

臺南市公立新市區新市國民小學 114 學年度第一學期三-六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 (中系統)	功能性動作訓練	實施年級 (班級組別)	三~六	教學節數	本學期共(63)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							
設計理念	身體活動是功能性動作技能的基礎，更有助於維持肌力、預防肌肉萎縮及關節攣縮，藉由運用功能性動作技能參與日常生活，能提升特殊需求學生生活品質。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。							
課程目標	1. 培養功能性動作技能，奠定日常生活的基本能力。 2. 運用功能性動作技能，促進日常生活參與。 3. 維持或改善身體活動能力，預防疾病及次發問題。							
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	實作評量							
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
一 【9/1(一)開學日】	3	快樂動一動 1	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。 特功 2-1 具備維持身體姿勢技能。 特功 2-2 具備改變身體姿勢技能。	特功 A-1 左/右 上肢的關節活動。 特功 A-2 左/右 下肢的關節活動。 特功 A-3 軀幹的 關節活動。	(一) 培養功能性動作技能，奠定日常生活的基本能力。 (二) 運用功能性動作技能，促進日常生活參與。	1. 暖身運動。 2. 配合示範動作，聽指令做出單一或連續的肢體動作。 3. 控制身體及聽懂指令完成闖關活動。	實作評量	無
二	3							
三	3							
四	3							
五	3							
六 【10/6(一)中	3							

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

秋節 10/10(日)國 慶日】			能。 特功 2-3 具備移位技能。 特功 2-4 具備移動技能。 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 2-8 具備雙側協調與手眼協調技能。 特功 2-9 具備動作計畫技能。 特功 3-2 參與學習活動。 特功 3-3 參與非經常性活動。	特功 B-2 前臂支撐下俯臥姿勢的維持。 特功 B-3 手掌支撐下俯臥姿勢的維持。 特功 B-9 蹲姿的維持。 特功 B-10 單腳站姿勢的維持。 特功 C-3 地板坐姿與站姿的轉換。 特功 C-5 蹲姿與站姿的轉換。 特功 C-6 彎腰拾物。 特功 F-1 物品的舉起或放下。 特功 F-2 物品的搬移。 特功 F-3 物品的踢或推。 特功 F-4 踢球。 特功 G-5 物品的拋丟或接住。 特功 I-7 食物外皮或包裝的剝除或拆開。 特功 I-8 串珠子。 特功 I-14 範圍內的著色。	與。 (三)維持或改善身體活動能力，預防疾病及次發問題。			
---------------------------------	--	--	--	---	---	--	--	--

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

				特功 I-18 綁鞋帶。					
七	3		快樂動一動 2	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。				
八	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。				
九	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。				
十	3			特功 2-3 具備移位技能。	特功 B-2 前臂支撐下俯臥姿勢的維持。				
				特功 2-4 具備移動技能。	特功 B-3 手掌支撐下俯臥姿勢的維持。				
十一	3			特功 2-5 具備攜帶與移動物品技能。	特功 B-9 蹲姿的維持。	(一) 培養功能性動作技能，奠定日常生活的基本能力。 (二) 運用功能性動作技能，促進日常生活參與。 (三) 維持或改善身體活動能力，預防疾病及次發問題。	1. 暖身運動。 2. 配合示範動作，聽指令做出單一或連續的肢體動作。 3. 控制身體及聽懂指令完成闖關活動。	實作評量	無
				特功 2-6 具備手與手臂使用技能。	特功 B-10 單腳站姿勢的維持。				
				特功 2-7 具備手部精細操作技能。	特功 C-3 地板坐姿與站姿的轉換。				
				特功 2-8 具備雙側協調與手眼協調技能。	特功 C-5 蹲姿與站姿的轉換。				
				特功 2-9 具備動作計畫技能。	特功 C-6 彎腰拾物。				
				特功 3-1 參與生活作息。	特功 F-1 物品的舉起或放下。				
				特功 3-3 參與非經常性活動。	特功 F-2 物品的搬移。				
					特功 F-3 物品的踢或推。				

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

				特功 F-4 踢球。 特功 G-5 物品的拋丟或接住。 特功 I-7 食物外皮或包裝的剝除或拆開。 特功 I-8 串珠子。 特功 I-14 範圍內的著色。 特功 I-18 綁鞋帶。				
十二	3	動動身體好 1	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。 特功 2-1 具備維持身體姿勢技能。 特功 2-2 具備改變身體姿勢技能。 特功 2-3 具備移位技能。 特功 2-4 具備移動技能。 特功 2-5 具備攜帶與移動物品技能。 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	特功 A-1 左/右上肢的關節活動。 特功 A-2 左/右下肢的關節活動。 特功 A-3 軀幹的關節活動。 特功 B-9 蹲姿的維持。 特功 B-10 單腳站姿勢的維持。 特功 H-9 單手連續撿起小物並移至掌心。 特功 H-10 單手連續把掌心小物移至手指處放掉。 特功 H-12 不同大小瓶蓋的旋	(一) 培養功能性動作技能，奠定日常生活的基本能力。 (二) 運用功能性動作技能，促進日常生活參與。 (三) 維持或改善身體活動能力，預防疾病及次發問題。	1. 暖身運動。 2. 配合示範動作，聽指令做出單一或連續的肢體動作。 3. 控制身體及聽懂指令完成闖關活動。	實作評量	無
十三	3							
十四	3							
十五	3							
十六	3							

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			能。 特功 2-8 具備雙側協調與手眼協調技能。 特功 2-9 具備動作計畫技能。 特功 3-1 參與生活作息。 特功 3-2 參與學習活動。 特功 3-3 參與非經常性活動。	開。 特功 J-1 簡單或單一動作的模仿。 特功 J-2 複雜或連續二個以上動作的模仿。 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。 特功 J-5 毋須示範或指令完成序列性動作。				
十七	3	動動身體好 2	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。 特功 2-1 具備維持身體姿勢技能。 特功 2-2 具備改變身體姿勢技能。 特功 2-7 具備手部精細操作技能。 特功 2-8 具備雙側協調與手眼協調技能。 特功 2-9 具備動	特功 A-1 左/右上肢的關節活動。 特功 A-2 左/右下肢的關節活動。 特功 A-3 軀幹的關節活動。 特功 B-9 蹲姿的維持。 特功 B-10 單腳站姿勢的維持。 特功 H-9 單手連續撿起小物並移至掌心。 特功 H-10 單手	(一) 培養功能性動作技能，奠定日常生活的基本能力。 (二) 運用功能性動作技能，促進日常生活參與。 (三) 維持或改善身體活動能力，預防疾病及次發問題。	1. 暖身運動。 2. 配合示範動作，聽指令做出單一或連續的肢體動作。 3. 控制身體及聽懂指令完成闖關活動。	實作評量	無
十八	3							
【1/1(三)元旦】								
十九	3							
二十	3							
二十一	3							
【1/20(二)休業式】								

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			作計畫技能。 特功 3-1 參與生活作息。 特功 3-2 參與學習活動。 特功 3-3 參與非經常性活動。	連續把掌心小物移至手指處放掉。 特功 H-12 不同大小瓶蓋的旋開。 特功 J-1 簡單或單一動作的模仿。 特功 J-2 複雜或連續二個以上動作的模仿。 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。 特功 J-5 毋須示範或指令完成序列性動作。				
--	--	--	---	--	--	--	--	--

◎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。

臺南市公立新市區新市國民小學 114 學年度第二學期三-六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 (中系統)	功能性動作訓練	實施年級 (班級組別)	三~六	教學節數	本學期共(60)節 ◎六年級上課至第 19 週共 54 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				
設計理念	身體活動是功能性動作技能的基礎，更有助於維持肌力、預防肌肉萎縮及關節攣縮，藉由運用功能性動作技能參與日常生活，能提升特殊需求學生生活品質。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。				

課程目標		1. 培養功能性動作技能，奠定日常生活的基本能力。 2. 運用功能性動作技能，促進日常生活參與。 3. 維持或改善身體活動能力，預防疾病及次發問題。						
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		實作評量						
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
一	3	我會聽指令 1	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。 特功 2-1 具備維持身體姿勢技能。 特功 2-2 具備改變身體姿勢技能。 特功 2-7 具備手部精細操作技能。 特功 2-8 具備雙側協調與手眼協調技能。 特功 2-9 具備動作計畫技能。 特功 3-1 參與生活作息。 特功 3-2 參與學習活動。	特功 A-1 左/右上肢的關節活動。 特功 A-2 左/右下肢的關節活動。 特功 A-3 軀幹的關節活動。 特功 B-9 蹲姿的維持。 特功 B-10 單腳站姿勢的維持。 特功 H-9 單手連續撿起小物並移至掌心。 特功 H-10 單手連續把掌心小物移至手指處放掉。 特功 H-12 不同大小瓶蓋的旋	(一) 培養功能性動作技能，奠定日常生活的基本能力。 (二) 運用功能性動作技能，促進日常生活參與。 (三) 維持或改善身體活動能力，預防疾病及次發問題。	1. 暖身運動。 2. 配合示範動作，聽指令做出單一或連續的肢體動作。 3. 控制身體及聽懂指令完成闖關活動。	實作評量	無
二 【2/14(六)~2/19(四)春節】	0							
三 【2/28(六)和平紀念日 2/27(五)調整放假】	3							
四	3							
五	3							
六	3							

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			特功 3-3 參與非經常性活動。	開。 特功 J-1 簡單或單一動作的模仿。 特功 J-2 複雜或連續二個以上動作的模仿。 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。 特功 J-5 毋須示範或指令完成序列性動作。				
七	3	我會聽指令 2	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。 特功 2-1 具備維持身體姿勢技能。 特功 2-2 具備改變身體姿勢技能。 特功 2-7 具備手部精細操作技能。 特功 2-8 具備雙側協調與手眼協調技能。 特功 2-9 具備動	特功 A-1 左/右上肢的關節活動。 特功 A-2 左/右下肢的關節活動。 特功 A-3 軀幹的關節活動。 特功 B-9 蹲姿的維持。 特功 B-10 單腳站姿勢的維持。 特功 H-9 單手連續撿起小物並移至掌心。 特功 H-10 單手	(一) 培養功能性動作技能，奠定日常生活的基本能力。 (二) 運用功能性動作技能，促進日常生活參與。 (三) 維持或改善身體活動能力，預防疾病及次發問題。	1. 暖身運動。 2. 配合示範動作，聽指令做出單一或連續的肢體動作。 3. 控制身體及聽懂指令完成闖關活動。	實作評量	無
八 【4/4(六) 兒童節 4/3(五) 調整放假】	3							
九 【4/5(日) 清明節 4/6(一) 調整放假】	3							
十	3							
十一	3							

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			作計畫技能。 特功 3-1 參與生活作息。 特功 3-2 參與學習活動。 特功 3-3 參與非經常性活動。	連續把掌心小物移至手指處放掉。 特功 H-12 不同大小瓶蓋的旋開。 特功 J-1 簡單或單一動作的模仿。 特功 J-2 複雜或連續二個以上動作的模仿。 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。 特功 J-5 毋須示範或指令完成序列性動作。				
十二	3	身體指揮官 1	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。 特功 2-1 具備維持身體姿勢技能。 特功 2-2 具備改變身體姿勢技能。 特功 2-3 具備移位技能。	特功 A-1 左/右 upper 肢的關節活動。 特功 A-2 左/右 lower 肢的關節活動。 特功 A-3 軀幹的關節活動。 特功 B-2 前臂支撐下俯臥姿勢的維持。	(一) 培養功能性動作技能，奠定日常生活的基本能力。 (二) 運用功能性動作技能，促進日常生活參與。 (三) 維持或改善身體活動能	1. 暖身運動。 2. 配合示範動作，聽指令做出單一或連續的肢體動作。 3. 控制身體及聽懂指令完成闖關活動。	實作評量	無
十三	3							
十四	3							
十五	3							
十六	3							

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			特功 2-4 具備移動技能。 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 2-8 具備雙側協調與手眼協調技能。 特功 2-9 具備動作計畫技能。 特功 3-2 參與學習活動。 特功 3-3 參與非經常性活動。	特功 B-3 手掌支撐下俯臥姿勢的維持。 特功 B-9 蹲姿的維持。 特功 B-10 單腳站姿勢的維持。 特功 C-3 地板坐姿與站姿的轉換。 特功 C-5 蹲姿與站姿的轉換。 特功 C-6 彎腰拾物。 特功 F-1 物品的舉起或放下。 特功 F-2 物品的搬移。 特功 F-3 物品的踢或推。 特功 F-4 踢球。 特功 G-5 物品的拋丟或接住。 特功 I-7 食物外皮或包裝的剝除或拆開。 特功 I-8 串珠子。 特功 IX-14 範圍內的著色。 特功 I-18 綁鞋帶。	力，預防疾病及次發問題。			
十七	3	身體指揮官 2	特功 1-1 具備四	特功 A-1 左/右	(一) 培養功能		實作評量	無

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

十八	3		肢與軀幹的關節活動能力。 特功 2-1 具備維持身體姿勢技能。 特功 2-2 具備改變身體姿勢技能。 特功 2-3 具備移位技能。 特功 2-4 具備移動技能。 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 2-8 具備雙側協調與手眼協調技能。 特功 2-9 具備動作計畫技能。 特功 3-2 參與學習活動。 特功 3-3 參與非經常性活動。	上肢的關節活動。 特功 A-2 左/右下肢的關節活動。 特功 A-3 軀幹的關節活動。 特功 B-2 前臂支撐下俯臥姿勢的維持。 特功 B-3 手掌支撐下俯臥姿勢的維持。 特功 B-9 蹲姿的維持。 特功 B-10 單腳站姿勢的維持。 特功 C-3 地板坐姿與站姿的轉換。 特功 C-5 蹲姿與站姿的轉換。 特功 C-6 彎腰拾物。 特功 F-1 物品的舉起或放下。 特功 F-2 物品的搬移。 特功 FI-3 物品的踢或推。 特功 F-4 踢球。 特功 G-5 物品的拋丟或接住。	性動作技能，奠定日常生活的基本能力。 (二) 運用功能性動作技能，促進日常生活參與。 (三) 維持或改善身體活動能力，預防疾病及次發問題。			
十九 【6/19(五) 端午節】	3							
二十	3							
二十一 【6/30(二) 結業式】	3					1. 暖身運動。 2. 配合示範動作，聽指令做出單一或連續的肢體動作。 3. 控制身體及聽懂指令完成闖關活動。		

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

				特功 I-7 食物外皮或包裝的剝除或拆開。 特功 I-8 串珠子。 特功 I-14 範圍內的著色。 特功 I-18 綁鞋帶。				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

- ◎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。