

## 臺南市公立安南區安佃國民小學 113 學年度第一學期四年級彈性學習 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	功能性動作訓練		實施年級 (班級組別)	四年級	教學節數	本學期共(22)節		
彈性學習課程 四類規範	<p>3. <b>特殊需求領域課程</b>  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</p> <p>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</p>							
設計理念	因學生身體肌肉耐力不足，在家也缺乏訓練，導致在平衡、行走，及做出相關肢體動作會有困難，甚至產生代償狀況，故結合治療師的建議，透過本課程訓練其大小肌肉、核心肌群力量，減少身體負擔，練習正確動作以因應身體活動。							
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。 特功-A2 具備並運用功能性動作技能，透過體驗與實踐，因應並解決生活中的各種狀況，以促進生活參與及生活獨立。 特功-A3 具備並善用功能性動作技能，透過規劃與執行，有效處理並解決以因應日常生活中新的改變或挑戰，以積極參與生活，提升生活適應力。							
課程目標	1. 強化身體肌力、平衡與手眼協調，以因應體育活動所需之動作 2. 加強四肢的動作與控制度，以改變身體的姿勢完成連續動作的改變							
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 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 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 checked="" 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	觀察評量、實作評量							
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
第一週 8/26-8/30 至 第五週	5	追趕跑跳碰	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。 特功 2-1 具備維	特功 A-2 左/右下肢的關節活動。 特功 A-3 軀幹	1. 維持身體平衡直線慢跑 2. 維持身體	1. 暖身運動，伸展身體肌肉與拉筋 2. 練習維持身體平衡直線跑步	觀察評量 實作評量	自編教材

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

9/23-9/27			持身體姿勢技能。 特功 2-4 具備移動技能。	的關節活動。	平衡跑步 過彎 3. 保持身體 平衡跳格子或跳遠	3. 跑步過彎能保持平衡 4. 利用腳步與身體肌群 力量跳遠與變換腳步 前行		
第六週 9/30-10/04 至 第十週 10/28-11/01	5	障礙向前行	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。 特功 2-1 具備維持身體姿勢技能。 特功 2-4 具備移動技能。	特功 A-3 軀幹的關節活動。 特功 E-9 障礙物的跨越。 特功 E-17 繞過障礙物。	1. 維持身體平衡，慢跑前行跨越直線障礙物 2. 維持身體平衡，慢跑前行繞過障礙物品，	1. 暖身運動，伸展身體肌肉與拉筋 2. 改變下肢動作，跨越障礙物直線前行 3. 轉變身體方向，繞過障礙物直線前行	觀察評量 實作評量	自編教材 小型障礙物
第十一週 11/04-11/08 至 第十五週 12/02-12/06	5	身體律動	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。 特功 2-2 具備改變身體姿勢技能。 特功 2-9 具備動作計畫技能。	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-2 複雜或連續二個以上動作的模仿。 特功 J-4 指令下複雜或連續二個以上動作的執行。	1. 跟隨音樂擺動身體，模仿動作 2. 跟著音樂節拍，改變身體姿勢連續做出二個以上動作	1. 暖身運動，伸展身體肌肉與拉筋 2. 示範影片動作，並拆解成單一單動作進行練習 3. 熟練後逐漸增加動作難度與數量 4. 配合影片與音樂跟著活動身體	觀察評量 實作評量	自編教材 影片

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第十六週 12/09-12/13 至 第廿二週 1/20-1/24	7	操控大師	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。 特功 2-2 具備改變身體姿勢技能。 特功 2-7 具備手部精細操作技能。 特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能。	特功 A-1 左/右上肢的關節活動。 特功 H-1 物品的抓握或放開。	1. 協調眼睛與手部動作，讓物品能在固定範圍活動 2. 改變手部動作，維持物品移動或滾動	1. 暖身運動，伸展身體肌肉與拉筋 2. 協調手部與眼睛，抓握長棍、上下扯動線條，維持在適當高度與速度 3. 協調手部與眼睛，抓握長棍，讓物品可以固定於線中 4. 協調手部與眼睛，上下扯動線條，讓物品可以在線上轉動	觀察評量 實作評量	自編教材 扯鈴
---	---	------	---	--	---	--	--------------	------------

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎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。

◎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。

## 臺南市公立安南區安佃國民小學 113 學年度第二學期四年級彈性學習 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	功能性動作訓練		實施年級 (班級組別)	四年級	教學節數	本學期共(22)節		
彈性學習課程 四類規範	<p>3. ■特殊需求領域課程          身障類: □生活管理 □社會技巧 □學習策略 □職業教育 □溝通訓練 □點字 □定向行動 ■功能性動作訓練 □輔助科技運用          資優類: □創造力 □領導才能 □情意發展 □獨立發展          其他類: □藝術才能班及體育班專門課程</p> <p>4. □其他類課程          □本土語文/新住民語文 □服務學習 □戶外教育 □班際或校際交流 □自治活動 □班級輔導 □學生自主學習 □領域補救教學</p>							
設計理念	因學生身體肌肉耐力不足，在家也缺乏訓練，導致在平衡、行走，及做出相關肢體動作會有困難，甚至產生代償狀況，故結合治療師的建議，透過本課程訓練其大小肌肉、核心肌群力量，減少身體負擔，練習正確動作以因應身體活動。							
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。 特功-A2 具備並運用功能性動作技能，透過體驗與實踐，因應並解決生活中的各種狀況，以促進生活參與及生活獨立。 特功-A3 具備並善用功能性動作技能，透過規劃與執行，有效處理並解決以因應日常生活中新的改變或挑戰，以積極參與生活，提升生活適應力。							
課程目標	1. 強化身體肌力、平衡與手眼協調，以因應體育活動所需之動作 2. 加強四肢的動作與控制度，以改變身體的姿勢完成連續動作的改變							
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 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 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 checked="" 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	觀察評量、實作評量							
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
第一週 2/03-2/07 至 第五週	5	球類在手	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。 特功 2-1 具備維持	特功 A-1 左/右上肢的關節活動。 特功 A-3 軀幹	1. 能維持手部與身體動作，讓球類能在手	1. 暖身運動，伸展身體肌肉與拉筋 2. 拿抓握球維持在手上不掉落	觀察評量 實作評量	自編教材 籃球、躲避球

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

3/03-3/07			<p>身體姿勢技能。 特功 2-2 具備改變身體姿勢技能。 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。</p>	<p>的關節活動。 特功 H-1 物品的抓握或放開。</p>	<p>邊上下移動 2. 能保護自身，閃避從他處向自己襲來的球類</p>	<p>3. 能協調手眼，將球類穩定上下拍擊，不離開手臂範圍 4. 能在球像自己襲來時，改變身體姿勢閃避，保護自身</p>		
<p>第六週 3/10-3/14 至 第十週 4/07-4/11</p>	5	傳接拋丟	<p>特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。 特功 2-2 具備改變身體姿勢技能。 特功 2-7 具備手部精細操作技能。 特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能。</p>	<p>特功 A-1 左/右上肢的關節活動。 特功 A-3 軀幹的關節活動。 特功 G-5 物品的拋丟或接住。</p>	<p>1. 能與他人作簡單的傳接物品 2. 能將球類丟至限定的範圍之內</p>	<p>1. 暖身運動，伸展身體肌肉與拉筋 2. 能將球傳給同儕，並接回傳回來的球 3. 能將球丟至適當高度，連續與他人做傳接球 4. 能協調手眼、預測距離，將球向前丟至指定的範圍之內</p>	觀察評量 實作評量	自編教材 球類、接力棒
<p>第十一週 4/14-4/18 至 第十五週 5/12-5/16</p>	5	移形換步	<p>特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。 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 2-9 具備動作計畫技能。</p>	<p>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-2 複雜或連續二個以上動作的模仿。 特功 J-4 指令下複雜或連</p>	<p>1. 能改變身體姿勢，原地或跨步旋轉 2. 跟著音樂節拍移動步伐，並改變身體姿勢</p>	<p>1. 暖身運動，伸展身體肌肉與拉筋 2. 示範影片動作，並拆解成單一單動作進行練習 3. 改變身體姿勢做原地旋轉與跨步旋轉，並能維持平衡 4. 跟隨音樂節拍，連續改變步伐做出相同動作</p>	觀察評量 實作評量	自編教材 影片

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

				續二個以上動作的執行。				
第十六週 5/19-5/23 至 第廿二週 6/30-7/04	7	肢體語言	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。 特功 2-2 具備改變身體姿勢技能。 特功 2-9 具備動作計畫技能。	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 J-4 指令下複雜或連續二個以上動作的執行。	1. 改變身體姿勢，以肢體動作表達指定的內容 2. 能依指令正確伸展身體做出指定動作	1. 暖身運動，伸展身體肌肉與拉筋 2. 能用肢體表現常見的物品或情境(如:水流、寫作業等)	觀察評量 實作評量	自編教材

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎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。

◎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。