

臺南市公(私)立歸仁區沙崙國民中學 113 學年度第 1 學期八年級彈性學習 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)	八年級	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 checked="" type="checkbox"/> 功能性動作訓練							
設計理念	以不同類型之動作刺激及訓練，強化粗大及精細動作的功能性及穩定性，進而改善並強化生活中所需動作之操作品質							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<p>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。</p> <p>特功-A3 具備並善用功能性動作技能，透過規劃與執行，有效處理並解決以因應日常生活中新的改變或挑戰，以積極參與生活，提升生活適應力。</p> <p>特功-A2 具備並運用功能性動作技能，透過體驗與實踐，因應並解決生活中的各種狀況，以促進生活參與及生活獨立。</p>							
課程目標	<p>1. 提升學生肢體協調性及穩定性，強化各類型活動之參與程度。</p> <p>2. 增加精細動作的控制度跟操作穩定性。</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 checked="" 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 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 checked="" 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	<p>1. 能以右手或右腳單側完成指定活動及肌力訓練</p> <p>2. 能以雙手雙腳，依照流程完成指定生活化任務</p> <p>3. 能協調指體並穩定完成指定運動項目</p>							
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
第一週 8/30	1	1.籃球活動	特功 1-1 具備 四	特功 A-1	1.籃球活動	1.籃球活動-	觀察評量 實作評量	自編教材 1.籃球 2.彈力帶 3.槓片啞鈴 4.健身房機械健身 器材
第二週 9/2~9/6	1	2.右手腕手指、 右腳踝後跟腱伸 展及肌力活動	肢與軀幹的關節 活動能力。 特功 2-4 具備	左/右上肢 的關節活 動。 特功 A-2	(1)能右手輔 助左手進行 籃球相關活 動	(1)籃球基本動作 (2)對打活動 2.伸展活動及肌力訓練		
第三週 9/9~9/13	1	3.生活化動作練 習(用餐動作、綁	移動技能。 特功 2-5 具備	左/右下肢	(2)能下肢穩	(1)自主伸展 (2)彈力帶伸展		
第四週	1							

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

9/16~9/20		垃圾袋、摺衣服、抹布使用) (伸展活動每週一次) (運動活動及生活化動作技能隔週輪替)	舉起與移動物品技能。 特功 2-6 具備手與手臂使用技能。 特功 2-7 具備手部精細操作技能。 特功 3-1 參與生活作息。 特功 3-2 參與學習活動。 。	的關節活動。 特功 E-21 不同情境下安全移動的速度調整。 特功 F-1 物品的舉起或放下 特功 G-5 物品的拋丟或接住。 特功 H-3 拇指合併其他手指及手掌的抓握。 特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行 特功 J-4 指令下複雜或連續二個以上動作的執行。	定協調身體平衡進行籃球活定。 2.能進行肌肉伸展及相關負重肌力活動 3.能正確完成指定之紅活化日常活動。	(3)負重訓練 3.生活化動作練習 用餐動作、綁垃圾袋、摺衣服、抹布使用	5.刀叉碗盤 6.衣物 7.垃圾袋 8.夾子 9.抹布 10.積木 11.噴瓶
第五週 9/23~9/27	1						
第六週 9/30~10/4	1						
第七週 10/07~10/11	1						
第八週 10/14~10/18	1						
第九週 10/21~10/25	1						
第十週 10/28~11/1	1						
第十一週 11/4~11/8	1						
第十二週 11/11~11/15	1						
第十三週 11/18~11/22	1						
第十四週 11/25~11/29	1						
第十五週 12/2~12/6	1						
第十六週 12/9~12/13	1						
第十七週 12/16~12/20	1						
第十八週 12/23~12/27	1						
第十九週 12/30~1/3	1						
第二十週 1/6~1/10	1						
第二十一週 1/13~1/17	1						
第二十二週 1/20	1						

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

◎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)立歸仁區沙崙國民中學 113 學年度第 2 學期八年級彈性學習 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)	八年級	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 checked="" type="checkbox"/> 功能性動作訓練							
設計理念	以不同類型之動作刺激及訓練，強化粗大及精細動作的功能性及穩定性，進而改善並強化生活中所需動作之操作品質							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<p>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。</p> <p>特功-A3 具備並善用功能性動作技能，透過規劃與執行，有效處理並解決以因應日常生活中新的改變或挑戰，以積極參與生活，提升生活適應力。</p> <p>特功-A2 具備並運用功能性動作技能，透過體驗與實踐，因應並解決生活中的各種狀況，以促進生活參與及生活獨立。</p>							
課程目標	<p>1. 提升學生肢體協調性及穩定性，強化各類型活動之參與程度。</p> <p>2. 增加精細動作的控制度跟操作穩定性。</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 checked="" 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 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 checked="" 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	<p>1. 能以右手或右腳單側完成指定活動及肌力訓練</p> <p>2. 能以雙手雙腳，依照流程完成指定生活化任務</p> <p>3. 能協調指體並穩定完成指定運動項目</p>							
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
第一週 02/05-02/07	1	1.足球活動	特功 1-1 具備 四肢與軀幹的關節活動能力。	特功 A-1 左/右上肢的關節活動。	足球活動-能穩定協調身體平衡進行足球活動。	1. 足球運動 (1)練習踢球運球停球基本動作	觀察評量 實作評量	自編教材 1.足球 2.彈力帶 3.槓片啞鈴 4.健身房機械健身器材
第二週 02/10-02/14	1	2.右手腕手指、右腳踝後跟腱伸展及肌力活動	特功 2-4 具備移動技能。	特功 A-2 左/右下肢	2.能進行肌肉伸展及	(2)練習踢球至目標區 2.伸展活動及肌力訓練 (1)自主伸展		
第三週 02/17-02/21	1	3.生活化動作練習(立方體文件夾)	特功 2-5 具備					

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第四週 02/24-02/28	1	<p>拿取使用、噴瓶使用、拖把擰乾及使用、抓握練習) (伸展活動每週一次) (運動活動及生活化動作技能隔週輪替)</p>	<p>舉起與移動物品技能。 特功 2-6 具備手與手臂使用技能。 特功 2-7 具備手部精細操作技能。 特功 3-1 參與生活作息。 特功 3-2 參與學習活動。 。</p>	<p>的關節活動。 特功 E-21 不同情境下安全移動的速度調整。 特功 F-1 物品的舉起或放下 特功 G-5 物品的拋丟或接住。 特功 H-3 拇指合併其他手指及手掌的抓握。 特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行 特功 J-4 指令下複雜或連續二個以上動作的執行。</p>	<p>相關負重肌力活動 3.能正確完成指定之紅活化日常活動。</p>	<p>(2)彈力帶伸展 (3)負重訓練 3.生活化動作練習 立方體文件夾拿取使用、噴瓶使用、拖把擰乾及使用、抓握練習</p>	<p>5.刀叉碗盤 6.衣物 7.垃圾袋 8.夾子 9.抹布 10.積木 11.噴瓶</p>
第五週 03/03-03/07	1						
第六週 03/10-03/14	1						
第七週 03/17-03/21 (3/18、19 第一次段考)	1						
第八週 03/24-03/28	1						
第九週 03/31-04/04	1						
第十週 04/07-04/11	1						
第十一週 04/14-04/18	1						
第十二週 04/21-04/25 (4/21-4/24 全中運)	1						
第十三週 04/28-05/02	1						
第十四週 05/5-05/9 (5/7、8 第二次段考)	1						
第十五週 05/12-05/16	1						
第十六週	1						

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

05/19-05/23								
第十七週 05/26-05/30	1							
第十八週 06/02-06/06	1							
第十九週 06/09-06/13	1							
第二十週 06/16-06/20	1							
第二十一週 06/23-06/27 (6/26、27第 三次段考)	1							
第二十二週 06/30	1							

◎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。