

臺南市公立下營區下營國民中學 115 學年度第一學期九年級彈性學習 特殊需求領域 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(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	結合健康與體育領域課程，加強學生肢體活動、功能性動作技能，並提升日常生活參與度。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。							
課程目標	1. 促進體適能及健康。 2. 提升身體穩定性、力量與協調性。 3. 促進日常生活參與。							
配合融入之領域 或議題	<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 type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引			<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 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 checked="" 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				
表現任務	觀察評量、實作評量、自我評量							
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
第一週~ 第八週	8	全能體能王 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	1. 增進四肢與軀 幹的關節活動 能力。 2. 提升動作計畫 之技能。	1. 暖身活動+彈力帶 拉力動作 2. 體能活動： (1)拋接球 (2)踢球	1. 觀察評量 2. 實作評量	無

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			<p>特功 2-4 具備移動技能。</p> <p>特功 2-5 具備舉起與移動物品技能。</p> <p>特功 2-6 具備手與手臂使用技能。</p> <p>特功 2-9 具備動作計畫技能。</p> <p>特功 3-2 參與學習活動。</p> <p>特功 3-3 參與非經常性活動。</p>	<p>關節活動。</p> <p>特功 B-2 前臂支撐下俯臥姿勢的維持。</p> <p>特功 B-3 手掌支撐下俯臥姿勢的維持。</p> <p>特功 B-4 四足跪姿的維持。</p> <p>特功 F-1 物品的舉起或放下。</p> <p>特功 F-3 物品的踢或推。</p> <p>特功 G-5 物品的拋丟或接住。</p> <p>特功 J-1 簡單或單一動作的模仿。</p>	<p>3. 增進核心肌群的穩定性與強度。</p>	<p>(3) 丟擲飛盤</p> <p>(4) 持拍穩球+揮拍擊球</p> <p>(5) 樂樂棒球</p> <p>3. 核心活動：</p> <p>(1) 鳥狗式(四足跪姿，對側手腳伸直)</p> <p>(2) 仰臥捲腹</p> <p>(3) 抬腿(平躺雙腳抬起再慢慢放下)</p> <p>(4) 俄羅斯轉體(坐姿微後傾，左右轉體)</p>		
第九週~第十週	2	桌遊 Fun 時光 1	<p>特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能。</p> <p>特功 3-2 參與學習活動。</p> <p>特功 3-3 參與非經常性活動。</p>	<p>特功 I-1 雙手持物。</p> <p>特功 I-2 換手持物。</p> <p>特功 I-17 文具及學習材料的使用。</p>	<p>1. 提升手眼協調能力。</p> <p>2. 強化精細動作的能力。</p>	<p>1. 桌遊</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 實作評量</p>	無
第十一週~第十八週	8	全能體能王 2	<p>特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。</p> <p>特功 2-1 具備維持身體姿勢技能。</p> <p>特功 2-4 具備移動技能。</p> <p>特功 2-5 具備舉起</p>	<p>特功 A-1 左/右上肢的關節活動。</p> <p>特功 A-2 左/右下肢的關節活動。</p> <p>特功 A-3 軀幹的關節活動。</p> <p>特功 B-2 前臂支撐下俯臥姿勢的維</p>	<p>1. 增進四肢與軀幹的關節活動能力。</p> <p>2. 提升動作計畫之技能。</p> <p>3. 增進核心肌群的穩定性與強度。</p>	<p>1. 暖身活動+彈力帶拉力動作</p> <p>2. 體能活動：</p> <p>(1) 旗開得勝(舉紅旗白旗遊戲)</p> <p>(2) 舞蹈律動</p> <p>3. 核心活動：</p> <p>(1) 橋式(平躺屈</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 實作評量</p>	無

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			<p>與移動物品技能。 特功 2-6 具備手與手臂使用技能。 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。</p>	<p>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 F-1 物品的舉起或放下。 特功 J-2 複雜或連續二個以上動作的模仿。 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 序列性動作的執行。</p>		<p>膝，臀部往上推) (2)超人式(俯臥，同時抬手與腳) (3)平板支撐 (4)側平板</p>		
<p>第十九週~ 第二十一週</p>	3	<p>任務挑戰賽 1</p>	<p>特功 2-9 具備動作計畫技能。 特功 3-3 參與非經常性活動。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 能參與活動，達成教師指定的任務。</p>	<p>以本學期練習過的活動技能，設計成闖關活動進行。</p>	<p>1. 觀察評量 2. 實作評量 3. 自我評量</p>	<p>無</p>

◎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。

臺南市公立下營區下營國民中學 115 學年度第二學期九年級彈性學習 特殊需求領域 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(18)節																																				
彈性學習課程 四類規範	<p>3. ■特殊需求領域課程</p> <p>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</p> <p>資優類:□創造力□領導才能□情意發展□獨立研究</p> <p>其他類:□藝術才能班及體育班專門課程</p> <p>4. □其他類課程</p> <p>□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</p>																																								
設計理念	結合健康與體育領域課程，加強學生肢體活動、功能性動作技能，並提升日常生活參與度。																																								
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。																																								
課程目標	<p>1. 促進體適能及健康。</p> <p>2. 提升身體穩定性、力量與協調性。</p> <p>3. 促進日常生活參與。</p>																																								
配合融入之領域或議題	<table border="0"> <tr> <td>□國語文</td> <td>□英語文</td> <td>□英語文融入參考指引</td> <td>□本土語</td> <td>□性別平等教育</td> <td>□人權教育</td> <td>□環境教育</td> <td>□海洋教育</td> <td>□品德教育</td> </tr> <tr> <td>□數學</td> <td>□社會</td> <td>□自然科學</td> <td>□藝術</td> <td>■綜合活動</td> <td>□生命教育</td> <td>□法治教育</td> <td>□科技教育</td> <td>□資訊教育</td> </tr> <tr> <td>■健康與體育</td> <td>□生活課程</td> <td>□科技</td> <td>□科技融入參考指引</td> <td>■安全教育</td> <td>□防災教育</td> <td>□閱讀素養</td> <td>□多元文化教育</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>■生涯規劃教育</td> <td>□家庭教育</td> <td>□原住民教育</td> <td>□戶外教育</td> <td>□國際教育</td> </tr> </table>					□國語文	□英語文	□英語文融入參考指引	□本土語	□性別平等教育	□人權教育	□環境教育	□海洋教育	□品德教育	□數學	□社會	□自然科學	□藝術	■綜合活動	□生命教育	□法治教育	□科技教育	□資訊教育	■健康與體育	□生活課程	□科技	□科技融入參考指引	■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
□國語文	□英語文	□英語文融入參考指引	□本土語	□性別平等教育	□人權教育	□環境教育	□海洋教育	□品德教育																																	
□數學	□社會	□自然科學	□藝術	■綜合活動	□生命教育	□法治教育	□科技教育	□資訊教育																																	
■健康與體育	□生活課程	□科技	□科技融入參考指引	■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	觀察評量、實作評量、自我評量																																								
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																																	
第一週~ 第七週	7	全能體能王 3	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	1. 增進四肢與軀幹的關節活動能力。 2. 提升動作計畫之技能。	1. 暖身活動+彈力帶拉力動作 2. 體能活動： (1)拋接球 (2)踢球	1. 觀察評量 2. 實作評量	無																																	

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			<p>特功 2-4 具備移動技能。</p> <p>特功 2-5 具備舉起與移動物品技能。</p> <p>特功 2-6 具備手與手臂使用技能。</p> <p>特功 2-9 具備動作計畫技能。</p> <p>特功 3-2 參與學習活動。</p> <p>特功 3-3 參與非經常性活動。</p>	<p>關節活動。</p> <p>特功 B-2 前臂支撐下俯臥姿勢的維持。</p> <p>特功 B-3 手掌支撐下俯臥姿勢的維持。</p> <p>特功 B-4 四足跪姿的維持。</p> <p>特功 F-1 物品的舉起或放下。</p> <p>特功 F-3 物品的踢或推。</p> <p>特功 G-5 物品的拋丟或接住。</p> <p>特功 J-1 簡單或單一動作的模仿。</p> <p>特功 J-2 複雜或連續二個以上動作的模仿。</p>	<p>3. 增進核心肌群的穩定性與強度。</p>	<p>(3) 丟擲飛盤</p> <p>(4) 持拍穩球+揮拍擊球</p> <p>(5) 樂樂棒球</p> <p>3. 核心活動：</p> <p>(1) 鳥狗式(四足跪姿，對側手腳伸直)</p> <p>(2) 仰臥捲腹</p> <p>(3) 抬腿(平躺雙腳抬起再慢慢放下)</p> <p>(4) 俄羅斯轉體(坐姿微後傾，左右轉體)</p> <p>(5) 死蟲式(躺姿，對側手腳慢慢伸直再回來)</p> <p>(6) 登山者(平板姿勢抬膝)</p>		
第八週~第九週	2	桌遊 Fun 時光 2	<p>特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能。</p> <p>特功 3-2 參與學習活動。</p> <p>特功 3-3 參與非經常性活動。</p>	<p>特功 I-1 雙手持物。</p> <p>特功 I-2 換手持物。</p> <p>特功 I-17 文具及學習材料的使用。</p>	<p>1. 提升手眼協調能力。</p> <p>2. 強化精細動作的能力。</p>	<p>1. 桌遊</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 實作評量</p>	無
第十週~第十五週	6	全能體能王 4	<p>特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。</p> <p>特功 2-1 具備維持身體姿勢技能。</p>	<p>特功 A-1 左/右上肢的關節活動。</p> <p>特功 A-2 左/右下肢的關節活動。</p> <p>特功 A-3 軀幹的</p>	<p>1. 增進四肢與軀幹的關節活動能力。</p> <p>2. 提升動作計畫之技能。</p>	<p>1. 暖身活動+彈力帶拉力動作</p> <p>2. 體能活動：</p> <p>(1) 旗開得勝(舉紅旗白旗遊戲)</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 實作評量</p>	無

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			<p>特功 2-4 具備移動技能。</p> <p>特功 2-5 具備舉起與移動物品技能。</p> <p>特功 2-6 具備手與手臂使用技能。</p> <p>特功 2-9 具備動作計畫技能。</p> <p>特功 3-2 參與學習活動。</p> <p>特功 3-3 參與非經常性活動。</p>	<p>關節活動。</p> <p>特功 B-2 前臂支撐下俯臥姿勢的維持。</p> <p>特功 B-3 手掌支撐下俯臥姿勢的維持。</p> <p>特功 B-4 四足跪姿的維持。</p> <p>特功 F-1 物品的舉起或放下。</p> <p>特功 J-2 複雜或連續二個以上動作的模仿。</p> <p>特功 J-4 指令下複雜或連續二個以上動作的執行。</p> <p>特功 J-5 序列性動作的執行。</p>	<p>3. 增進核心肌群的穩定性與強度。</p>	<p>(2) 舞蹈律動</p> <p>3. 核心活動：</p> <p>(1) 橋式(平躺屈膝，臀部往上推)</p> <p>(2) 超人式(俯臥，同時抬手與腳)</p> <p>(3) 平板支撐</p> <p>(4) 側平板</p> <p>(5) 棒式碰肩(伏地挺身姿勢，左右手輪流碰肩膀)</p> <p>(6) 熊爬(四足跪姿移動)</p>		
第十六週~第十八週	3	任務挑戰賽 2	<p>特功 2-9 具備動作計畫技能。</p> <p>特功 3-3 參與非經常性活動。</p>	<p>特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行。</p> <p>特功 J-4 指令下複雜或連續二個以上動作的執行。</p>	<p>1. 能參與活動，達成教師指定的任務。</p>	<p>以本學期練習過的活動技能，設計成闖關活動進行。</p>	<p>1. 觀察評量</p> <p>2. 實作評量</p> <p>3. 自我評量</p>	無

◎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。