

臺南市立沙崙國際高中國中部 114 學年度第一學期七年級彈性學習 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)	七年級	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:■功能性動作訓練							
設計理念	以不同類型之動作刺激及訓練，強化粗大及精細動作的功能性及穩定性，進而改善並強化生活中所需動作之操作品質							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
課程目標	1.提升學生肢體協調性及穩定性，強化各類型活動之參與程度。 2.增加精細動作之控制度跟操作穩定性。							
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	依教師給予工作指令進行觀察及實作評量							
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
第 1 週	1	1.球類活動	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 A-1	1.球類活動	1.球類活動-	觀察評量	自編教材
第 2 週	1	2.伸展、核心穩定練習及肌力活動		左/右上肢的關節活動。	2.能進行肌肉伸展及相關負重肌力活動	(1)進行球拍接擊羽毛球球相關活動	實作評量	1.羽毛球、排球
第 3 週	1							2.彈力帶
第 4 週	1							3.槓片啞鈴
第 5 週	1							4.健身房機械健身
第 6 週	1	3.生活化動作練		特功 A-2		2.伸展活動及肌力訓練		

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 7 週	1	習(日常生活自理活動、社區參與練習、大型物品拿取擺放) (伸展活動每週一次) (運動活動及生活化動作技能隔週輪替)	特功 2-5 具備	左/右下肢	3.能正確完成指定之活動。生活化日常活動。	(1)自主伸展 (2)彈力帶伸展 (3)上肢肌力及核心肌力訓練 (4)拉單槓活動 3.生活化動作練習 用餐動作、綁垃圾袋、摺衣服、抹布使用、清潔活動、收納活動、電器使用、手推輪椅移動練習		器材 5.刀叉碗盤 6.衣物 7.垃圾袋 8.夾子 9.抹布 10.積木 11.紙箱 12.收納箱收納櫃 13.史密斯單槓架
第 8 週	1		舉起與移動物品	的關節活				
第 9 週	1		技能。	動。				
第 10 週	1		特功 2-6 具備	特功 E-21				
第 11 週	1		手與手臂使用技	不同情境下				
第 12 週	1		能。	安全移動的				
第 13 週	1		特功 2-7 具備	速度調整。				
第 14 週	1		手部精細操作技	特功 F-1				
第 15 週	1		能。	物品的舉起				
第 16 週	1		特功 3-1 參與 生	或放下				
第 17 週	1		活作息。	特功 G-5				
第 18 週	1		特功 3-2 參與 學	物品的拋丟				
第 19 週	1		習活動。	或接住。				
第 20 週	1		。	特功 H-3				
第 21 週	1			拇指合併其他手指及手掌的抓握。 特功 J-3 指				

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

				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。				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

- ◎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。

臺南市立沙崙國際高中國中部 114 學年度第二學期七年級彈性學習 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)	七年級	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: ☒ 功能性動作訓練							
設計理念	了解職業相關基本資訊與所需工作能力							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
課程目標	1.學習正確且實用的工作知識與技能，培養就業所需基本能力 2.涵養並建立良好工作態度，增進工作時應變及調適能力							
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	依教師給予工作指令進行觀察及實作評量							
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
第 1 週	1	1.球類活動	特功 1-1 具備 四	特功 A-1	1.球類活動	1.球類運動	觀察評量	自編教材
第 2 週 春節放假	0	2.核心穩定練習	肢與軀幹的關節	左/右上肢	(1)調整高度	(1)調整高度後進行籃球活動	實作評量	1.籃球、排球、布
第 3 週	1	及肌力活動	活動能力。	的關節活	後進行籃球	(2)進行布袋球拋球活動		袋球
第 4 週	1	3.生活化動作練	特功 2-4 具備	動。	活動	2.伸展活動及肌力訓練		2.彈力帶
第 5 週	1	習(日常生活自理	移動技能。	特功 A-2	(2)進行布袋	(1)自主伸展		3.槓片啞鈴

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 6 週	1	活動、社區參與練習、簡易修繕及組裝) (伸展活動每週一次) (運動活動及生活化動作技能隔週輪替)	特功 2-5 具備	左/右下肢	球拋球活動	(2)彈力帶伸展		4.健身房機械健身器材
第 7 週	1		舉起與移動物品	的關節活	2.能進行肌	(3)上肢肌力及核心肌力訓練		
第 8 週	1		技能。	動。	肉伸展及	(4)拉單槓活動		5.刀叉碗盤
第 9 週	1		特功 2-6 具備	特功 E-21	相關負重肌	3.生活化動作練習		6.杯子
第 10 週	1		手與手臂使用技	不同情境下	力活動	立方體文件夾拿取使用、物		7.衣物
第 11 週	1		能。	安全移動的	3.能 正確	品師收納、噴瓶使用、拖把		8.垃圾袋
第 12 週	1		特功 2-7 具備	速度調整。	完成指定之	擰乾及使用、抓握練習、手		9.夾子
第 13 週	1		手部精細操作技	特功 F-1	紅活化日常	推輪椅移動練習		10.抹布
第 14 週	1		能。	物品的舉起	活動。			11.積木
第 15 週	1		特功 3-1 參與 生	或放下				12.噴瓶
第 16 週	1		活作息。	特功 G-5				13.紙箱收納箱
第 17 週	1		特功 3-2 參與 學	物品的拋丟				14.史密斯單槓架
第 18 週	1		習活動。	或接住。				
第 19 週	1		。	特功 H-3				
第 20 週	1			拇指合併其				
第 21 週	1			他手指及手				
				掌的抓握。				
				特功 J-3 指				

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

				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。				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

- ◎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。