

## C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

## 臺南市立沙崙國際高中國中部 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/□藝術班/□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.增加精細動作的控制度跟操作穩定性。				
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 checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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	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.籃球、排球活 動	特功 1-1 具備 四 肢與軀幹的關節	特功 A-1 左/右上肢	1.籃球活動 (1)能右手輔 助左手進行	1.籃球活動- (1)籃球基本動作 (2)對打活動	觀察評量	自編教材
第 2 週	1	2.右手腕手指、 右腳踝後跟腱伸 展、核心穩定練	活動能力。 特功 2-4 具備 移動技能。	的關節活 動。	籃球相關活 動	2.伸展活動及肌力訓練 (1)自主伸展	實作評量	1.籃球 2.彈力帶 3.槓片啞鈴 4.健身房機械健身
第 3 週	1							
第 4 週	1							
第 5 週	1							
第 6 週	1							

## C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 7 週	1	習及肌力活動	特功 2-5 具備	左/右下肢	(2)能下肢穩	(2)彈力帶伸展		器材
第 8 週	1	3.生活化動作練習(用餐動作、綁垃圾袋、摺衣)	舉起與移動物品技能。	的關節活動。	定協調身體平衡進行籃球活定。	(3)負重訓練		5.刀叉碗盤
第 9 週	1					3.生活化動作練習		6.衣物
第 10 週	1	大型物品拿取擺放) (伸展活動每週一次)	特功 2-6 具備	特功 E-21	2.能進行肌肉伸展及	用餐動作、綁垃圾袋、摺衣服、抹布使用		7.垃圾袋
第 11 週	1		手與手臂使用技能。	不同情境下安全移動的	速度調整。			8.夾子
第 12 週	1				相關負重肌力活動			9.抹布
第 13 週	1		特功 2-7 具備	特功 F-1	3.能 · 正確			10.積木
第 14 週	1		手部精細操作技能。	物品的舉起或放下	完成指定之			11.紙箱
第 15 週	1				紅活化日常			12.收納箱收納櫃
第 16 週	1	(運動活動及生活化動作技能隔週輪替)	特功 3-1 參與生活作息。	特功 G-5	活動。			
第 17 週	1		特功 3-2 參與學習活動。	物品的拋丟或接住。				
第 18 週	1			特功 H-3 拇指合併其他手指及手掌的抓握。				
第 19 週	1			特功 J-3 指				
第 20 週	1							
第 21 週	1							

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。

## C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

## 臺南市立沙崙國際高中國中部 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/□藝術班/□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)	九年級	教學節數	本學期共(17)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	<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 checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 科技教育 <input checked="" 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	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.桌球活動	特功 1-1 具備 四肢與軀幹的關節	特功 A-1	足球活動-能穩定協調身體平衡進行	1. 足球運動 (1)練習踢球運球停球基本動作	觀察評量	自編教材
第 2 週 春節放假	0	2.右手腕手指、右腳踝後跟腱伸展、核心穩定練習及肌力活動	活動能力。	左/右上肢的關節活動。	足球活動。	(2)練習踢球至目標區 2.伸展活動及肌力訓練	實作評量	1.足球 2.彈力帶 3.槓片啞鈴 4.健身房機械健身
第 3 週	1							
第 4 週	1							
第 5 週	1							

### C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 6 週	1	3.生活化動作練習(飲品調製、立方體文件夾拿取、使用用、拖把擰乾及使用、抓握手與手臂使用技能。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	肉伸展及	(1)自主伸展		器材
第 7 週	1		舉起與移動物品	的關節活動。	相關負重肌	(2)彈力帶伸展		5.刀叉碗盤
第 8 週	1		技能。	特功 E-21	3.能正確	(3)負重訓練		6.杯子
第 9 週	1		特功 2-6 具備	不同情境下	完成指定之	3.生活化動作練習		7.衣物
第 10 週	1		手與手臂使用技能。	安全移動的速度調整。	紅活化日常活動。	立方體文件夾拿取使用、噴瓶使用、拖把擰乾及使用、抓握手練習		8.垃圾袋
第 11 週	1		特功 2-7 具備	特功 F-1				9.夾子
第 12 週	1		手部精細操作技能。	物品的舉起				10.抹布
第 13 週	1		特功 3-1 參與生活作息。	或放下				11.積木
第 14 週	1		特功 3-2 參與學習活動。	特功 G-5				12.紙箱收納箱
第 15 週	1			物品的拋丟				
第 16 週	1			或接住。				
第 17 週	1			特功 H-3				
第 18 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。