

臺南市公立中西區忠義國民小學 115 學年度第一學期三年級彈性學習特殊需求課程計畫(□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)	三年級(G組一人)	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 ☐ 獨立發展 其他類： ☐ 藝術才能班及體育班專門課程						
設計理念		以肢體活動、功能性動作技能以及日常生活參與三個向度為設計核心，並結合專業治療師的建議，透過多元活動的設計，提升學生整體手眼協調、粗大動作及精細動作技能，同時增進學生學習動機，並期望將所學運用於生活中。						
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養		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。 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。 特功-A3 具備並善用功能性動作技能，透過 規劃與執行，有效處理並解決以因應日常生活中新的改變或挑戰，以積極參與生活，提升生活適應力。						
課程目標		1. 建立下肢肌耐力與動態步行姿勢的穩定性。 2. 強化軀幹控球能力與手部小肌肉的精細協調與精準度。 3. 發展全身核心支撐身體的力量與視覺空間建構的觀察力。 4. 誘發腹部核心收縮力量，並提升使用輔具移行的技巧。						
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		1. 能完成蹲站動作，並於跑步機上以正確的姿勢維持步行。 2. 穩定運用背部靠牆完成蹲站，並控筆將顏色點落在圖案範圍內。 3. 連續完成 10 次拱橋撐體與爬行動作，並依範例圖拼出對應的積木造型。 4. 配合老師牽引完成 10 次仰臥起坐，並操作助行器展現省力的步態。						
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	6	穩健啟航	特功 2-1 具備	特功 C-5：	1. 學生在雙	1. 活動名稱：蹲站訓練-扶物		自編教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

至 第 6 週			維持身體姿勢技能。 特功 2-2 具備改變身體姿勢技能。 特功 2-4 具備移動技能。	蹲姿與站姿的轉換。 特功 E-5：室內行走。 特功 B-8：站姿的維持。	手扶支撐物下，能由站姿轉換為蹲姿並回復站姿，連續完成 20 次。 2. 學生在跑步機上能維持正確姿勢持續步行達 4 分鐘。	蹲站 1 活動內容： 依賴支撐物從站姿與蹲姿互換動作連續 20 次。 2. 活動名稱：跑步機訓練 1 活動內容： 讓學生在跑步機上已適當的速度進行步行動作，並進行四分鐘。過程中會觀察學生的姿勢是否正確。	實作評量	跑步機
第 7 週 至 第 11 週	5	精準控體	特功 2-2 具備改變身體姿勢技能。 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 C-5：蹲姿與站姿的轉換。 特功 A-2：左/右下肢的關節活動。 特功 I-14：範圍內的著色。 特功 I-5：握筆塗鴉。	1. 學生在背靠牆面下，能流暢執行蹲站互換動作連續達成 20 次。 2. 學生用彩色筆時，能將顏色準確點落在指定的圖案邊界範圍內，達成率 80%。	1. 活動名稱：蹲站訓練-靠牆蹲站 1 活動內容： 雙腳傾斜，背部靠牆，膝蓋彎曲為蹲，再站起來，反覆動作動作連續 20 次。 2. 活動名稱：點點畫 活動內容： 透過點彩色筆的方式為圖案上色。		自編教材 圖紙、彩色筆
第 12 週 至 第 16 週	5	快樂伸展	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 E-3：腹部離地以手和膝蓋的爬行。 特功 B-3：	1. 學生在口語指令下能反覆進行拱橋與平趴連續完成 10	1. 活動名稱：拱橋 1 活動內容： 雙手雙腳碰地，支撐身體做拱橋，支撐後雙手往前爬，將身體完全趴在地面，來回唯一		自編教材 地墊、樂高積木

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			特功 2-9 具備動作計畫技能。	手掌支撐下俯臥姿勢的維持。 特功 I-6：疊高積木。 特功 J-1：簡單或單一動作的模仿。	次。 2. 學生在觀察簡單造型範例圖後，能操作積木拼出相同造型，正確率達100%。	次，共做十次。 2. 活動名稱：積木模仿高手 活動內容： 提供簡單造型的範例圖，請學生觀察後拼出。若學生操作困難，可使用拼圖或大型結構塊。		
第 17 週 至 第 21 週	5	助力前行	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 2-3 具備移位技能。	特功 C-2：躺與坐姿的轉換。 特功 A-3：軀幹的關節活動。 特功 E-5：室內行走。 特功 J-6：個別需求之動作執行與整合。	1. 學生能在老師肢體輔助下，運用腹部核心力量起身，完成10次仰臥起坐動作。 2. 學生能在口語提示下，使用助行型行走，並維持正確的姿勢持續3分鐘。	1. 活動名稱：扶手起臥 活動內容： 扶著老師的手做仰臥起坐，過程中起身時才能拉老師的手，共10次。 2. 活動名稱：移行步態訓練 活動內容： 依透過助行器的支撐訓練省力的步行姿勢。		自編教材 地墊、助行器

◎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。

臺南市公立中西區忠義國民小學 115 學年度第二學期三年級彈性學習特殊需求課程計畫(□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)	三年級(G組一人)	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 ☐ 獨立發展 其他類： ☐ 藝術才能班及體育班專門課程						
設計理念		以肢體活動、功能性動作技能以及日常生活參與三個向度為設計核心，並結合專業治療師的建議，透過多元活動的設計，提升學生整體手眼協調、粗大動作及精細動作技能，同時增進學生學習動機，並期望將所學運用於生活中。						
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養		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。 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。 特功-A3 具備並善用功能性動作技能，透過 規劃與執行，有效處理並解決以因應日常生活中新的改變或挑戰，以積極參與生活，提升生活適應力。						
課程目標		1. 強化下肢肌群力量，並建立中強度運動所需的基礎心肺耐力。 2. 練習強化核心支撐力，並精進手部的穩定度與視覺控制。 3. 發展全身性的核心與四肢協調支撐力，並提升手眼協調的目標命中能力。 4. 提升腹部核心肌群的向心收縮力，並建立下肢在動態跨越間的重心轉移能力。						
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		1. 能在輔具支撐下穩定完成蹲站轉換，並於跑步機上維持正確姿勢步行。 2. 能執行靠牆蹲站動作，並使用細筆穩定地以線條勾勒出完整的幾何圖形。 3. 能流暢完成拱橋支撐與爬行循環，並能在指定距離下達成單手投擲進入容器。 4. 能在引導下完成仰臥起坐，並穩定地執行雙腳交互踩階梯訓練。						
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

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 1 週 至 第 6 週	6	穩步基石	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 2-4 具備移動技能。	特功 C-5 蹲姿與站姿的轉換。 特功 E-5 室內行走。 特功 B-8 站姿的維持。	1. 學生在扶著支撐物下，能完成從站姿與蹲姿互換動作連續 25 次。 2. 學生在跑步機上能維持正確姿勢持續步行五分鐘。	1. 活動名稱：蹲站訓練-扶物蹲站 2 活動內容： 依賴支撐物從站姿與蹲姿互換動作連續 25 次。 2. 活動名稱：跑步機訓練 2 活動內容： 讓學生在跑步機上已適當的速度進行步行動作，並進行五分鐘。過程中會觀察學生的姿勢是否正確。	實作評量	自編教材 跑步機
第 7 週 至 第 11 週	5	核心支撐	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 2-7 具備手部精細操作技能。	特功 B-9 蹲姿的維持。 特功 I-13 直線或曲線的描畫。 特功 I-17 文具及學習材料的使用。	1. 學生在背部靠牆下，能完成雙腳傾斜的蹲站動作連續 20 次。 2. 學生運用細筆，能畫出具辨識度的幾何線條圖形 1 份。	1. 活動名稱：蹲站訓練-靠牆蹲站 1 活動內容： 雙腳傾斜，背部靠牆，膝蓋彎曲為蹲，再站起來，反覆動作動作連續 20 次。 2. 活動名稱：線條畫 活動內容： 透過細筆使用線條方式構成圖形。		自編教材 圖紙、彩色筆
第 12 週 至 第 16 週	5	靈活協調	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。 特功 2-3 具備移位技能。 特功 2-8 具備雙側協調與眼手	特功 E-3 腹部離地以手和膝蓋的爬行。 特功 G-5 物品的拋丟或接住。	1. 學生能在口語提示下，完成拱橋支撐並向前爬行至全身趴地共 15 次。	1. 活動名稱：拱橋 2 活動內容： 雙手雙腳碰地，支撐身體做拱橋，支撐後雙手往前爬，將身體完全趴在地面，來回唯一一次，共做十五次。 2. 活動名稱：單手神射手		自編教材 地墊、小球、桶子

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			協調技能。	特功 A-3 軀幹的關節活動。	2. 學生使用慣用手，能將十顆小球投進目標桶內。	活動內容： 學生選擇用慣用手單手投擲小球（如布球）進目標桶，10 次丟進 8 次。距離可依學生能力調整。		
第 17 週 至 第 21 週	5	動態進階	特功 2-2 具備改變身體姿勢技能。 特功 2-4 具備移動技能。 特功 3-2 參與學習活動。	特功 C-2 躺與坐姿的轉換。 特功 E-8 單一台階的踏上或踏下。 特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行。	1. 學生在肢體協助下，能完成仰臥起坐動作共 15 次。 2. 學生在階梯前，能完成雙腳交互踩踏階梯共 30 次。	1. 活動名稱：扶手起臥 活動內容： 扶著老師的手做仰臥起坐，過程中起身時才能拉老師的手，共 15 次。 2. 活動名稱：採階梯 活動內容： 雙腳交互踩階梯共 30 次。		自編教材 地墊

◎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。