

臺南市公立新市區新市國民小學 115 學年度第一學期三-六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 (中系統)		功能性動作訓練	實施年級 (班級組別)	三~六	教學節數	本學期共(63)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		身體活動是功能性動作技能的基礎，更有助於維持肌力、預防肌肉萎縮及關節攣縮，藉由運用功能性動作技能參與日常生活，能提升特殊需求學生生活品質。						
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養		E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。						
課程目標		1. 培養功能性動作技能，奠定日常生活的基本能力。 2. 運用功能性動作技能，促進日常生活參與。 3. 維持或改善身體活動能力，預防疾病及次發問題。						
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		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
一 【8/31(一)開學日】	3	快樂動一動 1	特功1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。 特功2-1 具備維持身體姿勢技能。 特功2-2 具備改	特功A-1左/右上肢的關節活動。 特功A-2左/右下肢的關節活動。 特功A-3軀幹的關節活動。 特功B-2前臂支	(一) 培養功能性動作技能，奠定日常生活的基本能力。 (二) 運用功能	1. 暖身運動。 2. 配合示範動作，聽指令做出單一或連續的肢體動作。 3. 控制身體及聽懂	實作評量	自編
二	3							
三	3							
四	3							
五	3							

六	3	變身體姿勢技能。 特功2-3具備移位技能。 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2-7具備手部精細操作技能。 特功2-8具備雙側協調與手眼協調技能。 特功2-9具備動作計畫技能。 特功3-2參與學習活動。 特功3-3參與非經常性活動。	撐下俯臥姿勢的維持。 特功B-3手掌支撐下俯臥姿勢的維持。 特功B-9蹲姿的維持。 特功B-10單腳站姿勢的維持。 特功C-3地板坐姿與站姿的轉換。 特功C-5蹲姿與站姿的轉換。 特功C-6彎腰拾物。 特功F-1物品的舉起或放下。 特功F-2物品的搬移。 特功F-3物品的踢或推。 特功F-4踢球。 特功G-5物品的拋丟或接住。 特功I-7食物外皮或包裝的剝除或拆開。 特功I-8串珠子。 特功I-14範圍內的著色。 特功I-18綁鞋帶。	性動作技能，促進日常生活參與。 (三)維持或改善身體活動能力，預防疾病及次發問題。	指令完成闖關活動。	
---	---	--	---	---	-----------	--

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)									
七	3		快樂動一動 2	特功1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。 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2-4 具備移動技能。 特功2-5 具備攜帶與移動物品技能。 特功2-6 具備手與手臂使用技能。 特功2-7 具備手部精細操作技能。 特功2-8 具備雙側協調與手眼協調技能。 特功2-9 具備動作計畫技能。 特功3-1 參與生活作息。 特功3-3 參與非經常性活動。	特功A-1左/右上肢的關節活動。 特功A-2左/右下肢的關節活動。 特功A-3軀幹的關節活動。 特功B-2前臂支撐下俯臥姿勢的維持。 特功B-3手掌支撐下俯臥姿勢的維持。 特功B-9蹲姿的維持。 特功B-10單腳站姿勢的維持。 特功C-3地板坐姿與站姿的轉換。 特功C-5蹲姿與站姿的轉換。 特功C-6彎腰拾物。 特功F-1物品的舉起或放下。 特功F-2物品的搬移。 特功F-3物品的踢或推。 特功F-4踢球。 特功G-5物品的拋丟或接住。 特功I-7食物外	(一) 培養功能性動作技能，奠定日常生活的基本能力。 (二) 運用功能性動作技能，促進日常生活參與。 (三) 維持或改善身體活動能力，預防疾病及次發問題。	1. 暖身運動。 2. 配合示範動作，聽指令做出單一或連續的肢體動作。 3. 控制身體及聽懂指令完成闖關活動。	實作評量	自編
八	3								
九	3								
十	3								
十一	3								

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

				皮或包裝的剝除或拆開。 特功I-8串珠子。 特功I-14範圍內的著色。 特功I-18綁鞋帶。				
十二	3	動動身體好 1	特功1-1具備四肢與軀幹的關節活動能力。	特功A-1左/右上肢的關節活動。	(一)培養功能性動作技能，奠定日常生活的基本能力。 (二)運用功能性動作技能，促進日常生活參與。 (三)維持或改善身體活動能力，預防疾病及次發問題。	1.暖身運動。 2.配合示範動作，聽指令做出單一或連續的肢體動作。 3.控制身體及聽懂指令完成闖關活動。	實作評量	自編
十三	3		特功2-1具備維持身體姿勢技能。	特功A-2左/右下肢的關節活動。				
十四	3		特功2-2具備改變身體姿勢技能。	特功A-3軀幹的關節活動。				
十五	3		特功2-3具備移位技能。	特功B-9蹲姿的維持。				
十六	3		特功2-4具備移動技能。 特功2-5具備攜帶與移動物品技能。 特功2-6具備手與手臂使用技能。 特功2-7具備手部精細操作技能。 特功2-8具備雙側協調與手眼協調技能。 特功2-9具備動	特功B-10單腳站姿勢的維持。 特功H-9單手連續撿起小物並移至掌心。 特功H-10單手連續把掌心小物移至手指處放掉。 特功H-12不同大小瓶蓋的旋開。 特功J-1簡單或單一動作的模仿。 特功J-2複雜或連續二個以上動作的模仿。 特功J-3指令下簡單或單一動作				

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)								
			作計畫技能。 特功3-1參與生活作息。 特功3-2參與學習活動。 特功3-3參與非經常性活動。	的執行。 特功J-4指令下複雜或連續二個以上動作的執行。 特功J-5毋須示範或指令完成序列性動作。				
十七	3	動動身體好2	特功1-1具備四肢與軀幹的關節活動能力。 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2-8具備雙側協調與手眼協調技能。 特功2-9具備動作計畫技能。 特功3-1參與生活作息。 特功3-2參與學習活動。 特功3-3參與非經常性活動。	特功A-1左/右上肢的關節活動。 特功A-2左/右下肢的關節活動。 特功A-3軀幹的關節活動。 特功B-9蹲姿的維持。 特功B-10單腳站姿勢的維持。 特功H-9單手連續撿起小物並移至掌心。 特功H-10單手連續把掌心小物移至手指處放掉。 特功H-12不同大小瓶蓋的旋開。 特功J-1簡單或單一動作的模仿。 特功J-2複雜或連續二個以上動作的模仿。 特功J-3指令下	(一) 培養功能性動作技能，奠定日常生活的基本能力。 (二) 運用功能性動作技能，促進日常生活參與。 (三) 維持或改善身體活動能力，預防疾病及次發問題。	1. 暖身運動。 2. 配合示範動作，聽指令做出單一或連續的肢體動作。 3. 控制身體及聽懂指令完成闖關活動。	實作評量	自編
十八	3							
十九	3							
二十	3							
二十一 【1/20(三)休業式】	3							

			作計畫技能。 特功3-1參與生活作息。 特功3-2參與學習活動。 特功3-3參與非經常性活動。	的執行。 特功J-4指令下複雜或連續二個以上動作的執行。 特功J-5毋須示範或指令完成序列性動作。				
十七	3	動動身體好2	特功1-1具備四肢與軀幹的關節活動能力。 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2-8具備雙側協調與手眼協調技能。 特功2-9具備動作計畫技能。 特功3-1參與生活作息。 特功3-2參與學習活動。 特功3-3參與非經常性活動。	特功A-1左/右上肢的關節活動。 特功A-2左/右下肢的關節活動。 特功A-3軀幹的關節活動。 特功B-9蹲姿的維持。 特功B-10單腳站姿勢的維持。 特功H-9單手連續撿起小物並移至掌心。 特功H-10單手連續把掌心小物移至手指處放掉。 特功H-12不同大小瓶蓋的旋開。 特功J-1簡單或單一動作的模仿。 特功J-2複雜或連續二個以上動作的模仿。 特功J-3指令下	(一) 培養功能性動作技能，奠定日常生活的基本能力。 (二) 運用功能性動作技能，促進日常生活參與。 (三) 維持或改善身體活動能力，預防疾病及次發問題。	1. 暖身運動。 2. 配合示範動作，聽指令做出單一或連續的肢體動作。 3. 控制身體及聽懂指令完成闖關活動。	實作評量	自編
十八	3							
十九	3							
二十	3							
二十一 【1/20(三)休業式】	3							

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

				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。 特功J-5毋須示範或指令完成序列性動作。				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

- ◎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。

臺南市公立新市區新市國民小學 115 學年度第二學期三-六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 (中系統)	功能性動作訓練	實施年級 (班級組別)	三~六	教學節數	本學期共(63)節 ◎六年級上課至第 19 週共 57 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	身體活動是功能性動作技能的基礎，更有助於維持肌力、預防肌肉萎縮及關節攣縮，藉由運用功能性動作技能參與日常生活，能提升特殊需求學生生活品質。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。							
課程目標	1. 培養功能性動作技能，奠定日常生活的基本能力。 2. 運用功能性動作技能，促進日常生活參與。 3. 維持或改善身體活動能力，預防疾病及次發問題。							
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	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
一 【2/11(四)開學日】	3	我會聽指令 1	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。	特功A-1左/右上肢的關節活動。	(一) 培養功能性動作技能，奠定日常生活的基本能力。 (二) 運用功能	1. 暖身運動。 2. 配合示範動作，聽指令做出單一或連續的肢體動作。 3. 控制身體及聽懂	實作評量	自編
二	3		特功 2-1 具備維持身體姿勢技能。	特功A-2左/右下肢的關節活動。				
三	3		特功 2-2 具備改	特功A-3軀幹的關節活動。				
四	3			特功B-9蹲姿的				
五	3							

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

[illegible]

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			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具備雙側協調與手眼協調技能。 特功2-9具備動作計畫技能。 特功3-1參與生活作息。 特功3-2參與學習活動。 特功3-3參與非經常性活動。	特功B-9蹲姿的維持。 特功B-10單腳站姿勢的維持。 特功H-9單手連續撿起小物並移至掌心。 特功H-10單手連續把掌心小物移至手指處放掉。 特功H-12不同大小瓶蓋的旋開。 特功J-1簡單或單一動作的模仿。 特功J-2複雜或連續二個以上動作的模仿。 特功J-3指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。 特功J-5毋須示範或指令完成序列性動作。	性動作技能，促進日常生活參與。 (三)維持或改善身體活動能力，預防疾病及次發問題。			
十二	3	身體指揮官 1	特功1-1具備四肢與軀幹的關節活動能力。 特功2-1具備維	特功A-1左/右上肢的關節活動。 特功A-2左/右下肢的關節活動。	(一)培養功能性動作技能，奠定日常生活的基	1.暖身運動。 2.配合示範動作，聽指令做出單一或連	實作評量	自編
十三	3							
十四	3							
十五	3							

十六	3		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2-4具備移動技能。 特功2-6具備手與手臂使用技能。 特功2-7具備手部精細操作技能。 特功2-8具備雙側協調與手眼協調技能。 特功2-9具備動作計畫技能。 特功3-2參與學習活動。 特功3-3參與非經常性活動。	特功A-3軀幹的關節活動。 特功B-2前臂支撐下俯臥姿勢的維持。 特功B-3手掌支撐下俯臥姿勢的維持。 特功B-9蹲姿的維持。 特功B-10單腳站姿勢的維持。 特功C-3地板坐姿與站姿的轉換。 特功C-5蹲姿與站姿的轉換。 特功C-6彎腰拾物。 特功F-1物品的舉起或放下。 特功F-2物品的搬移。 特功F-3物品的踢或推。 特功F-4踢球。 特功G-5物品的拋丟或接住。 特功I-7食物外皮或包裝的剝除或拆開。 特功I-8串珠子。 特功IX-14範圍	本能力。 (二)運用功能性動作技能，促進日常生活參與。 (三)維持或改善身體活動能力，預防疾病及次發問題。	續的肢體動作。 3.控制身體及聽懂指令完成闖關活動。		
----	---	--	--	--	--	--	--	--

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

				內的著色。 特 功 I-18 綁 鞋 帶。					
十七	3		身體指揮官 2	特 功 1-1 具備 四 肢與軀幹的關節 活動能力。 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 2-4 具備 移 動 技 能。 特 功 2-6 具備 手 與 手 臂 使 用 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 手 眼 協 調 技 能。 特 功 2-9 具備 動 作 計 畫 技 能。 特 功 3-2 參與 學 習 活 動。 特 功 3-3 參與 非 經常性活動。	特 功 A-1 左 / 右 上 肢的關節活動。 特 功 A-2 左 / 右 下 肢的關節活動。 特 功 A-3 軀幹的 關節活動。 特 功 B-2 前臂支 撐下俯臥姿勢的 維持。 特 功 B-3 手掌支 撐下俯臥姿勢的 維持。 特 功 B-9 蹲姿的 維持。 特 功 B-10 單腳站 姿勢的維持。 特 功 C-3 地板坐 姿與站姿的轉 換。 特 功 C-5 蹲姿與 站姿的轉換。 特 功 C-6 彎腰拾 物。 特 功 F-1 物品的 舉起或放下。 特 功 F-2 物品的 搬移。 特 功 FI-3 物品的 踢或推。 特 功 F-4 踢球。	(一) 培養功能 性動作技能，奠 定日常生活的基本能力。 (二) 運用功能 性動作技能，促 進日常生活參與。 (三) 維持或改 善身體活動能力，預防疾病及 次發問題。	1. 暖身運動。 2. 配合示範動作，聽 指令做出單一或連 續的肢體動作。 3. 控制身體及聽懂 指令完成闖關活動。	實作評量	自編
十八	3								
十九	3								
二十	3								
二十一 【6/30(三) 休業式】	3								

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

				特 功G-5 物品的拋丟或接住。 特 功I-7 食物外皮或包裝的剝除或拆開。 特功I-8串珠子。 特功I-14範圍內的著色。 特 功 I-18 綁 鞋帶。				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

- ◎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。