

臺南市公立東區崇學國民小學 115 學年度第 1 學期 一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)	一	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： ☐ 生活管理 ☐ 社會技巧 ☐ 學習策略 ☐ 職業教育 ☐ 溝通訓練 ☐ 點字 ☐ 定向行動 功能性動作訓練 ☐ 輔助科技運用 資優類： ☐ 創造力 ☐ 領導才能 ☐ 情意發展 ☐ 獨立研究 其他類： ☐ 藝術才能班及體育班專門課程 4. ☐ 其他類課程 ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 領域補救教學							
設計理念	本課程將功能性動作技能融入生活作息與學習活動中。透過系統化與功能性的課程設計，結合豐富的視覺、觸覺等多感官提示，協助學生安全適應小一生活（如走廊行進、教室常規適應）。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	A1 身心素質與自我精進:特功-A1 發展並強化功能性動作技能及肢體活動能力，以建立生活基本能力，健全身體素質。 A2 系統思考與解決問題:特功-A2 具備並運用功能性動作技能，透過體驗與實踐，因應並解決生活中的各種狀況，以促進生活參與及生活獨立。							
課程目標	1. 增進座椅坐姿與站姿維持的核心肌力，能在校園狹窄走廊或擁擠空間內安全且穩定地移動。 2. 強化手部精細操作、雙側與眼手協調能力，熟練減力剪刀剪直線、握筆塗鴉與日常餐具、學用品的操作。 3. 能在口令指導下正確模仿並執行連續兩個以上的生活與學習序列性動作。							
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	能正確使用減力剪刀沿線剪斷紙條，並能三指抓握自主整理書包與扣上按扣。							
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 1-5 週	5	【我是小一新鮮人】 1. 課桌椅安穩坐 2. 排隊直線走	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 B-7 座椅坐姿的維持。 特功 E-18 狹窄走廊或擁擠校園裡	1. 能維持穩定端正的座椅坐姿 5 分鐘。 2. 能在擁擠校園中穩定	1. 坐姿小泰山：引導大腿與軀幹呈 90 度，雙腳踩地面，維持座椅坐姿穩定。 2. 校園安全小兵：在地面貼上彩色膠帶，模擬行進路線，引導學生在狹窄走廊情	1. 課堂觀察 2. 實作評量	自製「坐姿好端正」打卡板 彩色地板膠帶

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

				的移動。	沿直線行走 10 公尺不搖晃。	境中排隊直線走。		
第 6-10 週	5	【快樂下課安全行】 1. 雙腳同時跳 2. 障礙物跨越	特功 2-4 具備移動技能。 特功 3-2 參與學習活動。	特功 E-13 雙腳或單腳的向前跳。 特功 E-9 障礙物的跨越。	1. 能嘗試雙腳同時起跳並向前跳躍落地。 2. 能穩定跨越 10 公分高的障礙物不絆倒。	1. 小青蛙跳荷葉：在地面鋪設荷葉軟墊，老師陪伴並數節奏，引導學生練習雙腳同時向前跳躍起落。 2. 小小障礙賽：設計高度 10 公分的彩色泡棉條，練習抬膝、跨越及維持著地時的身體平衡。	1. 動作檢核（雙腳落腳點） 2. 實作評量	自編「小青蛙跳跳挑戰」紀錄單 泡棉格子
第 11-15 週	5	【我的小手變靈巧】 1. 前三指捏捏樂 2. 文具大收納	特功 2-7 具備手部精細操作技能。 特功 3-1 參與生活作息。	特功 H-4 前三指指腹的抓握。 特功 I-17 文具及學習材料的使用。	1. 能正確運用前三指指腹抓握木夾。 2. 自主打開並收納個人文具與學用品。	1. 刺蝟長刺了：提供不同阻力的木夾與夾子，引導學生運用前三指指腹夾在紙板上，訓練手部關節靈活度。 2. 文具找座位：練習拉開筆袋拉鍊，使用前三指正確抓握鉛筆，逐一放入收納插槽。	1. 實作評量 2. 觀察評量	彩色木夾 自編「文具小管家」學習單
第 16-21 週	6	【繽紛美勞剪貼樂】 1. 剪刀剪直線 2. 畫紙描畫與著色	特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能。 特功 3-2 參與學習活動。	特功 I-11 剪直線或曲線。 特功 I-13 直線或曲線的描畫。	1. 能在雙側協調下，操作減力剪刀沿粗直線剪斷紙條。 2. 能沿圖案邊緣進行直線或曲線的描畫。	1. 小小理髮師：提供畫有粗直線的圖卡，非慣用手持紙、慣用手操作剪刀，沿線剪下「頭髮」，訓練雙側協調。 2. 連線描畫派對：提供描點圖卡，引導學生手眼配合，完成直線與曲線的描畫。	1. 作品分析 2. 動作檢核	兒童減力剪刀、 自編「幾何色彩拼貼」學習單

臺南市公立東區崇學國民小學 115 學年度第 2 學期 一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)		一		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： ☐ 生活管理 ☐ 社會技巧 ☐ 學習策略 ☐ 職業教育 ☐ 溝通訓練 ☐ 點字 ☐ 定向行動 ■ 功能性動作訓練 ☐ 輔助科技運用 資優類： ☐ 創造力 ☐ 領導才能 ☐ 情意發展 ☐ 獨立研究 其他類： ☐ 藝術才能班及體育班專門課程									
		4. ☐ 其他類課程 ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 領域補救教學									
設計理念		本課程將功能性動作技能融入生活作息與學習活動中。透過系統化與功能性的課程設計，結合豐富的視覺、觸覺等多感官提示，協助學生安全適應小一生活（如走廊行進、教室常規適應）。									
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養		A1 身心素質與自我精進:特功-A1 發展並強化功能性動作技能及肢體活動能力，以建立生活基本能力，健全身體素質。 A2 系統思考與解決問題:特功-A2 具備並運用功能性動作技能，透過體驗與實踐，因應並解決生活中的各種狀況，以促進生活參與及生活獨立。									
課程目標		1. 增進座椅坐姿與站姿維持的核心肌力，能在校園狹窄走廊或擁擠空間內安全且穩定地移動。 2. 強化手部精細操作、雙側與眼手協調能力，熟練減力剪刀剪直線、握筆塗鴉與日常餐具、學用品的操作。 3. 能在口令指導下正確模仿並執行連續兩個以上的生活與學習序列性動作。									
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					☐ 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				
表現任務		能獨立旋轉開關隔熱餐盒，並完成反向用力的雙手扭轉擰乾小抹布擦拭桌面。									
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 1-5 週	5	【身體肌力充充電】 1. 蹲姿與站姿轉換 2. 雙手推拉小推車	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。 特功 2-2 具備改變身體姿勢技能。	特功 C-5 蹲姿與站姿的轉換。 特功 G-2 推或拉物。	1. 能順暢完成蹲姿與站姿的轉換 5 次。 2. 能運用上肢關節力	1. 撿拾地上寶物：在腳邊散落軟質積木，引導學生下肢蹲下、抓取物品後穩定站起，放進水桶，訓練下肢關節活動力。 2. 推推大力士：操作輕量化	1. 觀察評量 2. 動作檢核	軟質玩具積木 兒童推車 姿勢檢核海報			

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

					量，穩定推或拉物品前進。	推車，練習雙手反覆進行推、拉物動作，強化上肢大肌肉肌力。		
第 6-10 週	5	【身體協調前進跳】 1. 連續並腳跳 2. 手眼協調接沙包	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 E-14 雙腳或單腳的連續前跳。 特功 G-5 物品的拋丟或接住。	1. 能連續雙腳並攏向前跳過 3 個格子不失去平衡。 2. 能用雙手手掌成功接住拋丟而來的沙包 3 次。	1. 跳格高手：在地面畫上色彩格線，引導學生執行雙腳的連續前跳，並在落地時維持身體穩定。 2. 沙包接力賽：距離 1 公尺處進行軟布沙包的拋丟，引導學生手眼配合，雙手呈抱狀將沙包接住。	1. 實作評量 2. 手眼協調動作檢核	輕量軟沙包 彩色跳格地墊 自編「沙包點點名」紀錄單
第 11-15 週	5	【午餐時間我最行】 1. 餐盒轉蓋旋轉扭 2. 擰水擦桌動一動	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 H-12 不同大小瓶蓋的旋開。 特功 G-4 物品的轉動或扭轉。	1. 能用手指握力與手腕技巧，獨立旋開餐盒蓋。 2. 能運用雙手進行反向的物品轉動或扭轉動作。	1. 寶箱旋轉鈕：收集不同大小的螺紋罐、餐盒蓋，指導學生用一手固定瓶身、另一手進行旋開動作，活化手腕關節。 2. 擰毛巾魔術：雙手抓握小抹布，手把手示範雙手反向用力「轉動或扭轉」的擰乾動作，並擦拭桌面。	1. 實作評量 2. 行為觀察	各式螺紋罐 小抹布 自編「午餐自理王」學習單
第 16-21 週	6	【手指穿梭藝術家】 1. 大孔洞串珠珠 2. 雙手持物大換手	特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能。 特功 3-2 參與學習活動。	特功 I-8 串珠子。 特功 I-2 換手持物。	1. 能手眼配合，在 3 分鐘內將 5 顆大孔木珠串入粗繩中。 2. 能流暢進行左、右手換手持物的精細動作。	1. 美麗項鍊送媽媽：非慣用手持粗繩、慣用手前三指抓握大孔木珠，眼睛注視孔洞，精準完成串珠子動作。 2. 傳遞接力棒：提供不同大小的教具物品，引導學生雙手持物、換手持物，並能依指令將物品精準移位放開。	1. 作品分析 2. 動作檢核	大孔木珠 粗彩色繩 自編「解鎖挑戰小卡」

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

◎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。