

臺南市立仁德國民中學 113 學年度第 1 學期 全年級 彈性學習特殊需求 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)	全年級/C 組	教學節數	每週 3 節, 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 4. 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	運用功能性動作技能參與生活作息與學習活動。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
課程目標	1. 能維持與改善四肢與軀幹的關節活動。 2. 能具備與日常生活相關的動作技能。 3. 能運用功能性動作技能參與生活作息、學習活動，及非經常性活動。							
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 checked="" 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 checked="" 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、觀察							
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 週	3	少林功夫(一):	特功 1-1	特功 A-1	1. 維持身體活動能力。	1. 暖身活動:	1. 實作評量	自選教材
第 2 週	3	上肢肌耐力訓練	具備四肢與軀幹的關節 活動能力。	左/右上肢的關節活動。	2. 強化上肢身體協調 能力。	(1)全民健康操	2. 觀察	
第 3 週	3			特功 A-2		(2)五行健康操		

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第 4 週	3		特功 2-1	左/右下肢的關節活動。	3. 透過肢體與音樂配合，增加身體律動能力。	(3)拍打操					
第 5 週	3		具備維持身體姿勢技能。	特功 A-3	軀幹的關節活動。				2. 主要活動： (1)兒童律動有氣		
第 6 週	3		特功 2-2	特功 C-5		(2)草原廣場舞					
第 7 週	3		具備改變身體姿勢技能。	特功 2-4	蹲姿與站姿的轉換。	(3)舉重訓練					
第 8 週	3		特功 2-4	特功 E-5		3. 緩和運動					
第 9 週	3		具備移動技能。	特功 2-5	室內行走。						
第 10 週	3		特功 2-5	特功 E-6							
第 11 週	3		具備舉起與移動物品技能。	特功 E-7	室外行走。	1. 維持身體活動能力。			1. 暖身活動：		
第 12 週	3		少林功夫(二): 下肢肌耐力訓練	特功 2-6	特功 E-8	2. 強化下肢身體協調能力。			(1)全民健康操	1. 實作評量	
第 13 週	3			具備手與手臂使用技能。	不同路面的行走。	特功 E-8			3. 透過肌力訓練，增強抵抗力。	(2)五行健康操	2. 觀察
第 14 週	3			特功 3-1	特功 E-8	單一台階的踏上或踏下。				(3)兒童律動	
第 15 週	3	參與生活作息。		特功 E-10	兩腳一階或一腳一階的上下樓梯。		2. 主要活動：				
第 16 週	3	特功 3-2		特功 E-14	雙腳或單腳的連續前跳。		(1)跳繩練習				
第 17 週	3	參與學習活動。		特功 F-2	特功 F-2		(2)繩梯跳躍練習				
第 18 週	3	特功 3-3		特功 J-2	特功 J-2		(3)踏板訓練				
第 19 週	3	參與非經常性活動。		複雜或連續兩個以上動作的模仿。			3. 緩和運動				
第 20 週	3										
第 21 週	3										
第 22 週	3										

◎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。

臺南市立仁德國民中學 113 學年度第 2 學期 全年級 彈性學習特殊需求 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)	全年級/C 組	教學節數	每週 3 節, 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 4. 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	運用功能性動作技能參與生活作息與學習活動。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
課程目標	1. 能維持與改善四肢與軀幹的關節活動。 2. 能具備與日常生活相關的動作技能。 3. 能運用功能性動作技能參與生活作息、學習活動，及非經常性活動。							
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 checked="" 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 checked="" 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、觀察							
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 週	3	少林英雄(一)：	特功 1-1	特功 A-1	1. 維持身體活動能力。	1. 暖身活動：	1. 實作評量	自選教材
第 2 週	3	核心肌力訓練	具備四肢與軀幹的關節活	左/右上肢的關節活	2. 強化身體協調能力。	(1)全民健康操	2. 觀察	
第 3 週	3		動能力。	動。	3. 透過地板動作，促進身	(2)拍打操		

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第 4 週	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。	體協調與核心肌力增強。	(3)兒童律動 2. 主要活動: (1) 瑜珈練習 (2) 墊上運動 3. 緩和運動						
第 5 週	3		特功 2-2 具備改變身體姿勢技能。	特功 A-3 軀幹的關節活動。								
第 6 週	3		特功 2-4 具備移動技能。	特功 B-8 站姿的維持。								
第 7 週	3		特功 2-9 具備動作計畫技能。	特功 B-9 蹲姿的維持。								
第 8 週	3		特功 2-10 具備乘坐與駕駛交通工具技能。	特功 B-10 單腳站姿勢的維持。								
第 9 週	3		特功 3-1 參與生活作息。	特功 D-3 相同高度設備間的移位。								
第 10 週	3		特功 3-2 參與學習活動。	特功 D-4 不同高度設備間的移位。								
第 11 週	3		特功 3-3 參與非經常性活動。	特功 E-2 腹部貼地的匍伏前進。								
第 12 週	3		少林英雄(二)： 平衡肌力訓練	特功 E-3 腹部離地以手和膝蓋的爬行。					1. 維持身體活動能力。 2. 強化身體協調能力。 3. 透過下肢訓練，強化平衡能力。	1. 暖身活動： (1)全民健康操 (2)拍打操 (3)兒童律動 2. 主要活動： (1)滑步車運動 (2)滑板車運動 (3)平衡感訓練 3. 緩和運動	1. 實作評量 2. 觀察	自選教材
第 13 週	3			特功 E-9 障礙物的跨越。								
第 14 週	3			特功 E-17 繞過障礙物。								
第 15 週	3	特功 F-5 腳踏車踏板的踩踏。										
第 16 週	3											
第 17 週	3											
第 18 週	3											
第 19 週	3											
第 20 週	3											
第 21 週	3											
第 22 週	3											

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

				特功 J-4 指令下複雜或連續二 個以上動作的執行。 特功 K-3 騎腳踏車。				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

◎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。