

臺南市公立永康區五王國民小學 114 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(□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)	四年級	教學節數	本學期共(21)節			
彈性學習課程 四類規範	3. ■特殊需求領域課程 身障類: ☐ 生活管理 ☐ 社會技巧 ☐ 學習策略 ☐ 職業教育 ☐ 溝通訓練 ☐ 點字 ☐ 定向行動 ☒ 功能性動作訓練 ☐ 輔助科技運用 資優類: ☐ 創造力 ☐ 領導才能 ☐ 情意發展 ☐ 獨立發展 其他類: ☐ 藝術才能班及體育班專門課程 4. ☐ 其他類課程 ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 領域補救教學							
設計理念	1. 透過肢體協調性、動作計畫的訓練與教學，逐步提升個案的運動技巧與運動參與的興趣。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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。							
課程目標	1. 能應用適當的方式處理情緒行為問題。 2. 能在引導下學習判斷是非對錯，期能減少對立違抗行為，增進正向互動。 3. 學會運用四肢玩遊戲及操作球具，增進肢體協調性。 4. 透過系統性訓練，培養紀律性與團體規範服從能力。							
配合融入之領域或議題	☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 英語文融入參考指引 ☐ 本土語 ☐ 數學 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☐ 綜合活動 ☒ 健康與體育 ☐ 生活課程 ☐ 科技 ☐ 科技融入參考指引			☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 英語文融入參考指引 ☐ 本土語 ☐ 數學 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☐ 綜合活動 ☒ 健康與體育 ☐ 生活課程 ☐ 科技 ☐ 科技融入參考指引				
表現任務								
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

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第一週 第二週 第三週 第四週 第五週 第六週 第七週 第八週	8	粗大動作活動 暖身、自我保護與核心訓練	特功 2-9 具備動作計畫技能。	特功 J-2 複雜或連續二個以上動作的模仿。 特功 J-4 指令下複雜或連續二個以上動作的執行。	1. 能模仿連續兩個以上的動作。 2. 能聽指令連續做出兩個以上的動作。	1. 暖身操教學。 2. 摔倒自我保護動作練習—側身倒下、翻滾。 3. 核心肌力訓練—四點撐地、空中腳踏車、抬臀運動、超人式運動。	觀察評量 實作評量	自編教材
第九週 第十週 第十一週 第十二週 第十三週 第十四週 第十五週 第十六週	8	粗大動作活動 跳躍與遊戲	特功 2-4 具備移動技能。 特功 2-9 具備動作計畫技能。	特功 E-14 雙腳或單腳的連續前跳。 特功 J-5 序列性動作的執行。	1. 能連續雙腳跳躍 10 公尺以上。 2. 能聆聽並正確進行跳躍版攻城遊戲。 3. 能聆聽並完成障礙跳躍賽。	1. 立定跳(前跳、後跳與側跳，設定目標線，跳過即可)。 2. 連續跳躍(用角錐標記各個目標點，全部完成才可通過)。 3. 攻城遊戲—攻城方式由跑步改為跳躍移動，配合學生體能縮短距離。 1. 4. 障礙跳躍賽—障礙賽形式，以跳躍方式完成。	觀察評量 實作評量	自編教材、繩梯
第十七週 第十八週 第十九週 第二十週	4	粗大動作活動 飛盤與競賽	特功 2-6 具備手與手臂使用技能。 特功 2-9 具備動作計畫技能。	特功 G-5 物品的拋丟或接住。 特功 J-5 序列性動作的執行。	1. 能用正確動作丟擲飛盤。 2. 能接住老師丟擲的飛盤。	1. 豎直飛盤向上拋擲並接住，熟悉旋轉特性。 2. 拆解並練習站姿、手部姿勢、投擲飛盤動作。 3. 對接練習。 1. 4. 飛盤擲遠及擲準競賽。	觀察評量 實作評量	飛盤

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第二十一週	1	檢討與回饋	特功 3-2 參與學習活動。		1. 能向教練與老師回饋自己的心得，與訓練成果。	1. 回顧本學期的訓練項目。 2. 分享未來想做的或想嘗試的訓練項目。 3. 本學期課程與日常表現檢討與教師回饋。	口頭評量 作品分享	自編教材
-------	---	-------	----------------	--	--------------------------	---	--------------	------

◎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。

臺南市公立永康區五王國民小學 114 學年度第二學期四年級彈性學習 功能性動作訓練 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)	四年級	教學節數	本學期共(20)節			
彈性學習課程 四類規範	3. ■特殊需求領域課程 身障類: ☐ 生活管理 ☐ 社會技巧 ☐ 學習策略 ☐ 職業教育 ☐ 溝通訓練 ☐ 點字 ☐ 定向行動 ☒ 功能性動作訓練 ☐ 輔助科技運用 資優類: ☐ 創造力 ☐ 領導才能 ☐ 情意發展 ☐ 獨立發展 其他類: ☐ 藝術才能班及體育班專門課程 4. ☐ 其他類課程 ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 領域補救教學							
設計理念	1. 透過肢體協調性、動作計畫的訓練與教學，逐步提升個案的運動技巧與運動參與的興趣。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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。							
課程目標	1. 能應用適當的方式處理情緒行為問題。 2. 能在引導下學習判斷是非對錯，期能減少對立違抗行為，增進正向互動。 3. 學會運用四肢玩遊戲及操作球具，增進肢體協調性。 4. 透過系統性訓練，培養紀律性與團體規範服從能力。							
配合融入之領域或議題	☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 英語文融入參考指引 ☐ 本土語 ☐ 數學 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☐ 綜合活動 ☒ 健康與體育 ☐ 生活課程 ☐ 科技 ☐ 科技融入參考指引				☐ 性別平等教育 ☒ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☒ 品德教育 ☐ 生命教育 ☒ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☒ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 多元文化教育 ☐ 生涯規劃教育 ☐ 家庭教育 ☐ 原住民教育 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育			
表現任務								
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

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

開學 調整成 1/21(三) ~ 1/23(五) 上課 第一週 ~ 第八週 春假期間 課程內容 彈性調整	7	粗大動作活動 跑步訓練	特功 2-4 具備移動技能。 特功 2-9 具備動作計畫技能。	特功 E-11 跑步。 特功 J-5 序列性動作的執行。	1. 能完成小步快跑及折返跑。 2. 能參與並完成小組接力賽。	1. 小步快跑運動(跑繩梯)。 2. 10 公尺折返跑。 3. 全員賽跑練習(配合運動會)。 4. 接力賽練習(配合運動會)。	觀察評量 實作評量	自編教材、繩梯
第九週 第十週 第十一週 第十二週 第十三週 第十四週 第十五週 第十六週	8	粗大動作活動 跑步與遊戲	特功 2-4 具備移動技能。 特功 2-9 具備動作計畫技能。	特功 E-11 跑步。 特功 J-5 序列性動作的執行。	1. 用正確姿勢直線跑、橫向踏併步跑及折返跑。 2. 能聆聽並正確進行攻城遊戲。	1. 直線跑步、橫向踏併步跑、混合跑(聽令轉換直線及橫向跑步，以熟悉動作轉換) 2. 攻城遊戲一分兩隊、分邊，由指定路徑的兩端陣地相向跑，兩人碰面時猜拳，贏家繼續前進，輸家回到原陣地後方，在陣地的下一棒可立即起跑。最先到達對方陣地獲勝。 3. 5 及 10 公尺折返跑練習。	實作評量 觀察評量	自編教材
第十七週 第十八週 第十九週 第二十週	4	粗大動作活動 足球	特功 2-9 具備動作計畫技能。	特功 J-4 指令下複雜或連續二個以上動作的執行。 特功 J-5 序列性動作的執行。	1. 能用正確腳的角度觸碰足球，並成功將足球踢到出去至指定方向。 2. 能在指定的節奏下，踢著足球直線、斜線前進。	1. 踢的練習。 2. 踢球後傳遞練習。 3. 踢、截球、傳球練習。	實作評量 觀察評量	足球

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

					3. 能用腳接住教練踢過來的足球。			
第二十一週	1	檢討與回饋	特功 3-2 參與學習活動。		2. 能向教練與老師回饋自己的心得，與訓練成果。	1. 回顧本學期的訓練項目。 2. 分享未來想做的或想嘗試的訓練項目。 3. 本學期課程與日常表現檢討與教師回饋。	口頭評量 作品分享	自編教材

◎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。