

臺南市新市區國立南科國際實驗高級中學國小部 114 學年度第一學期低中年級彈性學習功能性訓練課程計畫(普通班/藝才班/體育班/特教班)

學習主題名稱	一起動一動	實施年級 (班級組別)	低中年級	教學節數	本學期共(21)節			
彈性學習課程 四類規範	3. <input type="checkbox"/>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. <input type="checkbox"/>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	透過肌力活動練習，提升身體大小肌肉的使用能力							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	A1 身心素質與自我精進							
課程目標	1. 提升肢體肌耐力 2. 提升平衡及協調能力 3. 促進人際互動技巧							
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 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 checked="" 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 checked="" 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 type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育							
表現任務	課堂回應、學習表現							
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 至 第二週	2	肢體協調訓練	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。	特功-A1 發展並強化功能性動作技能及肢體活動能力，	提升肌力與活動能力	1. 伸展運動:提升柔軟度及動作品質 2. 肌耐力及平衡訓練	實際操作	課程相關道具

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

				以建立生活基本能力，健全身體素質。				
第三週至第四週	2	肌力訓練及球類活動	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。	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。	提升肌力與活動能力	1. 伸展運動:提升柔軟度及動作品質 2. 單腳控球(平衡、協調) 3. 調整脊柱側彎的活動練習。	實際操作	課程相關道具
第五週至第六週	2	彈跳拍球練習	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。	特社 A- I - 1 基本情緒的認識與分辨。 特社 B- I - 3 人際關係的建立。	提升肌力與活動能力	1. 手眼協調訓練:拍球行走 2. 協調&下肢肌力訓練:跳繩 3. 協調&肌力訓練:撐跳	實際操作	課程相關道具
第七週至第九週	3	快跑旋風	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。	特社 A- I - 1 基本情緒的認識與分辨。 特社 B- I - 3 人際關係的建立。	提升肌力與活動能力	下肢肌耐力&平衡訓練:快跑通過不同高低不一的障礙物	實際操作	課程相關道具
第十週	2	運球送積木	特功 1-1 具備	特社 A- I -	提升肌力與	1. 伸展運動:提升柔軟度及	實際操作	課程相關道具

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

至 第十一週			四肢與軀幹的關節活動能力。	1 基本情緒的認識與分辨。 特社 B- I - 3 人際關係的建立。	活動能力	動作品質 2. 空間概念訓練:依照顏色及位置仿組立體造型積木		
第十二週 至 第十三週	2	蹲蹲前進	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。	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。	提升肌力與活動能力	1. 四肢 S 型拖地(下肢肌耐力、核心肌力) 2. 人體烏龜翹(背肌及四肢肌力) 3. 烏龜爬行的活動 促進四肢及軀幹的協調性及肌力，練習雙側背肌平均出力	實際操作	課程相關道具
第十四週 至 第十五週	2	負重前行	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。	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。	提升肌力與活動能力	推重物行走(肩膀控制力、肌力)	實際操作	課程相關道具
第十六週 至 第十八週	3	匍匐行	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。	特社 A- I - 1 基本情緒的認識與分辨。	提升肌力與活動能力	1. 肢體協調&核心肌群穩定度訓練:與同儕輪流四肢撐當人體拱橋及匍匐爬行通過 2. 肢體協調&核心肌群穩定	實際操作	課程相關道具

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

				特社 B- I - 3 人際關係的建立。		度訓練:四肢沿著平衡木行走並跨越障礙物 3. 肢體協調&核心肌群穩定度訓練:四肢行走於不規則的積木上		
第十九週 至 第二十一週	3	我會動手做	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。	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。	提升肌力與活動能力	1. 手指精細活動(運筆、剪刀的使用、撕貼)	實際操作	課程相關道具

◎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。

學習主題名稱	一起動一動	實施年級 (班級組別)	低中年級	教學節數	本學期共(21)節			
彈性學習課程 四類規範	3. <input type="checkbox"/>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. <input type="checkbox"/>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	透過肌力活動練習，提升身體大小肌肉的使用能力							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	A1 身心素質與自我精進							
課程目標	4. 提升肢體肌耐力 5. 提升平衡及協調能力 6. 促進人際互動技巧							
配合融入之領 域或議題	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input checked="" 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 type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育							
表現任務	課堂回應、學習表現							
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	1	跳繩與球類	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。	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。	提升肌力與活動能力	1. 拋接球(反應力、協調) 2. 伸展運動:提升柔軟度及動作品質 3. 跳繩(下肢肌耐力、協調)	實際操作	課程相關道具

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

第二週 (春節假期)	0							
第三週	1	跳繩與球類	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。	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。	提升肌力與活動能力	1. 拋接球(反應力、協調) 2. 伸展運動:提升柔軟度及動作品質 3. 跳繩(下肢肌耐力、協調)	實際操作	課程相關道具
第四週 至 第五週	2	跨除障礙	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。	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。。。	提升肌力與活動能力	行走於不規則路面, 雙手運送物品(肩膀控制力、平衡、肌力)	實際操作	課程相關道具
第六週 至 第七週	2	彈跳高手	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。	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。	提升肌力與活動能力	1. 跳高&跳遠(下肢肌耐力、彈跳力、平衡、空間概念)以彈力繩運動進行阻力肌力訓練 2. 手指精細活動(運筆、剪刀的使用、撕貼) 3. 旋轉身體跳躍通過不同高低的障礙物(平衡、肌力、空間概念) 4. 下肢翹翹板(平衡、肌力)	實際操作	課程相關道具
第八週 至 第九週	2	大熊走路	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。	特社 A- I -1 基本情緒的認識與分辨。 特社 B- I -3	提升肌力與活動能力	1. 背肌訓練:四肢撐起腹部行走 2. 心肺耐力訓練:吹的活動	實際操作	課程相關道具

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

				人際關係的建立。				
第十週 至 第十二週	3	鐵人三角	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。	特社 A- I -1 基本情緒的認識與分辨。 特社 B- I -3 人際關係的建立。	提升肌力與活動能力	下肢肌耐力&平衡訓練:快跑 通過不同高低不一的障礙物	實際操作	課程相關道具
第十三週 至 第十五週	3	快閃高手	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。	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。	提升肌力與活動能力	人體心臟病(反應力、敏捷度、肌力)	實際操作	課程相關道具
第十六週 至 第十七週	2	飛越小山丘	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。	特社 A- I -1 基本情緒的認識與分辨。 特社 B- I -3 人際關係的建立。	提升肌力與活動能力	下肢肌耐力&平衡訓練:跳箱	實際操作	課程相關道具
第十八週 至 第十九週	2	音速小子	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。	特社 A- I -1 基本情緒的認識與分辨。 特社 B- I -3 人際關係的建立。	提升肌力與活動能力	下肢肌耐力&平衡&反應力訓練:折返跑&避開障礙物	實際操作	課程相關道具
第二十週 至 第二十一週	2	過關斬將	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。	特社 A- I -1 基本情緒的認識與分辨。 特社 B- I -3 人際關係的建	提升肌力與活動能力	1. 上肢肌力及控制力(穩定度)訓練:棍子夾積木。 2. 反應力&敏捷度訓練:球類活動。 3. 協調訓練:身體毛毛蟲蠕	實際操作	課程相關道具

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

				立。		動 4. 下肢肌耐力&平衡訓練:跳 躍的活動。		
--	--	--	--	----	--	-------------------------------	--	--