具備手 與手臂使用技能 特功 2-8 具備雙 側協調與手眼協 調技能 特功 2-9 具備動 作計畫技能 特功 3-2 參與學 習活動 特功 3-3 參與非 經常性活動	特功 I-1 左 /右上 肢的關節活 動。 特功 I-2 左 /右下 的關節活 動。 特功 I-3 軀 幹的 關節活動	1.增加關節活 動度和靈活 度，培養功 能性動作技 能。 2.訓練四肢的 基本動作， 促進日常生 活參與。。 3.嘗試改變身 體錯誤的姿 勢。 4.協助維持身 體正確的姿 勢。	1. 暖身操。 2. 搭配各種音樂律動，練 習肢體動作。 3. 個別指導動作調整。 4. 關節操。	實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

<p>第 16~21 週</p> <p>(1/14、1/15 段考)</p> <p>(1/20 休業式)</p>	6	肢體協調動起來	<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 2-3 具備移位技能。</p> <p>特功 2-4 具備移動技能。</p> <p>特功 2-5 具備攜帶與移動物品技能。</p> <p>特功 2-6 具備手與手臂使用技能。</p> <p>特功 2-7 具備手部精細操作技能</p> <p>特功 2-8 具備雙側協調與手眼協調技能。</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>特功 I-1 左/右上肢的關節活動</p> <p>特功 I-2 左/右下肢的關節活動</p> <p>特功 I-3 軀幹的關節活動</p> <p>特功 II-9 蹲姿的維持</p> <p>特功 II-10 單腳站姿勢的維持</p> <p>特功 VIII-9 單手連續撿起小物並移至掌心</p> <p>特功 VIII-10 單手連續把掌心小</p>	<p>1.增加關節活動度和靈活度，培養功能性動作技能。</p> <p>2.訓練四肢的基本動作，促進日常生活參與。。</p> <p>3.嘗試改變身體錯誤的姿勢。</p> <p>4.協助維持身體正確的姿勢。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身操。</li> <li>2. 搭配各種音樂律動，練習肢體動作。</li> <li>3. 個別指導動作調整。</li> <li>4. 肢體遊戲。</li> </ol>	實作評量	
--	---	---------	---	---	---	--	------	--

<p>特功 3-2 參與學習活動。 特功 3-3 參與非經常性活動</p>	<p>物移至手指處放 掉 特功 VIII-12 不同大小瓶蓋的旋開 特功 X-1 簡單或單一動作的模仿 特功 X-2 複雜或連續二個以上動特功 X-3 指令下簡單或單一動作的執行 特功 X-4 指令下複雜或連續二個以上動作的執行 特功 X-5 毋須示</p>
---	---

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

				範或指令完 成序 列性動作 作的模仿			
--	--	--	--	-----------------------------	--	--	--

◎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(私)立東區忠孝國民中學 109 學年度第二學期 7 年級彈性學習 特殊需求-功能性動作訓練 課程計畫 ( 普通班/ 藝才班/ 體育班/ 特教班 )

學習主題名稱 (中系統)	功能性動作訓練	實施年級 (班級組別)	七年級	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 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	強化身體關節與肌肉活動能力，透過功能性動作技能訓練幫助維持肌力、預防肌肉萎縮及關節攣縮，以期能使學生參與日常生活，提升特殊需求學生生活品質。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	特功-A1 發展並強化身體活動能力及功能性動作技能。 特功-A2 運用身體活動能力及功能性動作技能，發展並提升參與學校生活的能力，實踐及因應生活環境中的各種挑戰。 特功-A3 具備身體活動能力及功能性動作技能，以因應經常性及非經常性的學校生活。				
課程目標	1. 增加關節活動度和靈活度，培養功能性動作技能。 2. 訓練四肢的基本動作，促進日常生活參與。 3. 嘗試改變身體錯誤的姿勢。				



C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

		4.協助維持身體正確的姿勢。							
配合融入之領域或議題		<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input checked="" 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 checked="" 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 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 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 checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育				
表現任務		實際操作訓練							
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 1~6 週 (2/17 開學)	6	身體連續移動的技能訓練	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 2-3 具備移位技能 特功 2-4 具備移動技能 特功 2-6 具備手與手臂使用技能 特功 2-9 具備動作計畫技能 特功 3-2 參與學習活動 特功 3-3 參與非	特功 I-1 左/右上肢的關節活動。 特功 I-2 左/右下的關節活動。 特功 I-3 軀幹的關節活動 特功 II-2 前臂支撐下俯臥姿勢的維持。 特功 II-3 手掌支撐下俯臥姿勢的維持。 特功 II-9 蹲姿的維持。 特功 II-10 單腳站姿勢的維持。 特功 III-3 地板	1.增加關節活動度和靈活度，培養功能性動作技能。 2.訓練四肢的基本動作，促進日常生活參與。。 3.嘗試改變身體錯誤的姿勢。 4.協助維持身體正確的姿勢。	1. 暖身操。 2. 搭配各種音樂律動，練習肢體動作。 3. 個別指導動作調整。 4. 連續動作訓練： A. 連續翻身。 B. 腹部貼地的匍伏前進。 C. 單一台階的踏上或踏下。 D. 障礙物的	實作評量		

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

			經常性活動	坐姿與站姿的轉換。 特功 III-5 蹲姿與站姿的轉換。 特功 III-6 彎腰拾物。 特功 VI-4 踢球		跨越。 E. 雙腳或單腳的原地跳。		
第 7~10 週 (3/25、3/26 段考)	4	舉起與移動物品技能	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 2-3 具備移位技能 特功 2-4 具備移動技能 特功 2-5 具備攜帶與移動物品技能 特功 2-6 具備手與手臂使用技能 特功 2-7 具備手部精細操作技能 特功 2-9 具備動作計畫技能 特功 3-1 參與生活作息	特功 I-1 左/右上肢的關節活動 特功 I-2 左/右下肢的關節活動 特功 I-3 軀幹的關節活動 特功 II-2 前臂支撐下俯臥姿勢的維持 特功 II-3 手掌支撐下俯臥姿勢的維持 特功 II-9 蹲姿的維持 特功 II-10 單腳站姿勢的維持 特功 III-3 地板坐姿與站姿的轉換 特功 III-5 蹲姿與站姿的轉換	1.增加關節活動度和靈活度，培養功能性動作技能。 2.訓練四肢的基本動作，促進日常生活參與。 3.嘗試改變身體錯誤的姿勢。 4.協助維持身體正確的姿勢。	1. 暖身操。 2. 搭配各種音樂律動，練習肢體動作。 3. 個別指導動作調整。 4. 支援前線指令遊戲	實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

			特功 3-3 參與非經常性活動	特功 III-6 彎腰拾物 特功 VI-1 物品的舉起或放下 特功 VI-2 物品的搬移 特功 VI-3 物品的踢或推 特功 VII-5 物品的拋丟或接住			
第 11~16 週 (5/10、5/11 段考) (5/15、5/16 會考)	6	手部的精細操作	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 2-3 具備移位技能 特功 2-4 具備移動技能 特功 2-6 具備手與手臂使用技能 特功 2-8 具備雙側協調與手眼協調技能 特功 2-9 具備動作計畫技能 特功 3-2 參與學	特功 I-1 左/右上肢的關節活動 特功 I-2 左/右下肢的關節活動 特功 I-3 軀幹的關節活動 特功 II-9 蹲姿的維持 特功 II-10 單腳站姿勢的維持 特功 VIII-9 單手連續撿起小物並移至掌心 特功 VIII-10 單手連續把掌心小物移至手指處放掉 特功 VIII-12 不同大小瓶蓋的旋	1.增加關節活動度和靈活度，培養功能性動作技能。 2.訓練四肢的基本動作，促進日常生活參與。 3.嘗試改變身體錯誤的姿勢。 4.協助維持身體正確的姿勢。	1. 暖身操。 2. 搭配各種音樂律動，練習肢體動作。 3. 個別指導動作調整。 4. 精細動作訓練： A. 扭開瓶蓋。 B. 剝開水果皮。 C. 綁鞋帶。 D. 夾綠豆。 E. 串珠子。	實作評量

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

			習活動 特功 3-3 參與非經常性活動	開 特功 IX-7 食物外皮或包裝的剝除或拆開 特功 IX-8 串珠子 特功 IX-14 範圍內的著色 特功 IX-18 綁鞋帶				
第 17~20 週 (6/24、6/25 段考) (6/30 休業式)	4	動作計畫技能	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 2-3 具備移位技能。 特功 2-4 具備移動技能。 特功 2-5 具備攜帶與移動物品技能。 特功 2-6 具備手	特功 I-1 左/右上肢的關節活動 特功 I-2 左/右下肢的關節活動 特功 I-3 軀幹的關節活動 特功 II-9 蹲姿的維持 特功 II-10 單腳站姿勢的維持 特功 X-1 簡單或單一動作的模仿 特功 X-2 複雜或連續二個以上動作的執行 特功 X-3 指令下簡單或單一動作的執行 特功 X-4 指令下	1.增加關節活動度和靈活度，培養功能性動作技能。 2.訓練四肢的基本動作，促進日常生活參與。 3.嘗試改變身體錯誤的姿勢。 4.協助維持身體正確的姿勢。	1. 暖身操。 2. 搭配各種音樂律動，練習肢體動作。 3. 個別指導動作調整。 4. 動作記憶遊戲： A. 簡單或單一動作的模仿。 B. 複雜或連續二個以上動作的模仿。 C. 指令下簡單動作的模仿組合	實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

		<p>與手臂使用技能。</p> <p>特功 2-7 具備手部精細操作技能</p> <p>特功 2-8 具備雙側協調與手眼協調技能。</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>特功 3-2 參與學習活動。</p> <p>特功 3-3 參與非經常性活動</p>	<p>複雜或連續二個以上動作的執行</p> <p>特功 X-5 毋須示範或指令完成序列性動作的模仿</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「