

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<br>(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<br>四類規範           | <b>3. 特殊需求領域課程</b><br>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<br>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<br>其他類: <input type="checkbox"/> 藝術才能班及體育班專門課程<br><b>4. 其他類課程</b><br><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<br>總綱核心素養<br>或校訂素養 | J-A1<br>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。<br>J-B1<br>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。<br>J-C2<br>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。<br>2. 能具備與日常生活相關的動作技能。<br>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<br>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<br><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<br><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<br><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<br><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<br><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<br>校訂或相關領域與<br>參考指引或<br>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<br>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<br>活動能力。  | 左/右上肢的關節活動。 | 2. 強化上肢身體協調<br>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:<br>(1)兒童律動有氣 |                     |
| 第 6 週  | 3 |           | 特功 2-2              | 特功 C-5      | 蹲姿與站姿的轉換。              |                |           |  | (2)草原廣場舞              |                     |
| 第 7 週  | 3 |           | 具備改變身體姿勢技能。         | 特功 2-4      | 特功 E-5                 |                |           |  | (3)舉重訓練               |                     |
| 第 8 週  | 3 |           | 特功 2-4              | 特功 E-5      | 室內行走。                  |                |           |  | 3. 緩和運動               |                     |
| 第 9 週  | 3 |           | 具備移動技能。             | 特功 2-5      | 特功 E-6                 |                |           |  |                       |                     |
| 第 10 週 | 3 |           | 特功 2-5              | 特功 E-6      | 室外行走。                  |                |           |  |                       |                     |
| 第 11 週 | 3 |           | 具備舉起與移動物品技能。        | 特功 2-6      | 特功 E-7                 | 1. 維持身體活動能力。   |           |  | 1. 暖身活動:<br>(1)全民健康操  |                     |
| 第 12 週 | 3 |           | 少林功夫(二):<br>下肢肌耐力訓練 | 特功 3-1      | 不同路面的行走。               | 2. 強化下肢身體協調能力。 |           |  | (2)五行健康操              |                     |
| 第 13 週 | 3 |           |                     | 參與生活作息。     | 特功 3-2                 | 特功 E-8         |           |  | 3. 透過肌力訓練，增強抵抗力。      | (3)兒童律動             |
| 第 14 週 | 3 |           |                     | 特功 3-2      | 特功 E-8                 | 單一台階的踏上或踏下。    |           |  |                       | 2. 主要活動:<br>(1)跳繩練習 |
| 第 15 週 | 3 | 特功 3-1    |                     | 特功 E-10     | 兩腳一階或一腳一階的上下樓梯。        |                | (2)繩梯跳躍練習 |  |                       |                     |
| 第 16 週 | 3 | 參與學習活動。   |                     | 特功 E-14     | 雙腳或單腳的連續前跳。            |                | (3)踏板訓練   |  |                       |                     |
| 第 17 週 | 3 | 特功 3-2    |                     | 特功 F-2      | 特功 F-2                 |                | 3. 緩和運動   |  |                       |                     |
| 第 18 週 | 3 | 特功 3-3    |                     | 特功 J-2      | 特功 J-2                 |                |           |  |                       |                     |
| 第 19 週 | 3 | 參與非經常性活動。 |                     | 特功 J-2      | 複雜或連續兩個以上動作的模仿。        |                |           |  |                       |                     |
| 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<br>(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<br>四類規範           | <b>3. 特殊需求領域課程</b><br>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<br>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<br>其他類: <input type="checkbox"/> 藝術才能班及體育班專門課程<br><b>4. 其他類課程</b><br><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<br>總綱核心素養<br>或校訂素養 | J-A1<br>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。<br>J-B1<br>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。<br>J-C2<br>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。<br>2. 能具備與日常生活相關的動作技能。<br>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<br>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<br><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<br><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<br><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<br><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<br><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<br>校訂或相關領域與<br>參考指引或<br>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<br>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<br>具備維持身體姿勢技能。 | 特功 A-2<br>左/右下肢的關節活動。     | 體協調與核心肌力增強。 | (3)兒童律動<br>2. 主要活動:<br>(1) 瑜珈練習<br>(2) 墊上運動<br>3. 緩和運動 |  |  |                    |   |  |                  |      |
| 第 5 週  | 3 |  |                       |                           |             |  |  |  |                    |   |  |                  |      |
| 第 6 週  | 3 |  |                       |                           |             |  |  |  |                    |   |  |                  |      |
| 第 7 週  | 3 |  |                       |                           |             |  |  |  |                    |   |  |                  |      |
| 第 8 週  | 3 |  |                       |                           |             |  |  |  |                    |   |  |                  |      |
| 第 9 週  | 3 |  |                       |                           |             |  |  |  |                    |   |  |                  |      |
| 第 10 週 | 3 |  |                       |                           |             |  |  |  |                    |   |  |                  |      |
| 第 11 週 | 3 |  |                       |                           |             |  |  |  |                    |   |  |                  |      |
| 第 12 週 | 3 |  | 少林英雄(二)：<br>平衡肌力訓練    | 特功 2-10<br>具備乘坐與駕駛交通工具技能。 |             |  |  |  | 特功 A-3<br>軀幹的關節活動。 | 1. 維持身體活動能力。<br>2. 強化身體協調能力。<br>3. 透過下肢訓練，強化平衡能力。 | 1. 暖身活動：<br>(1)全民健康操<br>(2)拍打操<br>(3)兒童律動<br>2. 主要活動：<br>(1)滑步車運動<br>(2)滑板車運動<br>(3)平衡感訓練<br>3. 緩和運動 | 1. 實作評量<br>2. 觀察 | 自選教材 |
| 第 13 週 | 3 |  |                       |                           |             |  |  |  |                    |   |  |                  |      |
| 第 14 週 | 3 |  |                       |                           |             |  |  |  |                    |   |  |                  |      |
| 第 15 週 | 3 |  |                       |                           |             |  |  |  |                    |   |  |                  |      |
| 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<br>指令下複雜或連續二<br>個以上動作的執行。<br>特功 K-3<br>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。