

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	<div><div><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</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 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</div></div>							
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	特功 1-1 具備 四	特功 A-1	1.籃球活動	1.籃球活動-	觀察評量	自編教材
第 2 週	1	動	肢與軀幹的關節	左/右上肢	(1)能右手輔	(1)籃球基本動作	實作評量	1.籃球
第 3 週	1	2.右手腕手指、	活動能力。	的關節活	助左手進行	(2)對打活動		2.彈力帶
第 4 週	1	右腳踝後跟腱伸	特功 2-4 具備	動。	籃球相關活	2.伸展活動及肌力訓練		3.槓片啞鈴
第 5 週	1	展、核心穩定練	移動技能。	特功 A-2	動	(1)自主伸展		4.健身房機械健身
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	舉起與移動物品	的關節活	定協調身體	(3)負重訓練		5.刀叉碗盤
第 9 週	1	習(用餐動作、綁	技能。	動。	平衡進行籃	3.生活化動作練習		6.衣物
第 10 週	1	垃圾袋、摺衣	特功 2-6 具備	特功 E-21	球活定。	用餐動作、綁垃圾袋、摺衣		7.垃圾袋
第 11 週	1	服、抹布使用、	手與手臂使用技	不同情境下	2.能進行肌	服、抹布使用		8.夾子
第 12 週	1	大型物品拿取擺	能。	安全移動的	肉伸展及			9.抹布
第 13 週	1	放) ( 伸展活動每	特功 2-7 具備	速度調整。	相關負重肌			10.積木
第 14 週	1	週一次 )	手部精細操作技	特功 F-1	力活動			11.紙箱
第 15 週	1	( 運動活動及生	能。	物品的舉起	3.能 正確			12.收納箱收納櫃
第 16 週	1	活化動作技能隔	特功 3-1 參與 生	或放下	完成指定之			
第 17 週	1	週輪替 )	活作息。	特功 G-5	紅活化日常			
第 18 週	1		特功 3-2 參與 學	物品的拋丟	活動。			
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)	九年級	教學節數	本學期共(17)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 checked="" type="checkbox"/> 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	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <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 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 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 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         </div> </div>							
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	特功 A-1	足球活動-能	1. 足球運動	觀察評量	自編教材
第 2 週 春節放假	0	2.右手腕手指、	肢與軀幹的關節	左/右上肢	穩定協調身	(1)練習踢球運球停球基本動	實作評量	1.足球
第 3 週	1	右腳踝後跟腱伸	活動能力。	的關節活	體平衡進行	作		2.彈力帶
第 4 週	1	展、核心穩定練	特功 2-4 具備	動。	足球活動。	(2)練習踢球至目標區		3.槓片啞鈴
第 5 週	1	習及肌力活動	移動技能。	特功 A-2	2.能進行肌	2.伸展活動及肌力訓練		4.健身房機械健身

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、拖把擰乾及使用、抓握練習、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 具備舉起與移動物品技能。	左/右下肢的關節活動。	肉伸展及相關負重肌力活動	(1)自主伸展 (2)彈力帶伸展 (3)負重訓練		器材	
第 7 週	1		特功 2-6 具備手與手臂使用技能。	特功 E-21 不同情境下安全移動的速度調整。	3.能 正確完成指定之紅活化日常活動。	3.生活化動作練習 立方體文件夾拿取使用、噴瓶使用、拖把擰乾及使用、抓握練習		5.刀叉碗盤	
第 8 週	1		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				6.杯子	
第 9 週	1		特功 3-1 參與生活作息。	特功 G-5 物品的拋丟或接住。				7.衣物	
第 10 週	1		特功 3-2 參與學習活動。	特功 H-3 拇指合併其他手指及手掌的抓握。				8.垃圾袋	
第 11 週	1			特功 J-3 指				9.夾子	
第 12 週	1							10.抹布	
第 13 週	1							11.積木	
第 14 週	1							12.紙箱收納箱	
第 15 週	1								
第 16 週	1								
第 17 週	1								
第 18 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。