

臺南市公立新市區新市國民小學 113 學年度第一學期三-六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 (中系統)	功能性動作訓練	實施年級 (班級組別)	三~六	教學節數	本學期共(66)節			
彈性學習課程 四類規範	3. 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							
設計理念	身體活動是功能性動作技能的基礎，更有助於維持肌力、預防肌肉萎縮及關節攣縮，藉由運用功能性動作技能參與日常生活，能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	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-A3 具備擬定計畫與實作的的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。							
課程目標	1. 培養功能性動作技能，奠定日常生活的基本能力。 2. 運用功能性動作技能，促進日常生活參與。 3. 維持或改善身體活動能力，預防疾病及次發問題。							
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 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 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
一 【8/30(五)開 學日】	3	快樂動一動 1	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。	特功 A-1 左/右上肢的關節活動。	(一) 培養功能性動作技能，奠定日常生活的基本能力。	1. 暖身運動。 2. 配合示範動作，聽指令做出單一或連續的肢體動作。 3. 控制身體及聽懂	實作評量	無
二	3		特功 2-1 具備維持身體姿勢技能。	特功 A-2 左/右下肢的關節活動。				
三	3		特功 2-2 具備改	特功 A-3 軀幹的關節活動。				
四	3			特功 B-2 前臂支				
五	3							

六	3		<p>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>撐下俯臥姿勢的維持。</p> <p>特功B-3手掌支撐下俯臥姿勢的維持。</p> <p>特功B-9蹲姿的維持。</p> <p>特功B-10單腳站姿的維持。</p> <p>特功C-3地板坐姿與站姿的轉換。</p> <p>特功C-5蹲姿與站姿的轉換。</p> <p>特功C-6彎腰拾物。</p> <p>特功F-1物品的舉起或放下。</p> <p>特功F-2物品的搬移。</p> <p>特功F-3物品的踢或推。</p> <p>特功F-4踢球。</p> <p>特功G-5物品的拋丟或接住。</p> <p>特功I-7食物外皮或包裝的剝除或拆開。</p> <p>特功I-8串珠子。</p> <p>特功I-14範圍內的著色。</p> <p>特功I-18綁鞋帶。</p>	<p>性動作技能，促進日常生活參與。</p> <p>(三)維持或改善身體活動能力，預防疾病及次發問題。</p>	指令完成闖關活動。		
---	---	--	--	--	---	-----------	--	--

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

七	3							
八	3							
九	3							
十	3							
十一	3	快樂動一動 2	<p>特功1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。</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B-2 前臂支撐下俯臥姿勢的維持。</p> <p>特功B-3 手掌支撐下俯臥姿勢的維持。</p> <p>特功B-9 蹲姿的維持。</p> <p>特功B-10 單腳站姿的維持。</p> <p>特功C-3 地板坐姿與站姿的轉換。</p> <p>特功C-5 蹲姿與站姿的轉換。</p> <p>特功C-6 彎腰拾物。</p> <p>特功F-1 物品的舉起或放下。</p> <p>特功F-2 物品的搬移。</p> <p>特功F-3 物品的踢或推。</p> <p>特功F-4 踢球。</p> <p>特功G-5 物品的拋丟或接住。</p> <p>特功I-7 食物外</p>	<p>(一) 培養功能性動作技能，奠定日常生活的基本能力。</p> <p>(二) 運用功能性動作技能，促進日常生活參與。</p> <p>(三) 維持或改善身體活動能力，預防疾病及次發問題。</p>	<p>1. 暖身運動。</p> <p>2. 配合示範動作，聽指令做出單一或連續的肢體動作。</p> <p>3. 控制身體及聽懂指令完成闖關活動。</p>	實作評量	無

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

				皮或包裝的剝除或拆開。 特功I-8串珠子。 特功I-14範圍內的著色。 特功I-18綁鞋帶。				
十二	3	動動身體好 1	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2-3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2-8具備雙側協調與手眼協調技能。 特功2-9具備動	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B-9蹲姿的維持。 特功B-10單腳站姿的維持。 特功H-9單手連續撿起小物並移至掌心。 特功H-10單手連續把掌心小物移至手指處放掉。 特功H-12不同大小瓶蓋的旋開。 特功J-1簡單或單一動作的模仿。 特功J-2複雜或連續二個以上動作的模仿。 特功J-3指令下簡單或單一動作	(一)培養功能性動作技能，奠定日常生活的基本能力。 (二)運用功能性動作技能，促進日常生活參與。 (三)維持或改善身體活動能力，預防疾病及次發問題。	1. 暖身運動。 2. 配合示範動作，聽指令做出單一或連續的肢體動作。 3. 控制身體及聽懂指令完成闖關活動。	實作評量	無
十三	3							
十四	3							
十五	3							
十六	3							

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			<p>作計畫技能。 特功3-1參與生活作息。 特功3-2參與學習活動。 特功3-3參與非經常性活動。</p>	<p>的執行。 特功J-4指令下複雜或連續二個以上動作的執行。 特功J-5毋須示範或指令完成序列性動作。</p>				
十七	3	動動身體好2	<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2-7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3-2參與學習活動。 特功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。 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B-9蹲姿的維持。 特功B-10單腳站姿的維持。 特功H-9單手連續撿起小物並移至掌心。 特功H-10單手連續把掌心小物移至手指處放掉。 特功H-12不同大小瓶蓋的旋開。 特功J-1簡單或單一動作的模仿。 特功J-2複雜或連續二個以上動作的模仿。 特功J-3指令下</p>	<p>(一) 培養功能性動作技能，奠定日常生活的基本能力。 (二) 運用功能性動作技能，促進日常生活參與。 (三) 維持或改善身體活動能力，預防疾病及次發問題。</p>	<p>1. 暖身運動。 2. 配合示範動作，聽指令做出單一或連續的肢體動作。 3. 控制身體及聽懂指令完成闖關活動。</p>	實作評量	無
十八	3							
十九	3							
二十	3							
二十一	3							
二十二 【1/20(一)結業式】	3							

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

				簡單或單一動作的執行。 特功J-4指令下複雜或連續二個以上動作的執行。 特功J-5毋須示範或指令完成序列性動作。				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

◎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。

臺南市公立新市區新市國民小學 113 學年度第二學期三-六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 (中系統)	功能性動作訓練	實施年級 (班級組別)	三~六	教學節數	本學期共(66)節 ◎六年級上課至第 20 週共 60 節			
彈性學習課程 四類規範	3. 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							
設計理念	身體活動是功能性動作技能的基礎，更有助於維持肌力、預防肌肉萎縮及關節攣縮，藉由運用功能性動作技能參與日常生活，能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	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-A3 具備擬定計畫與實作的的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。							
課程目標	1. 培養功能性動作技能，奠定日常生活的基本能力。 2. 運用功能性動作技能，促進日常生活參與。 3. 維持或改善身體活動能力，預防疾病及次發問題。							
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 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
一 【2/5(三)開 學日】	3	我會聽指令 1	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。	特功 A-1 左/右上肢的關節活動。	(一) 培養功能性動作技能，奠定日常生活的基本能力。	1. 暖身運動。 2. 配合示範動作，聽指令做出單一或連續的肢體動作。 3. 控制身體及聽懂	實作評量	無
二	3		特功 2-1 具備維持身體姿勢技能。	特功 A-2 左/右下肢的關節活動。				
三	3		特功 2-2 具備改	特功 A-3 軀幹的關節活動。				
四	3			特功 B-9 蹲姿的				
五	3							

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

六	3		<p>變身體姿勢技能。</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>維持。</p> <p>特功B-10單腳站姿勢的維持。</p> <p>特功H-9單手連續撿起小物並移至掌心。</p> <p>特功H-10單手連續把掌心小物移至手指處放掉。</p> <p>特功H-12不同大小瓶蓋的旋開。</p> <p>特功J-1簡單或單一動作的模仿。</p> <p>特功J-2複雜或連續二個以上動作的模仿。</p> <p>特功J-3指令下簡單或單一動作的執行。</p> <p>特功J-4指令下複雜或連續二個以上動作的執行。</p> <p>特功J-5毋須示範或指令完成序列性動作。</p>	<p>性動作技能，促進日常生活參與。</p> <p>(三)維持或改善身體活動能力，預防疾病及次發問題。</p>	<p>指令完成闖關活動。</p>		
七	3	我會聽指令 2	<p>特功1-1具備四肢與軀幹的關節活動能力。</p> <p>特功2-1具備維持身體姿勢技能。</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>(一)培養功能性動作技能，奠定日常生活的基本能力。</p> <p>(二)運用功能</p>	<p>1.暖身運動。</p> <p>2.配合示範動作，聽指令做出單一或連續的肢體動作。</p> <p>3.控制身體及聽懂</p>	實作評量	無
八	3							
九	3							
十	3							
十一	3							

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			<p>特功2-2具備改變身體姿勢技能。</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>特功B-9蹲姿的維持。</p> <p>特功B-10單腳站姿勢的維持。</p> <p>特功H-9單手連續撿起小物並移至掌心。</p> <p>特功H-10單手連續把掌心小物移至手指處放掉。</p> <p>特功H-12不同大小瓶蓋的旋開。</p> <p>特功J-1簡單或單一動作的模仿。</p> <p>特功J-2複雜或連續二個以上動作的模仿。</p> <p>特功J-3指令下簡單或單一動作的執行。</p> <p>特功J-4指令下複雜或連續二個以上動作的執行。</p> <p>特功J-5毋須示範或指令完成序列性動作。</p>	<p>性動作技能，促進日常生活參與。</p> <p>(三)維持或改善身體活動能力，預防疾病及次發問題。</p>	<p>指令完成闖關活動。</p>		
十二	3	身體指揮官 1	<p>特功1-1具備四肢與軀幹的關節活動能力。</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/右下肢的關節活動。</p>	<p>(一)培養功能性動作技能，奠定日常生活的基</p>	<p>1.暖身運動。</p> <p>2.配合示範動作，聽指令做出單一或連</p>	實作評量	無
十三	3							
十四	3							
十五	3							

十六	3	<p>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A-3軀幹的關節活動。</p> <p>特功B-2前臂支撐下俯臥姿勢的維持。</p> <p>特功B-3手掌支撐下俯臥姿勢的維持。</p> <p>特功B-9蹲姿的維持。</p> <p>特功B-10單腳站姿的維持。</p> <p>特功C-3地板坐姿與站姿的轉換。</p> <p>特功C-5蹲姿與站姿的轉換。</p> <p>特功C-6彎腰拾物。</p> <p>特功F-1物品的舉起或放下。</p> <p>特功F-2物品的搬移。</p> <p>特功F-3物品的踢或推。</p> <p>特功F-4踢球。</p> <p>特功G-5物品的拋丟或接住。</p> <p>特功I-7食物外皮或包裝的剝除或拆開。</p> <p>特功I-8串珠子。</p> <p>特功IX-14範圍</p>	<p>本能力。</p> <p>(二)運用功能性動作技能，促進日常生活參與。</p> <p>(三)維持或改善身體活動能力，預防疾病及次發問題。</p>	<p>續的肢體動作。</p> <p>3.控制身體及聽懂指令完成闖關活動。</p>		
----	---	--	---	--	--	--	--

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

				內的著色。 特功 I-18 綁鞋帶。				
十七	3	身體指揮官 2	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 2-3 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 2-7 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 3-2 參與學習活動。 特功 3-3 參與非經常性活動。	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 B-2 前臂支撐下俯臥姿勢的維持。 特功 B-3 手掌支撐下俯臥姿勢的維持。 特功 B-9 蹲姿的維持。 特功 B-10 單腳站姿的維持。 特功 C-3 地板坐姿與站姿的轉換。 特功 C-5 蹲姿與站姿的轉換。 特功 C-6 彎腰拾物。 特功 F-1 物品的舉起或放下。 特功 F-2 物品的搬移。 特功 FI-3 物品的踢或推。 特功 F-4 踢球。	(一) 培養功能性動作技能，奠定日常生活的基本能力。 (二) 運用功能性動作技能，促進日常生活參與。 (三) 維持或改善身體活動能力，預防疾病及次發問題。	1. 暖身運動。 2. 配合示範動作，聽指令做出單一或連續的肢體動作。 3. 控制身體及聽懂指令完成闖關活動。	實作評量	無
十八	3							
十九	3							
二十	3							
二十一	3							
二十二 【6/30(一)休業式】	3							

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

				<p>特功G-5物品的拋丟或接住。</p> <p>特功I-7食物外皮或包裝的剝除或拆開。</p> <p>特功I-8串珠子。</p> <p>特功I-14範圍內的著色。</p> <p>特功I-18綁鞋帶。</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。

◎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。