

臺南市公立官田區隆田國民小學 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(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	<b>3. 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 <b>4. 其他類課程</b> <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	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		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>

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)	四年級	教學節數	本學期共( 22 )節			
彈性學習課程 四類規範		<b>3. 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 <b>4. 其他類課程</b> <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。