

臺南市公立歸仁區歸仁國民小學 114 學年度第 1 學期四年級彈性學習 特殊需求領域 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(63)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 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	發展及強化學生的功能性動作技巧及肢體活動能力，以面對及因應生活環境中的各種挑戰，並且具備功能性動作技能來因應日常生活的各項活動，以提升生活品質。				
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-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。				
課程目標	1. 能觀察並進行腿部和背部拉筋動作。 2. 能觀察並進行骨盆、背部和髖部核心肌群運動。 3. 能觀察並以個別或合作方式進行球……等物品的拋接、踢接、推拉和扭轉活動。 4. 能觀察並以單腳站的姿勢進行指定動作的練習。 5. 能觀察並進行序列性活動。				
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 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 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 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 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	1. 實作評量 2. 觀察評量				

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
第一~六週 9/1~10/11	18	單元一： 【運動小選手】 活動 1： 拉筋活動 活動 2： 拋接活動 活動 3： 平衡活動	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 2-4 具備移動技能。 特功 2-6 具備手與手臂使 用技能。	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 G-5 物品的拋丟 或接住。 特功 B-10 單腳站姿勢 的維持。 特功 E-9 障礙物的跨 越。	1. 能進行腿 部和背部 拉筋動作 各達 10 秒。 2. 能以指定 方式自己 拋接球或 物品。 3. 能以合作 方式拋接 球或物品 4. 能以單腳 站的姿勢 進行指定 活動。	1. 觀看示範腿部和背部拉筋 動作，逐個練習拉筋動 作。 2. 觀看示範動作，練習個別 或合作方式拋接中型球 (例：躲避球)或其他物 品。 3. 觀看單腳站活動的示範， 練習以單腳站的姿勢，同 時進行另一活動。	1. 實作評量 2. 觀察評量	動作內容參考 專團治療師上 課內容、建議 及拉筋教學影 片所設計。
第七~十一週 10/12~11/15	15	單元二： 【運動小達人】 活動 1： 腹部核心肌群 活動 2： 推拉活動 活動 3： 視動整合活動	特功 2-3 具備移位技能。 特功 2-5 具備舉起與移動 物品技能。 特功 2-6 具備手與手臂使 用技能。	特功 D-1 躺臥下的身 體挪動。 特功 F-3 物品的踢或 推。 特功 G-2 推或拉物。	1. 能進行骨 盆核心肌 群動作各 達 5 秒。 2. 能以指定 方式自己 推/拉球或 物品。	1. 觀看示範骨盆核心肌群動 作，並逐一練習。 2. 觀看示範動作，練習個別 或合作方式推拉物品。 3. 觀看視動協調活動的示 範，並逐一練習，例：以 羽球桶推使放在地上的球 滾動至指定位置後，最後 再以羽球桶將球套住。	1. 實作評量 2. 觀察評量	動作內容參考 專團治療師上 課內容、建議 及兒童核心肌 群教學影片所 設計。

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			特功 2-8 具備雙側協調與 眼手協調技能。	特功 I-2 換手持物。	3. 能以合作 方式推/拉 物品。 4. 能以指定 方式進行 視動協調 活動。			
第十二~十六週 11/16~12/20	15	單元三： 【運動小高手】 活動 1： 背部核心肌群 活動 2： 踢接活動 活動 3： 序列性活動	特功 1-1 具備四肢與軀幹 的關節活動能 力。 特功 2-5 具備舉起與移動 物品技能。 特功 2-8 具備雙側協調與 眼手協調技能。 特功 2-9 具備動作計畫技 能。	特功 F-3 物品的踢或 推。 特功 F-4 踢球。 特功 J-5 序列性動作 的執行。	1. 能進行背 部核心肌 群動作各 達 5 秒。 2. 能以指定 方式自己 推接球或 物品。 3. 能以合作 方式踢接 球或物品 4. 能以指定 方式進行 序列性活 動。	1. 觀看示範背部核心肌群動 作，並逐一練習。 2. 觀看示範動作，練習個別 或合作方式踢接球或物 品。 3. 觀看序列性活動的示範 (粗大動作→精細動作)， 並逐一練習，例：手拿夾 子以連續跳的方式跳過呼 拉圈至桌子前，並用夾子 夾和堆疊積木。	1. 實作評量 2. 觀察評量	動作內容參考 專團治療師上 課內容、建議 及兒童核心肌 群教學影片所 設計。
第十七~二十一週 12/21~1/20	15	單元四： 【運動小專家】 活動 1： 腕部核心肌群 活動 2： 扭轉活動 活動 3：	特功 1-1 具備四肢與軀幹 的關節活動能力 特功 2-7 具備手部精細操 作技能。	特功 A-2 左/右下肢的 關節活動。 特功 A-3 軀幹的關節 活動。	1. 能進行腕 部核心肌 群動作各 達 5 秒。 2. 能以指定 方式自己	1. 觀看示範腕部核心肌群動 作，並逐一練習。 2. 觀看示範動作，練習個別 或合作方式扭轉物品，例 打開玻璃罐的瓶蓋。 3. 觀看序列性活動的示範	1. 實作評量 2. 觀察評量	動作內容參考 專團治療師上 課內容、建 議、兒童核心 肌群教學影片 及學生日常生

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

		序列性活動	特功 2-8 具備雙側協調與 眼手協調技能。 特功 2-9 具備動作計畫技 能。	特功 G-4 物品的轉動 或扭轉。 特功 J-5 序列性動作 的執行。	扭轉物 品。 3. 能以合作 方式扭轉 物品。 4. 能以指定 方式進行 序列性活 動。.	(精細動作→粗大動作)， 並逐一練習，例：拿出袋 裡的球放置手中，再以大 熊爬的方式繞過障礙物後 將球投進籃子。		活所需能力所 設計。
--	--	-------	---	--	---	--	--	---------------

◎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。

臺南市公立歸仁區歸仁國民小學 114 學年度第 2 學期四年級彈性學習 特殊需求領域 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(60)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 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	發展及強化學生的功能性動作技巧及肢體活動能力，以面對及因應生活環境中的各種挑戰，並且具備功能性動作技能來因應日常生活的各項活動，以提升生活品質。				
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-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。				
課程目標	1. 能觀察並進行手臂、腹部和臀部拉筋動作。 2. 能觀察並以單腳連續跳的姿勢進行指定動作的練習。 3. 能觀察並進行胸部、背部和腿部肌群運動。 4. 能觀察並以單或雙手舉高過頭的姿勢進行指定活動。 5. 能觀察並以個別或合作方式進行球……等物品的拋接、踢接和扭轉活動。 6. 能觀察並進行連續二個動作以上的活動。				
配合融入之領域 或議題	<div> <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 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 </div> <div> <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 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 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 </div>				
表現任務	1. 實作評量 2. 觀察評量				

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
第一週 2/11~2/14	3	單元一： 【運動小選手】 活動 1： 拉筋活動 活動 2： 拋接活動	特功 1-1 具備四肢與軀幹 的關節活動能 力。 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 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 G-5 物品的拋丟 或接住。	1. 能進行手 臂、腹部 和臀部的 拉筋動作 各達 10 秒。 2. 能以指定 方式自己 拋接球或 物品。	1. 觀看示範手臂、腹部和臀 部拉筋動作，逐個練習拉 筋動作。 2. 觀看示範動作，練習個別 方式拋接小型球(例：乒 乓球)或其他物品。	1. 實作評量 2. 觀察評量	動作內容參考 專團治療師上 課內容、建議 及拉筋教學影 片所設計。
第二週	0							
第三～五週 2/22~3/14	9	單元一： 【運動小選手】 活動 1： 拉筋活動 活動 2： 拋接活動 活動 3： 平衡活動	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 2-4 具備移動技能。 特功 2-6 具備手與手臂使	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 G-5 物品的拋丟 或接住。 特功 B-10 單腳站姿勢	1. 能進行手 臂、腹部 和臀部的 拉筋動作 各達 10 秒。 2. 能以指定 方式自己 拋接球或 物品。 3. 能以合作	1. 觀看示範手臂、腹部和臀 部拉筋動作，逐個練習拉 筋動作。 2. 觀看示範動作，練習個別 或合作方式拋接小型球 (例：乒乓球)或其他物 品。 3. 觀看示範動作，練習以單 腳連續跳的姿勢，同時進 行另一活動。	1. 實作評量 2. 觀察評量	動作內容參考 專團治療師上 課內容、建議 及拉筋教學影 片所設計。

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			用技能。	的維持。 特功 E-9 障礙物的跨越。	方式拋接 球或物品 4. 能以單腳 連續跳的 姿勢進行 指定活動			
第六~十週 3/15~4/18	15	單元二： 【運動小達人】 活動 1： 胸部肌群 活動 2： 舉手活動 活動 3： 視動整合活動	特功 2-3 具備移位技能。 特功 2-5 具備舉起與移動 物品技能。 特功 2-6 具備手與手臂使 用技能。 特功 2-8 具備雙側協調與 眼手協調技能。	特功 D-1 躺臥下的身 體挪動。 特功 F-3 物品的踢或 推。 特功 G-2 推或拉物。 特功 I-2 換手持物。	1. 能進行胸 部肌群動 作各達 5 秒。 2. 能以手舉 高過頭的 方次進行 指定活動 3. 能以合作 方式推/拉 物品。 4. 能以指定 方式進行 視動協調 活動。	1. 觀看示範胸部肌群動作， 並逐一練習。 2. 觀看示範動作，練習以單 或雙手高舉過頭的姿勢進 行指定活動。 3. 觀看視動協調活動的示 範，並逐一練習，例：以 飛盤接住反彈地面的球。	1. 實作評量 2. 觀察評量	動作內容參考 專團治療師上 課內容、建議 及兒童胸部肌 群教學影片所 設計。
第十一~十五週 4/19~5/23	15	單元三： 【運動小高手】 活動 1： 背部肌群 活動 2： 踢接活動 活動 3： 複雜動作	特功 1-1 具備四肢與軀幹 的關節活動能 力。 特功 2-5 具備舉起與移動 物品技能。 特功 2-8	特功 F-3 物品的踢或 推。 特功 F-4 踢球。 特功 J-2 複雜或連續 二個以上動	1. 能進行背 部肌群動 作各達 5 秒。 2. 能以指定 方式自己 推接球或 物品。	1. 觀看示範背部肌群動作， 並逐一練習。 2. 觀看示範動作，練習個別 或合作方式踢接球或物 品。 3. 觀看連續二個動作的活動 示範，並逐一練習，例： 一邊用雙手接住拋過來的	1. 實作評量 2. 觀察評量	動作內容參考 專團治療師上 課內容、建議 及兒童背部肌 群教學影片所 設計。

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			具備雙側協調與 眼手協調技能。 特功 2-9 具備動作計畫技 能。	作的模仿。	3. 能以合作 方式踢接 球或物品 4. 能以指定 方式進行 連續兩個 動作活動	花片，一邊說出花片的顏 色。		
第十六~二十一週 5/24~6/30	18	單元四： 【運動小專家】 活動 1： 腿部肌群 活動 2： 扭轉活動 活動 3： 複雜動作	特功 1-1 具備四肢與軀幹 的關節活動能 力。 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 眼手協調技能。 特功 2-9 具備動作計畫技 能。	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 G-4 物品的轉動 或扭轉。 特功 J-2 複雜或連續 二個以上動 作的模仿。	1. 能進行腿 部肌群動 作各達 5 秒。 2. 能以指定 方式自己 扭轉物 品。 3. 能以合作 方式扭轉 物品。 4. 能以指定 方式進行 連續兩個 動作的活 動。	1. 觀看示範腿部肌群動作， 並逐一練習。 2. 觀看示範動作，練習個別 或合作方式扭轉物品，例 打開玻璃罐的瓶蓋。 3. 觀看連續二個動作的活動 示範，並逐一練習，例： 一邊用雙手接住拋過來的 花片，一邊說出花片的顏 色。	1. 實作評量 2. 觀察評量	動作內容參考 專團治療師上 課內容、建議 及兒童腿部肌 群教學影片所 設計。

◎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。