

臺南市公立官田區隆田國民小學 113 學年度第一學期五年級彈性學習 功能性動作訓練 課程計畫(特教班)

| | | | | | | | | |
|--------------------------|---|----------------|------|------|-------------|------|------|--------|
| 學習主題名稱 | 功能性動作訓練 | 實施年級 (班級組別) | 五年級 | 教學節數 | 本學期共(22)節 | | | |
| 彈性學習課程 四類規範 | 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 | 提升身心障礙學生之動作技能 | | | | | | | |
| 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 | 培養並運用功能性動作技能，促進日常生活參與、預防疾病及次發問題。 | | | | | | | |
| 配合融入之領 域或議題 | <input checked="" 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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 多元文化教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 | | | | | | | |
| 表現任務 | 實作評量、觀察評量 | | | | | | | |
| 課程架構脈絡 | | | | | | | | |
| 教學期程 | 節 | 單元與活動名稱 | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 學習評量 | 自編自選教材 |

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

| | 數 | | 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵 | (校訂) | | | | 或學習單 |
|--------------|----|----------|--|--|---------------------|--|---------------|---------------|
| 第 1~ 22 週 | 22 | 體適能肌耐力訓練 | 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 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-1 頭頸直立姿勢的維持。 特功 B-2 前 | 增進學生體適能與肌耐力以應付生活所需。 | 1、深蹲核心肌群訓練 2、棒式核心肌群訓練 3、高強度間歇運動(HIIT)訓練 4、超慢跑訓練 | 實作評量、 觀察評量 | 多媒體教材 自編教材 |

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|--|--|---------------------------|------------------------------|---|--|--|--|--|
| <p>特功 2-5 具備舉 起與移動物品技 能。</p> | <p>臂支撐下俯 臥姿勢的維 持。</p> | <p>特功 2-6 具備手 與手臂使用技 能。</p> | <p>特功 B-3 手 掌支撐下俯 臥姿勢的維 持。</p> | <p>特功 2-8 具備雙 側協調與眼手協 調技能。</p> | <p>特功 B-8 站 姿的維持。</p> | <p>特功 2-9 具備動 作計畫技能。</p> | <p>特功 B-9 蹲 姿的維持。 特功 B-10 單腳站姿勢 的維持。</p> | | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|--|--|---------------------------|------------------------------|---|--|--|--|--|

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

特功 C-5 蹲

姿與站姿的

轉換。

特功 E-5 室

內行走。

特功 E-6 室

外行走。

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

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|----------------|--|--|--|--|
| | | | | 單或單一動 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。

◎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。

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

| | | | | | | | | |
|--------------------------|--|----------------|--|--------------|-------------|------|------|----------------|
| 學習主題名稱 | 功能性動作訓練 | 實施年級 (班級組別) | 五年級 | 教學節數 | 本學期共(22)節 | | | |
| 彈性學習課程 四類規範 | 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 | 提升身心障礙學生之動作技能 | | | | | | | |
| 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 | 培養並運用功能性動作技能，促進日常生活參與、預防疾病及次發問題。 | | | | | | | |
| 配合融入之領域或議題 | <input checked="" 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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 多元文化教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 | | | | | |
| 表現任務 | 實作評量、觀察評量 | | | | | | | |
| 課程架構脈絡 | | | | | | | | |
| 教學期程 | 節 | 單元與活動名稱 | 學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 | 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 |

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

| | 數 | | 議題實質內涵 | | | | | |
|--------------|----|----------|--|--|---------------------|--|---------------|---------------|
| 第 1~ 22 週 | 22 | 體適能肌耐力訓練 | 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 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-1 頭頸直立姿勢的維持。 特功 B-2 前 | 增進學生體適能與肌耐力以應付生活所需。 | 1、深蹲核心肌群訓練 2、棒式核心肌群訓練 3、高強度間歇運動(HIIT)訓練 4、超慢跑訓練 | 實作評量、 觀察評量 | 多媒體教材 自編教材 |

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

| | | | | | |
|------------------------------|---|--|--|--|--|
| <p>特功 2-5 具備舉起與移動物品技能。</p> | <p>臂支撐下俯臥姿勢的維持。</p> | | | | |
| <p>特功 2-6 具備手與手臂使用技能。</p> | <p>特功 B-3 手掌支撐下俯臥姿勢的維持。</p> | | | | |
| <p>特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能。</p> | <p>特功 B-8 站姿的維持。</p> | | | | |
| <p>特功 2-9 具備動作計畫技能。</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> | | | | |

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

特功 C-5 蹲

姿與站姿的

轉換。

特功 E-5 室

內行走。

特功 E-6 室

外行走。

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

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|----------------|--|--|--|--|
| | | | | 單或單一動 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。

◎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。