

臺南市公立西港區西港國民小學 115 學年度第一學期中年級彈性學習 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)	三、四年級	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: ☐ 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	本課程以「從內在穩定到外在適應」為核心軸線，融合情境化瑜珈、動態視覺追蹤與精準目標的投擲，旨在全方位提升學童的身體自主控制能力。							
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-C1 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範，培養公民意識，關懷生態環境。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。							
課程目標	1. 能透過瑜珈體位法，強化核心肌群與單腳動態平衡力，展現上下肢協調與關節活動度，提升身體自主控制。 2. 能精確投擲沙包擊倒罐子，展現手眼協調與力道控制能力。 3. 能準確判斷球體反彈動向並完成接球動作，展現視覺追蹤與反應能力。							
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	能聆聽教師講解課程內容、觀看動作示範；能參與課程，嘗試不同的學習活動，提升專注力與表現。							
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
第一週 第十一週	11	就是愛瑜珈 1. 勇士冒險 2. 露營的故事	特功 1-1 具備四肢與軀幹 的關節活動能 力。 特功 2-8 具備雙側協調與	特功 A-3 軀幹的關節 活動。 特功 B-1 頭頸直立姿 勢的維持。	1-1 能維持 盤腿坐姿， 手部做出六 個連續動 作。 1-2 能維持	1. 學生觀看影片，聆聽教師 說明與示範動作。 2. 教師逐一點名學生，模仿 教師，練習做出指定的動 作。 3. 全體學生模仿教師，一起	實作評量 觀察評量	網路影片-就是愛 瑜珈

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			眼手協調技能。 特功 2-9 具備動作計畫技能。	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-4 四足跪姿的 維持。 特功 B-5 高跪姿的維 持。 特功 B-6 地板坐姿的 維持。 特功 B-8 站姿的維 持。 特功 B-9 蹲姿的維 持。 特功 B-10 單腳站姿勢 的維持。 特功 J-1 簡單或單一 動作的模 仿。	跪姿，手放 大腿，上半 身前後擺 動。 1-3 能在臥 姿下，同時 抬起雙手與 雙腳，並維 持平衡與靜 止穩定至少 3 至 5 秒。 1-4 雙腿前 後大張，前 腳微屈膝呈 弓箭步，雙 手做出拉弓 箭的動作。 1-5 能在單 腳站立的同 時，將非支 撐側的手臂 向外水平延 伸，展現上 下肢的協調 與控制能 力。 1-6 雙腳站 立交叉跳， 以交叉的姿 勢坐下。 1-7 能躺著 做出雙膝抱 胸動作，前 後搖晃起	做出指定的動作。 4. 學生做出舒展與放鬆的動作。 5. 自行穿好鞋襪，收拾環境。	
--	--	--	---	--	---	--	--

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

					身。 2-1 雙腿併攏向前伸直，雙手向前延伸觸碰腳掌，再將雙手往身體拉回來。 2-2 跪坐挺胸，雙手推地支撐，左右扭動骨盆。 2-3 能模仿猩猩的蹲姿，向前進及向後退，維持軀幹的對稱與穩定。 2-4 雙手手掌在肩膀下方壓穩地面，雙臂伸直，將上半身強力撐起。 2-5 雙臂向後上方伸展並指尖張開身體前傾、雙腳站寬的姿勢下，維持軀幹穩定		
--	--	--	--	--	--	--	--

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

					不搖晃。 2-6 四足跪姿與手掌推地支撐，將臀部向上推高形成一個倒「V」字形。			
第十二週 第十六週	5	你彈我接 (初階)	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。 特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能。 特功 2-9 具備動作計畫技能。	特功 A-3 軀幹的關節活動。 特功 J-6 個別需求之動作執行與整合。	1. 能雙手握持彈性拍面，接住由教師前方 1 公尺處反彈而來的球。 2. 能與同學兩兩進行拋球與接球的動作，距離 1 公尺。	1. 暖身活動-跳健康操。 2. 學生聆聽教師介紹器材與使用規則。 3. 學生觀察教師示範動作。 4. 學生逐一與教師練習拋球與接球的動作，距離 1 公尺。 5. 學生兩兩進行拋球與接球的動作，距離 1 公尺。	實作評量 觀察評量	圓形彈性布拍面、橡皮球
第十七週 第二十一週	5	沙包丟罐子 (初階)	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。 特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能。 特功 2-9 具備動作計畫技能。	特功 A-3 軀幹的關節活動。 特功 J-4 指令下複雜或連續二個以上動作的執行。	1. 在教師示範後，能由距離 1.5 公尺處將沙包投向目標罐子，擊中次數達 10 次中 6 次。 2. 能在投擲沙包時維持身體平衡，不越過起始線。 3. 能根據罐	1. 暖身活動-跳健康操。 2. 學生聆聽教師介紹器材與使用規則。 3. 學生觀察教師示範動作。 4. 學生手持沙包瞄準罐子丟擲，距離 1.5 公尺。 5. 學生撿拾地上的沙包，並把罐子排列好。	實作評量 觀察評量	沙包、鐵罐

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

					子遠近自行調整投擲力道，確保沙包落在目標區。			
--	--	--	--	--	------------------------	--	--	--

- ◎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。

臺南市公立西港區西港國民小學 115 學年度第二學期中年級彈性學習 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)	三、四年級	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: ☐ 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	本課程以「從內在穩定到外在適應」為核心軸線，融合情境化瑜珈、動態視覺追蹤與精準目標的投擲，旨在全方位提升學童的身體自主控制能力。							
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-C1 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範，培養公民意識，關懷生態環境。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。							
課程目標	1. 能透過瑜珈體位法，強化核心肌群與單腳動態平衡力，展現上下肢協調與關節活動度，提升身體自主控制。 2. 能精確投擲沙包擊倒罐子，展現手眼協調與力道控制能力。 3. 能準確判斷球體反彈動向並完成接球動作，展現視覺追蹤與反應能力。							
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	能聆聽教師講解課程內容、觀看動作示範；能參與課程，嘗試不同的學習活動，提升專注力與表現。							
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
第一週 第十週	10	就是愛瑜珈 1. 小鴨鴨回家 2. 開心農場	特功 1-1 具備四肢與軀幹 的關節活動能 力。 特功 2-8 具備雙側協調與	特功 A-3 軀幹的關節 活動。 特功 B-1 頭頸直立姿 勢的維持。	1-1 雙腳站 穩，單臂高 舉側彎。 1-2 寬幅雙 腳站立，上 半身前彎與	1. 學生觀看影片，聆聽教師 說明與示範動作。 2. 教師逐一點名學生，模仿 教師，練習做出指定的動 作。 3. 全體學生模仿教師，一起	實作評量 觀察評量	網路影片-就是愛 瑜珈

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			眼手協調技能。 特功 2-9 具備動作計畫技能。	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-4 四足跪姿的 維持。 特功 B-5 高跪姿的維 持。 特功 B-6 地板坐姿的 維持。 特功 B-8 站姿的維 持。 特功 B-9 蹲姿的維 持。 特功 B-10 單腳站姿勢 的維持。 特功 J-1 簡單或單一 動作的模 仿。	脊椎向側邊 扭轉，拉伸 大腿後側。 1-3 能做出 四足跪姿單 腿後抬，維 持身體平 衡。 1-4 能模仿 相撲力士的 寬距蹲姿， 雙手向前對 準前方的同 時，雙腳踩 穩並維持低 重心。 2-1 上半身 向左/右彎， 做出抓取動 作，並向右 下/左下延 伸，雙手向 地面靠近。 2-2 身體前 彎讓額頭貼 地，雙手貼 在身體兩側 進行側邊翻 滾。 2-3 拱起上 半身並保持 背部挺直， 雙腿併攏並 微幅抬離地	做出指定的動作。 4. 學生做出舒展與放鬆的動作。 5. 自行穿好鞋襪，收拾環境。		
--	--	--	---	--	--	--	--	--

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

					面，使身體呈現一個淺淺的「V」字形。 2-4 跪姿前彎身體蜷縮，雙手在背後交叉互扣。			
第十一週 第十五週	5	你彈我接 (進階)	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。 特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能。 特功 2-9 具備動作計畫技能。	特功 A-3 軀幹的關節活動。 特功 J-6 個別需求之動作執行與整合。	1. 能雙手握持彈性拍面，接住由教師前方 1.5 公尺處反彈而來的球。 2. 能與同學兩兩進行拋球與接球的動作，距離 1.5 公尺。 3. 能與教師及同學圍成一個圓，進行拋球與接球的動作，距離 1.5 公尺。	1. 暖身活動-跳健康操。 2. 學生聆聽教師複習器材與使用規則。 3. 學生逐一與教師練習拋球與接球的動作，距離 1.5 公尺。 4. 學生兩兩進行拋球與接球的動作，距離 1.5 公尺。 5. 學生與教師圍成一個圓，依序進行拋球與接球的動作，距離 1.5 公尺。	實作評量 觀察評量	圓形彈性布拍面、橡皮球
第十六週 第二十一週	6	沙包丟罐子 (進階)	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。 特功 2-8	特功 A-3 軀幹的關節活動。 特功 J-5 序列性動作	1. 在距離 2 公尺處，能連續擊倒疊成塔狀的罐子，擊中次	1. 暖身活動-跳健康操。 2. 學生聆聽教師複習器材與使用規則。 3. 學生觀察教師示範動作。 4. 學生手持沙包瞄準罐子丟	實作評量 觀察評量	沙包、鐵罐

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			具備雙側協調與 眼手協調技能。 特功 2-9 具備動作計畫技 能。	的執行。	數達 10 次 中 7 次。 2. 能先跨過 障礙物，再 沿途撿拾地 上的沙包， 最後丟向罐 子，擊中次 數達 10 次 中 8 次。	擲，距離 2 公尺。 5. 學生撿拾地上的沙包，並 把罐子排列好。 6. 學生跨過障礙物，沿途撿 拾地上的沙包，最後丟向罐 子。 7. 學生撿拾地上的沙包，並 把罐子排列好。		
--	--	--	---	------	--	--	--	--

◎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。