

## 臺南市公(私)立西港區西港國民小學 113 學年度第一學期四、五年級彈性學習 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、五年級/I 組	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: <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	能藉由體能性活動與遊戲建立身體基本基礎能力。							
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。							
課程目標	1. 培養功能性動作技能，使學生能建立參與學校及社區生活的基本能力。 2. 運用功能性動作技能，提高學生的學校及社區生活的參與度。							
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 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、實作							
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 1~4 週	4	跳躍性活動	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 I-1 左/右上肢的關節活動。	藉由課程提升學生肢體與軀幹的關節活動能力	1. 雙腳併腳原地跳。 2. 雙腳併腳向前跳。 3. 單腳原地跳。 4. 單腳併腳向前跳。	觀察評量 實作評量	無

## C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			特功 2-2 具備改變身體姿勢技能。 特功 2-4 具備移動技能。					
第 5~8 週	4	平衡性活動	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 2-4 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 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-10 單腳站姿勢的維持。 特功 III-6 彎腰拾物。 特功 X-1 簡單或單一動作的模仿。 特功 X-3 指令下簡單或單一動作的執行。	1. 提升學生肢體與軀幹的關節活動能力 2. 提升學生動作平衡能力。	單腳平衡活動— 1. 教師示範平衡動作。 2. 維持單腳平衡 3 秒即達成目標。 3. 模仿動作圖卡進行單腳平衡動作。	觀察評量 實作評量	無
第 9~12 週	4	有氧運動	特功 1-1 具備肢體與軀幹的關節活動度。	特功 I-1 左/右上肢的關節活動。	1. 提升學生肢體與軀幹的關節活動	1. 指導使用跑步機的安全性及使用方法。 2. 使用跑步機進行有氧運動	觀察評量 實作評量	無

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			<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 2-4 具備移動技能。</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 V-8 單一階的踏上或踏下。</p> <p>特功 V-20 不同情境下的速度調整。</p> <p>特功 X-1 簡單或單一動作的模仿。</p> <p>特功 X-3 指令下簡單或單一動作的執行。</p>	<p>能力</p> <p>2. 增進學生的心肺耐力及肌耐力。</p>	<p>(連續跑走 5 分鐘)，視學生情況調整坡度及速度。</p> <p>3. 使用跑步機進行有氧運動(連續跑走 8 分鐘)，視學生情況調整坡度及速度。</p> <p>4. 使用跑步機進行有氧運動(連續跑走 10 分鐘)，視學生情況調整坡度及速度。</p> <p>5. 使用跑步機進行有氧運動(連續跑走 12 分鐘)，視學生情況調整坡度及速度。</p>		
第 13-17 週	5	擲準活動	<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</p>	<p>特功 I-1 左/右上肢的關節活動。</p> <p>特功 I-2 左/</p>	<p>1. 提升學生肢體與軀幹的關節活動能力</p>	<p>1. 籃球擲準活動(定點)。</p> <p>2. 循序漸進調整籃框距離及達成率。</p> <p>3. 籃球擲準活動(移動)。</p>	<p>觀察評量</p> <p>實作評量</p>	無

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			持身體姿勢技能。 特功 2-2 具備改變身體姿勢技能。 特功 2-4 具備移動技能。	右 下肢的關節活動。 特功 X-1 簡單或單一動作的模仿。 特功 X-3 指令下簡單或單一動作的執行。	2. 增進學生手眼協調能力			
第 18-22 週	5	小小拼圖師	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 2-4 具備移動技能。	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 X-3 指令下簡單或單一動作的執行。	增進學生手眼協調能力	1. 拼圖活動(16 片以內)。 2. 拼圖活動(32 片以內)。 3. 教師指導學生拼圖的訣竅。	觀察評量 實作評量	無

◎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(私)立西港區西港國民小學 113 學年度第二學期四、五年級彈性學習 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、五年級/I 組	教學節數	本學期共( 22 )節			
彈性學習課程 四類規範	<p>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</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	能藉由體能性活動與遊戲建立身體基本基礎能力。							
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。							
課程目標	<p>1. 培養功能性動作技能，使學生能建立參與學校及社區生活的基本能力。</p> <p>2. 運用功能性動作技能，提高學生的學校及社區生活的參與度。</p>							
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 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、實作							
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 1~4 週	4	疊疊樂	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 VIII-1 物品的抓握或放開。 特功 VIII-2 手指耙起小物。 特功 VIII-3	提升學生與日常生活相關的精細動作技能	<b>疊高積木：</b> 1. 使用「疊疊樂」遊戲教具，請學生控制手的穩定度，進行疊積木的活動(8 塊→12 塊) 2. 使用「疊疊樂」遊戲教	觀察評量 實作評量	無

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

				<p>拇指合併他手指及手掌的抓握。</p> <p>特功 VIII-4 前三指指腹的抓握。 特功 VIII-5 拇指及食指尖的檢拾。</p> <p>特功 IX-6 疊高積木。</p>		<p>具，請學生控制手的穩定度，進行疊積木的活動(12塊→15塊)</p> <p>3. 教師引導參與疊疊樂的遊戲。</p> <p>4. 於操作過程中，最後使得堆疊積木不倒塌者，即為贏家。</p>		
第 5~8 週	4	剪紙活動	<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 VIII-1 物品的抓握或放開。</p> <p>特功 VIII-3 拇指合併他手指及手掌的抓握。</p> <p>特功 VIII-4 前三指指腹的抓握。</p> <p>特功 VIII-5 拇指及食指尖的檢拾。</p> <p>特功 IX-11 剪直線或曲線。</p>	提升學生的精細動作技巧	<p>1. 教師引導學生如何安全得使用剪刀。</p> <p>2. 準備不同形狀的紙張進行裁剪(直線→方形)。</p> <p>3. 教師引導學生如何安全得使用剪刀(方形→圓形)。</p> <p>4. 請學生隨意畫出圖案並進行裁剪。</p> <p>【教師視情況給予協助】</p>	觀察評量 實作評量	無
第 9~12 週	4	拋接球活動	特功 2-1 具備維持身體姿勢技	特功 I-1 左/右上肢的關節	1. 提升學生肢體與軀幹	1. 原地運球：教師示範運球動作後，請學生模仿在原地	觀察評量 實作評量	無

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			能。 特功 2-2 具備改變身體姿勢技能。 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 2-8 具備雙側協調與手眼協調技能。	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 VII-5 物品的拋丟或接住。 特功 IX-1 雙手持物。 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模仿。 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。	的關節活動能力 2. 提升學生與日常生活相關的粗大動作及精細動作技能	連續兩次→三次→四次→五次將地上彈起之籃球接住(教師適時協助) 2. 拋接球活動：兩人輪流進行籃球拋接動作。(5 公尺→10 公尺) 3. 拋接球活動：兩人輪流進行籃球拋接動作。(10 公尺→15 公尺)		
第 13-19 週	7	有氧活動	特功 1-1 具備肢體與軀幹的關	特功 I-1 左/右上肢的關節	1. 提升學生肢體與軀幹	場地：操場或體育館 1. 跑姿調整：教師示範跑步	觀察評量 實作評量	無

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			<p>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 2-4 具備移動技能。</p>	<p>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 V-8 單一台階的踏上或踏下。</p> <p>特功 V-20 不同情境下的速度調整。</p> <p>特功 X-1 簡單或單一動作的模仿。</p> <p>特功 X-3 指令下簡單或單一動作的執行。</p>	<p>的關節活動能力</p> <p>2. 增進學生的心肺耐力及肌耐力。</p>	<p>的正確動作，請學生跟著一起練習。接著引導學生調整共同步伐與速度跑步。</p> <p>2. 折返跑：學生在教師引導下做出直線的跑、變換方向的跑，依序進行折返跑活動（間隔 15 公尺）</p> <p>3. 折返跑：學生在教師引導下做出直線的跑、變換方向的跑，依序進行折返跑活動（間隔 20 公尺）</p> <p>4. 在折返跑進行拾物活動。</p>		
第 20~22 週	3	撕貼畫	<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 VIII-1 物品的抓握或放開。</p> <p>特功 VIII-3 拇指合併他手指及手掌的抓握。</p> <p>特功 VIII-4 前三指指腹的</p>	<p>1. 增進學生手部精細動作能力。</p> <p>2. 增進學生手眼協調能力。</p>	<p>1. 撕貼不同顏色的紙張。</p> <p>2. 將撕下來的紙張進行創作。</p> <p>3. 學生依照老師指定串珠的形狀、顏色或大小，進行串珠操作。</p> <p>4. 學生自由創作串珠的造型。</p>	觀察評量 實作評量	無



C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

				抓握。 特功 VIII-5 拇指及食指尖 的撿拾。 特功 IX-11 剪直線或曲 線。				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

◎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。