

## 國立南科國際實驗高級中學國中部 114 學年度第一學期九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)	九	教學節數	本學期共( 21 )節
彈性學習課程 四類規範	<p><b>3. <input type="checkbox"/>特殊需求領域課程</b>            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</p> <p><b>4. <input type="checkbox"/>其他類課程</b>  <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</p>				
設計理念	<ol style="list-style-type: none"> <li>幫助學生養成正確的動作習慣，並且逐步提高他們的動作協調性和靈活性</li> <li>活動設計兼顧不同感官的刺激，例如視覺、觸覺和聽覺，以加強學生對動作的感知與反應</li> <li>鼓勵學生逐步掌握更多的自理技能，並在成功完成任務後給予肯定與鼓勵，從而提升他們的自信心和自主能力。</li> </ol>				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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 2-6 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 具備雙側協調與眼手協調技能。 特功 2-9 具備動作計畫技能。 特功 2-10 具備乘坐與駕駛交通工具技能。				
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>四肢與軀幹的關節活動：上肢、下肢各關節及軀幹在各方向的活動。</li> <li>身體姿勢的維持：在合理時間範圍內，身體可以保持相同的姿勢。身體姿勢的改變：身體從一個姿勢轉換成另一個姿勢。</li> <li>舉起與移動物品：用手、手臂或肩舉起和放下物品，用腿和腳板推、踢物品，或將物品從一處移動到另一處。</li> <li>手與手臂使用：以手和手臂推、拉、丟等方式操作物品。</li> <li>手部精細操作：以手抓握、撿起、放開等方式操作物品。</li> <li>雙側協調與眼手協調：用雙手共同操作物品，或手、手指與眼睛配合操作物品。</li> <li>動作計畫：對示範、指令等形成概念、組織計畫，並協調地運用肢體執行動作。</li> </ol>				
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 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 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 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 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
第一到七週	7	基本肢體協調與平衡訓練	<p>特功 2-1 具備維持身體姿勢技能。</p> <p>特功 2-2 具備改變身體姿勢技能。</p> <p>特功 2-3 具備移位技能。</p> <p>特功 2-4 具備移動技能。</p> <p>特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能。</p> <p>特功 2-9 具備動作計畫技能。</p>	<p>特功 A-1 左/右上肢的關節活動。</p> <p>特功 A-2 左/右下肢的關節活動。</p> <p>特功 A-3 軀幹的關節活動。</p> <p>特功 B-8 站姿的維持。</p> <p>特功 B-9 蹲姿的維持。</p> <p>特功 B-10 單腳站姿勢的維持。</p> <p>特功 E-5 室內行走。</p> <p>特功 E-6 室外行走。</p> <p>特功 E-7 不同路面的行走。</p> <p>特功 E-8 單一階的踏上或</p>	學生能掌握基本的肢體協調與平衡。	<p>1. 平衡訓練：練習單腳站立、平衡木行走、站姿保持等。增加身體對重心移動的控制能力。</p> <p>2. 基本協調訓練：練習手腳協調的基本動作，如手腳交替的步伐走、抬腿走等。</p>	觀察評量 實作評量	自編自選教材

				<p>踏下。</p> <p>特功 E-9 障礙物的跨越。</p> <p>特功 E-10 兩腳一階或一腳一階的上下樓梯。</p> <p>特功 E-12 雙腳或單腳的原地跳。</p> <p>特功 E-13 雙腳或單腳的向前跳。</p> <p>特功 E-14 雙腳或單腳的連續前跳。</p>				
第八到十四週	7	力量與耐力訓練	<p>特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。</p> <p>特功 2-3 具備移位技能。</p> <p>特功 2-4 具備移動技能。</p> <p>特功 2-9 具備動作計畫技能。</p>	<p>特功 A-1 左/右上肢的關節活動。</p> <p>特功 A-2 左/右下肢的關節活動。</p> <p>特功 A-3 軀幹的關節活動。</p> <p>特功 E-11 跑步。</p> <p>特功 E-12 雙腳或單腳的原地跳。</p>	學生能夠進行簡單的力量與耐力訓練，增強身體的基本力量和運動耐力。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 下肢力量訓練：練習蹲下、站起的基本動作，增強腿部肌肉力量。模擬坐立訓練，幫助學生更好地完成日常生活中的坐立動作。</li> <li>2. 上肢力量訓練：進行手臂伸展、抬手等基本動作訓練。</li> <li>3. 耐力訓練：進行短跑、長時間步行等，測試學生的耐</li> </ol>	觀察評量 實作評量	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

				特功 E-13 雙腳或單腳的向前跳。 特功 E-14 雙腳或單腳的連續前跳。		力。		
第十五到二十一週	7	日常動作訓練與技能強化	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 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 G-1 伸手及物。 特功 G-2 推或拉物。 特功 G-3 伸手取物。	學生能將所學的力量、協調與平衡應用到日常生活動作中。	1. 搬運與搬移物品：模擬搬運重物（如箱子、椅子）並學習正確姿勢，避免受傷。 2. 清潔與整理動作：學生練習使用掃把、拖把等工具進行清潔，並確保使用時姿勢正確。 3. 簡單家務訓練：如整理衣物及收納等，	觀察評量 實作評量	自編自選教材

◎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。

## 國立南科國際實驗高級中學國中部 114 學年度第二學期九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)	九	教學節數	本學期共( 17 )節																																							
彈性學習課程 四類規範	<p><b>3. <input type="checkbox"/>特殊需求領域課程</b>            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</p> <p><b>4. <input type="checkbox"/>其他類課程</b>  <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</p>																																											
設計理念	<p>4. 幫助學生養成正確的動作習慣，並且逐步提高他們的動作協調性和靈活性</p> <p>5. 活動設計兼顧不同感官的刺激，例如視覺、觸覺和聽覺，以加強學生對動作的感知與反應</p> <p>6. 鼓勵學生逐步掌握更多的自理技能，並在成功完成任務後給予肯定與鼓勵，從而提升他們的自信心和自主能力。</p>																																											
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<p>特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。</p> <p>特功 2-1 具備維持身體姿勢技能。</p> <p>特功 2-2 具備改變身體姿勢技能。</p> <p>特功 2-6 具備手與手臂使用技能。</p> <p>特功 2-7 具備手部精細操作技能。</p> <p>特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能。</p> <p>特功 2-9 具備動作計畫技能。</p> <p>特功 2-10 具備乘坐與駕駛交通工具技能。</p>																																											
課程目標	<p>8. 四肢與軀幹的關節活動：上肢、下肢各關節及軀幹在各方向的活動。</p> <p>9. 身體姿勢的維持：在合理時間範圍內，身體可以保持相同的姿勢。身體姿勢的改變：身體從一個姿勢轉換成另一個姿勢。</p> <p>10. 舉起與移動物品：用手、手臂或肩舉起和放下物品，用腿和腳板推、踢物品，或將物品從一處移動到另一處。</p> <p>11. 手與手臂使用：以手和手臂推、拉、丟等方式操作物品。</p> <p>12. 手部精細操作：以手抓握、撿起、放開等方式操作物品。</p> <p>13. 雙側協調與眼手協調：用雙手共同操作物品，或手、手指與眼睛配合操作物品。</p> <p>14. 動作計畫：對示範、指令等形成概念、組織計畫，並協調地運用肢體執行動作。</p>																																											
配合融入之領 域或議題	<table border="0"> <tr> <td><input type="checkbox"/>國語文</td> <td><input type="checkbox"/>英語文</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>英語文融入參考指引</td> <td><input type="checkbox"/>本土語</td> <td><input type="checkbox"/>性別平等教育</td> <td><input type="checkbox"/>人權教育</td> <td><input type="checkbox"/>環境教育</td> <td><input type="checkbox"/>海洋教育</td> <td><input type="checkbox"/>品德教育</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>數學</td> <td><input type="checkbox"/>社會</td> <td><input type="checkbox"/>自然科學</td> <td><input type="checkbox"/>藝術</td> <td><input type="checkbox"/>綜合活動</td> <td><input type="checkbox"/>生命教育</td> <td><input type="checkbox"/>法治教育</td> <td><input type="checkbox"/>科技教育</td> <td><input type="checkbox"/>資訊教育</td> <td><input type="checkbox"/>能源教育</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/>健康與體育</td> <td><input type="checkbox"/>生活課程</td> <td><input type="checkbox"/>科技</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>科技融入參考指引</td> <td></td> <td><input checked="" type="checkbox"/>安全教育</td> <td><input type="checkbox"/>防災教育</td> <td><input type="checkbox"/>閱讀素養</td> <td><input type="checkbox"/>多元文化教育</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td><input type="checkbox"/>生涯規劃教育</td> <td><input type="checkbox"/>家庭教育</td> <td><input type="checkbox"/>原住民教育</td> <td><input type="checkbox"/>戶外教育</td> <td><input type="checkbox"/>國際教育</td> </tr> </table>					<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"/> 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"/> 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 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"/> 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 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 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
<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"/> 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"/> 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 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"/> 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 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 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																																			

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

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
第一到六週 (註：第二週為春節假期)	5	手眼協調基礎訓練	<p>特功 2-5 具備舉起與移動物品技能。</p> <p>特功 2-6 具備手與手臂使用技能。</p> <p>特功 2-7 具備手部精細操作技能。</p> <p>特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能。</p> <p>特功 2-9 具備動作計畫技能。</p>	<p>特功 I-1 雙手持物。</p> <p>特功 I-2 換手持物。</p>	學生能夠理解手眼協調的重要性，並能夠運用基本的手眼協調進行簡單的任務。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 手眼協調基本訓練：對牆壁進行反彈球練習，學會預測球的反彈並準確接住。</li> <li>2. 物品移動訓練：透過輕量物品的搬運，訓練學生的手眼協調能力。如學生在桌上將小物品（如積木或球）從一側搬移到另一側，訓練手部精細動作和視覺對準。</li> </ol>	<p>觀察評量</p> <p>實作評量</p>	自編自選教材
第七到十二週	6	動作計畫訓練	<p>特功 2-5 具備舉起與移動物品技能。</p> <p>特功 2-6 具備手與手臂使用技能。</p> <p>特功 2-7 具備手部精細操作技能。</p>	<p>特功 F-1 物品的舉起或放下。</p> <p>特功 F-2 物品的搬移。</p> <p>特功 F-3 物品的踢或推。</p> <p>特功 G-1 伸手及物。</p>	學生能在多步驟的指導下執行動作計畫，並能按照規劃執行一系列任務。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 多步驟行動計畫：指導學生將一系列簡單的動作分解為步驟，學生依照步驟完成任務。</li> <li>2. 手眼協調與動作規劃：設計簡單的動作計畫，讓學生按照計畫執行具體動</li> </ol>	<p>觀察評量</p> <p>實作評量</p>	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			<p>特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能。</p> <p>特功 2-9 具備動作計畫技能。</p>	<p>特功 G-2 推或拉物。</p> <p>特功 G-3 伸手取物。</p> <p>特功 J-2 複雜或連續二個以上動作的模仿。</p> <p>特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行。</p> <p>特功 J-4 指令下複雜或連續二個以上動作的執行。</p> <p>特功 J-5 序列性動作的執行。</p>		<p>作。</p> <p>3. 視知覺動作訓練：進行一些需要視覺判斷與手部動作協調的遊戲或任務。在桌面上進行拼圖遊戲或模擬搬運任務。</p>		
第十二到十八週	6	手眼協調進階訓練	<p>特功 2-5 具備舉起與移動物品技能。</p> <p>特功 2-6 具備手與手臂使用技能。</p> <p>特功 2-7 具備手部精細操作技能。</p> <p>特功 2-8 具備雙</p>	<p>特功 F-1 物品的舉起或放下。</p> <p>特功 F-2 物品的搬移。</p> <p>特功 F-3 物品的踢或推。</p> <p>特功 G-1 伸手及物。</p> <p>特功 G-2 推或</p>	<p>學生能在較複雜的情境中運用手眼協調能力並解決問題。</p>	<p>1. 精細動作訓練：進行小物件的精準搬運或放置，挑戰學生的手部控制與視覺精確度。如利用夾子夾取小物品或使用細小工具完成一些精緻的任務。</p> <p>4. 模擬日常生活任務：設計模擬家庭</p>	<p>觀察評量</p> <p>實作評量</p>	<p>自編自選教材</p>

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

		<p>側協調與眼手協調技能。 特功 2-9 具備動作計畫技能。</p>	<p>拉物。 特功 G-3 伸手取物。 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 序列性動作的執行。</p>		<p>或學校環境的任務，讓學生進行綜合性的手眼協調訓練。如根據指導完成家庭整理、簡單烹飪、搬運物品等。</p> <p>5. 問題解決任務：透過實際操作的方式讓學生練習如何在遇到挑戰時解決問題。如學生需要根據給定情境（如整理桌面、整理工具箱等）選擇並執行最佳動作計畫。</p>		
--	--	---	---	--	---	--	--

◎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。