

國立南科國際實驗高級中學國中部 115 學年度第一學期八、九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)	八、九	教學節數	本學期共(20)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 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	1. 幫助學生養成正確的動作習慣，並且逐步提高他們的動作協調性和靈活性 2. 活動設計兼顧不同感官的刺激，例如視覺、觸覺和聽覺，以加強學生對動作的感知與反應 3. 鼓勵學生逐步掌握更多的自理技能，並在成功完成任務後給予肯定與鼓勵，從而提升他們的自信心和自主能力。							
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。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
課程目標	1. 四肢與軀幹的關節活動：上肢、下肢各關節及軀幹在各方向的活動。 2. 身體姿勢的維持：在合理時間範圍內，身體可以保持相同的姿勢。身體姿勢的改變：身體從一個姿勢轉換成另一個姿勢。 3. 舉起與移動物品：用手、手臂或肩舉起和放下物品，用腿和腳板推、踢物品， 或將物品從一處移動到另一處。 4. 手與手臂使用：以手和手臂推、拉、丟等方式操作物品。 5. 手部精細操作：以手抓握、撿起、放開等方式操作物品。 6. 雙側協調與眼手協調：用雙手共同操作物品，或手、手指與眼睛配合操作物品。 7. 動作計畫：對示範、指令等形成概念、組織計畫，並協調地運用肢體執行動作。							
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	觀察評量、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

第一週	1	全身關節大掃描	特功 1-IV-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力	功 I-IV-1 關節活動度與肌肉張力	1. 能說出「核心肌群」對日常姿勢（如久坐、背書包）的重要性。 2. 學會正確的呼吸方式（腹式呼吸），並能在靜態動作中維持脊椎中立。	1. 基礎動作自我檢測：進行簡單的「深蹲」與「單腳站立」測試，讓學生用鏡子或同學互助，觀察自己的膝蓋是否內夾、身體是否傾斜，建立身體覺察。 2. 腹式呼吸大挑戰：以躺姿的方式練習腹式呼吸並將下背貼緊地面，手腳交替伸展，維持核心穩定。 3. 骨盆平衡練習：四足跪姿，對側手腳延伸，練習在動態中維持骨盆不傾斜。	觀察評量 實作評量	自編自選教材
第二週	1	上肢伸展操	特功 1-IV-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力	功 I-IV-1 關節活動度與肌肉張力	能正確做出包含肩、胸、背、手臂及手腕等至少 5 個部位的伸展動作，且姿勢正確。	1. 肩部伸展（三角肌）：一臂橫跨胸前，另一手手肘勾住並往胸口下壓。 2. 手臂後側伸展（肱三頭肌與側背）：一隻手舉高，手肘彎曲摸向後背（脊椎	觀察評量 實作評量	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

						處)，另一手由上方抓住該側手肘往內、往下引導。 3. 胸大肌與前胸伸展：雙手在背後十指交扣，吸氣挺胸，雙臂緩慢向後、向上抬起。		
第三週	1	軀幹旋轉訓練	特功 1-IV-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力	功 I-IV-1 關節活動度與肌肉張力	1. 理解軀幹旋轉是由髖關節與胸椎主導，腰椎應維持相對穩定。 2. 做出流暢且骨盆不隨意晃動的軀幹旋轉動作。	1. 藥球/水壺對側傳遞：兩人背對背站立（或雙腳離地坐姿），雙手持輕量藥球或水壺，透過軀幹轉向將球傳給後方隊友。 2. 「伐木者」動作（Woodchop）：使用彈力帶固定於低處或高處，雙手握住，模擬砍樹動作進行斜向旋轉訓練。	觀察評量 實作評量	自編自選教材
第四週	1	下肢平衡熱身	特功 2-IV-1 具備維持身體姿勢技能	功 II-IV-1 身體姿勢的維持與轉換	1. 理解動態平衡中，腳踝、膝蓋與髖關節的協同控制。	1. 「時鐘」單腳漫步：學生單腳站立為時鐘中心，另一隻腳依序去輕點前方（12 點）、側方	觀察評量 實作評量	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

					2. 完成單腳跳躍、動態弓箭步等熱身動作，且關節無內夾現象。	(3 點/9 點)、後方(6 點)的角錐，點到即收回，維持站立腳的穩定。 2. 線條跳躍平衡：沿指定線條，進行單腳向前、向側跳躍，落地時需「煞車」靜止穩定 2 秒。		
第五週	1	正確坐姿檢核	特功 2-IV-1 具備維持身體姿勢技能	功 II-IV-1 身體姿勢的維持與轉換	1. 能說出長期不良坐姿(如駝背、駝頸)對脊椎與肌肉造成的負擔。 2. 能在椅子上自主調整至「耳、肩、髖」連成一線的正確坐姿。	1. 日常姿態維持練習：兩人一組互拍平時上課或滑手機的坐姿，對照「正確坐姿標準卡」(骨盆中立、雙腳踩地、維持脊椎自然曲線)。 2. 尋找坐骨：引導學生在椅子上前後左右搖晃，感受「坐骨」兩點與椅面的接觸，學習用坐骨承重而非尾椎。	觀察評量 實作評量	自編自選教材
第六週	1	穩定站姿特訓	特功 2-IV-1 具備維持身體姿勢技能	功 II-IV-1 身體姿勢的維持與轉換	1. 理解雙腳「三點承重」(大拇趾根部、小拇趾根部、腳	1. 「足弓抓地」練習：脫鞋，練習用腳趾抓地(像抓衛生紙)，啟動足弓。	觀察評量 實作評量	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

					跟)對站姿穩定的重要性。 2. 做出核心微收、骨盆中立、重心平均分配於雙足的站姿。	2. 夾磚站立挑戰： 雙膝間或大腿內側夾一個瑜珈磚(或課本)，維持站姿3分鐘，感受內轉肌群與核心的同步啟動。		
第七週	1	抗干擾姿勢維持	特功 2-IV-2 具備改變身體姿勢技能	功 II-IV-1 身體姿勢的維持與轉換	1. 理解「抗伸展」與「抗側屈」的核心力量在維持身體平衡中的角色。 2. 在外力干擾下，仍能維持棒式、側棒式或單腳站立的姿勢不變形。	1. 「不倒翁」點點消(雙人互動)： 一人進行標準棒式(Plank)或撐體，夥伴在其肩部、髖部進行輕微的隨機推擠(外力干擾)，撐體者必須對抗外力維持身體不動。 2. 單腳抗干擾： 學生單腳站立，教師或同學用軟球(或海綿球)輕丟其身體不同部位，學生需用核心穩定身體並接住球。	觀察評量 實作評量	自編自選教材
第八週	1	坐站轉換技巧	特功 2-IV-2 具備改變身體姿勢技能	功 II-IV-1 身體姿勢的維持	1. 理解「從椅子站起	1. 「無聲」坐下挑戰： 學生從站姿	觀察評量 實作評量	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

				與轉換	(Stand up)」和「坐下(Sit down)」是最基礎的深蹲與髖鉸鏈應用。 2. 做出不依賴雙手撐大腿、膝蓋不內夾、脊椎不駝背的流暢坐站轉換。	坐到椅子上，目標是「不能發出聲音」，強迫學生在快接觸椅面時，用大腿與臀部肌肉進行慢速的離心控制。 2. 雙人抱球坐站接力：兩人一組，面對面，一邊進行坐下站起，一邊在站起時將球傳给对方，增加動作的動態隨機性。		
第九週	1	地墊上的翻轉	特功 2-IV-2 具備改變身體姿勢技能	功 II-IV-1 身體姿勢的維持與轉換	1. 理解近端（核心）啟動帶動遠端（四肢）的滾動發力順序。 2. 做出流暢的身體圓筒滾動（Log Roll）及前後滾翻，動作不僵硬。	1. 「香蕉與超人」圓筒滾動：學生躺在地墊上，手腳伸直離地（像香蕉），在不使用手腳推地的情況下，僅靠核心旋轉力量，將身體翻轉成俯臥（像超人），再翻回仰臥。 2. 安全跌倒防護滾翻：練習從蹲姿順勢向後滾動，學會	觀察評量 實作評量	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

						低頭、收下巴、用背部圓潤貼地的技巧，這在日常跌倒時是很好的自我保護。		
第十週	1	重心移轉練習	特功 2-IV-9 具備動作計畫技能	功 II-IV-5 協調與動作計畫	1. 理解移動的本質是重心 (Body Weight) 在不同支撐面之間的流暢切換。 2. 在側向滑步、急停與變向中，能精準控制重心的下沉與轉移。	1. 溜冰者滑步 (Skater Jumps)：模擬速滑選手，左右側向跳躍，強調落地時重心轉移至單腳，髖關節微屈緩衝。 2. 「影子」鏡子遊戲：兩人面對面，一人擔任帶領者進行隨機的左右滑步、前進後退，另一人必須像鏡子一樣同步移動，考驗重心隨機切換的能力。	觀察評量 實作評量	自編自選教材
第十一週	1	障礙物路徑規劃	特功 2-IV-9 具備動作計畫技能	功 II-IV-5 協調與動作計畫	1. 能觀察環境中的障礙，在大腦中快速規劃出最安全的身體穿越路徑	1. 環境大解密（低難度）：在體育館用跳箱、欄架、地墊佈置障礙。例如：高欄架必須用「鴨	觀察評量 實作評量	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

					(空間覺察)。 2. 運用蹲、鑽、跨、繞等功能性動作，高效通過各種高度與寬度的障礙。	子步(深蹲移動)」鑽過去；低角錐必須用「跨步」跨過；窄縫必須「側向滑步」通過。 2. 戰術路線規劃：給予小組 2 分鐘，討論如何最快且全體不碰觸障礙物地通過該路徑，並進行計時賽。		
第十二週	1	連續動作組合練習	特功 2-IV-9 具備動作計畫技能	功 II-IV-5 協調與動作計畫	1. 理解「間歇訓練 (Interval Training)」或「循環訓練 (Circuit Training)」對肌耐力與心肺功能的效益。 2. 能不間斷地將前述的 3-4 個基礎功能性動作(如深蹲+伏地挺身+	1. AMRAP (As Many Rounds As Possible) 挑戰：設定 5 分鐘，學生依序完成：10 次深蹲、10 次死蟲式、5 次跪姿伏地挺身。在時間內看能完成幾組，強調「姿勢不變形」下的最高次數。 2. 動作接龍：4 人一組，第一人做深蹲，第二人必須接續做深蹲+核心旋	觀察評量 實作評量	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

					鳥狗式)組合並流暢完成。	轉，依此類推，組合出屬於小組的連續動作。		
第十三週	1	日常動作模擬	特功 2-IV-6 具備手與手臂使用技能	功 II-IV-4 操作動作技能	能辨識並連結課堂所學動作 (推、拉、蹲、轉、鉸鏈)在生活場景(如做家事、追公車)的對應。	「全能家務王」情境模擬：設計家事關卡： 拖地(軀幹旋轉+弓箭步)，將重物放上高處層架(下肢推+上肢推)。從地上抱起大箱子(髖鉸鏈+農夫走路)。	觀察評量 實作評量	自編自選教材
第十四週	1	手臂伸展與推拉	特功 2-IV-6 具備手與手臂使用技能	功 II-IV-4 操作動作技能	1. 理解上肢「推(如開門)」與「拉(如拉開抽屜)」的功能性力量來源於肩胛骨的穩定。 2. 做出維持肩胛下壓、不聳肩的彈力帶推胸與划船動作。	1. 校園推拉門大作戰：利用學校的重型防火門或利用牆壁、單槓。進行「牆壁推體」與「雙人拉繩(用拔河繩或長彈力帶)」，感受肩胛骨向中間夾緊(拉)與向前推(推)的肌肉感受。 2. 撐體移動：利用兩張穩固的椅子或低單槓，進行撐體	觀察評量 實作評量	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

						(Dips) 或斜體划船。		
第十五週	1	投擲精準度	特功 2-IV-6 具備手與手臂使用技能	功 II-IV-4 操作動作技能	1. 理解投擲是「下肢傳導→核心旋轉→上肢釋放」的全身性連鎖動作 (Kinetic Chain)。 2. 運用全身協調性，做出精準命中目標的投擲動作（如丟藥球、沙包）。	1. 九宮格功能投擲： 設定不同距離與高度的目標，要求學生分別使用「雙手胸前傳球（推）」、「單手過肩投擲（旋轉傳導）」、「低手拋球」等不同方式將沙包投入目標圈內。 2. 跪姿藥球砸地： 高跪姿或站姿，將輕量藥球由頭頂上方運用腹肌與上肢力量用力砸向地面，訓練爆發力與核心整合。	觀察評量 實作評量	自編自選教材
第十六週	1	雙手負重移動	特功 2-IV-1 具備維持身體姿勢技能	功 II-IV-1 身體姿勢的維持與轉換	1. 理解「農夫走路 (Farmer's Walk)」對握力、肩帶穩定及核心抗側屈的功能性意義	1. 「農夫搬家」挑戰： 學生雙手各提一桶裝滿水的大水壺（或啞鈴），在規定路線內快速行走，要求肩膀下壓	觀察評量 實作評量	自編自選教材

					(如提重購物袋)。 2. 雙手或單手持重物(水壺、長凳)行走時，軀幹維持直立、不搖晃歪斜。	收緊、挺胸、步伐穩定。 2. 手提行李箱(單邊負重)：只提一側重物行走，強迫對側的核心肌群(腰方肌、斜方肌)強力收縮以對抗側屈，模擬單手提重物的生活情境。		
第十七週	1	課堂生活姿勢檢視	特功 2-IV-2 具備改變身體姿勢技能	功 II-IV-1 身體姿勢的維持與轉換	1. 認識背負重物(書包)時，正確力學對肩頸的保護作用。 2. 做出正確的「單肩/雙肩背書包」與「彎腰撿地上原子筆」的調整動作。	1. 書包背負大健檢：讓學生背著平時的書包，指導如何調整肩帶長度(書包應貼緊背部，底部不低於腰部)，並觀察調整前後脖子前伸(烏龜頸)的改善情況。 2. 撿筆安全競賽：在地上散落筆，規定必須使用「深蹲」或「髖鉸鏈(屈髖)」姿勢撿起，不可直接彎腰駝背，由同學互相評分。	觀察評量 實作評量	自編自選教材

第十八週	1	動態活動的姿態轉換	特功 2-IV-9 具備動作計畫技能	功 II-IV-5 協調與動作計畫	1. 理解從「高姿態（如奔跑）」瞬間切換到「低姿態（如伏地或蹲姿）」時，身體重心的控制原則。 2. 做出流暢的跑→驟停→趴下→撐起→再衝刺的連貫姿態轉換。	1. 特務特訓（紅綠燈變體）：學生在場地內自由慢跑，聽裁判口令切換姿態：「紅燈」立刻原地單腳站立平衡；「黃燈」立刻蹲下變不倒翁；「地雷」立刻做出波比跳（Burpee）或趴下再站起。 2. 基礎波比跳（Burpee）拆解練習：練習深蹲、雙手撐地、雙腳後跳成棒式、收回、站起，串聯全身動作。	觀察評量 實作評量	自編自選教材
第十九週	1	校園闖關大考驗	特功 2-IV-9 具備動作計畫技能	功 II-IV-5 協調與動作計畫	團隊闖關中，正確、安全且快速地執行各項身體操作。	「極限體能王」大型闖關： 1. 第一關【穩如泰山】：單腳抗干擾接球 5 次。 2. 第二關【力大無窮】：提水桶（農夫走路）繞行三角錐。	觀察評量 實作評量	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

						3. 第三關【縮骨功】：鑽過低欄架路徑（障礙規劃）。 4. 第四關【精準打擊】：藥球投擲命中目標。 5. 第五關【終極坐站】：椅子無聲坐站 10 次。		
第二十週	1	期末動作回顧展	特功 1-IV-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力	功 I-IV-1 關節活動度與肌肉張力	能說出自己在這一學期功能性動作訓練中的成長（如姿勢改善、力量提升）。	個人進步發表與學習檔案：對比第一週與最後一週的動作照片/影片（如坐姿、深蹲幅度），分享自己的改變與心得，並寫下未來如何維持健康姿態的承諾。	觀察評量 實作評量	自編自選教材

◎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。

國立南科國際實驗高級中學國中部 115 學年度第二學期八、九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)	八、九	教學節數	本學期共(20)節		
彈性學習課程 四類規範		1. ☐ 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 2. ☐ 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		1. 幫助學生養成正確的動作習慣，並且逐步提高他們的動作協調性和靈活性 2. 活動設計兼顧不同感官的刺激，例如視覺、觸覺和聽覺，以加強學生對動作的感知與反應 3. 鼓勵學生逐步掌握更多的自理技能，並在成功完成任務後給予肯定與鼓勵，從而提升他們的自信心和自主能力。						
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。 J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。						
課程目標		1. 四肢與軀幹的關節活動：上肢、下肢各關節及軀幹在各方向的活動。 2. 身體姿勢的維持：在合理時間範圍內，身體可以保持相同的姿勢。身體姿勢的改變：身體從一個姿勢轉換成另一個姿勢。 3. 舉起與移動物品：用手、手臂或肩舉起和放下物品，用腿和腳板推、踢物品， 或將物品從一處移動到另一處。 4. 手與手臂使用：以手和手臂推、拉、丟等方式操作物品。 5. 手部精細操作：以手抓握、撿起、放開等方式操作物品。 6. 雙側協調與眼手協調：用雙手共同操作物品，或手、手指與眼睛配合操作物品。 7. 動作計畫：對示範、指令等形成概念、組織計畫，並協調地運用肢體執行動作。						
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		觀察評量、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	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(第三、四類)

			議題實質內涵					
第一週	1	指尖力量訓練	特功 2-IV-7 具備手部精細操作技能	功 II-IV-4 操作動作技能	能運用獨立指尖力量（如前三指）持續施力，提升手指抓握與按壓的穩定度。	【黏土藏寶尋兵】 教師將彩色彈珠或硬幣藏入硬度較高的治療黏土（或麵糰）中。學生必須純粹使用「指尖」的力量去摳開、捏碎黏土，將寶物逐一找出來，並用指尖將黏土捏成小球。	觀察評量 實作評量	自編自選教材
第二週	1	指尖捏取與放置	特功 2-IV-7 具備手部精細操作技能	功 II-IV-4 操作動作技能	能精準使用「對指捏（Pincer grasp）」，將微小物品準確夾起並放入指定容器。	【豆豆搬家與分類】 提供各式小豆類（如紅豆、綠豆、花豆）與鑷子/夾子（亦可直接用手指）。學生需在限時內，用指尖將混雜的豆子一顆顆捏起，分類放入蛋盒的格子中，訓練手部肌肉的微調能力。	觀察評量 實作評量	自編自選教材
第三週	1	鈕扣與拉鍊挑戰	特功 2-IV-7 具備手部精細操作技能	功 II-IV-4 操作動作技能	能獨立雙手協調完成衣物鈕扣的扣解，以及拉鍊的對齊、扣入與拉起。	【變身穿搭速度王】 準備大鈕扣外套、小鈕扣襯衫及有拉鍊的背心。以闖關形式，讓學生依序完成「解開鈕扣→穿上外套→扣上鈕扣→對齊拉鍊並拉起」。	觀察評量 實作評量	自編自選教材
第四週	1	協調大師	特功 2-IV-8 具備雙側協調與眼	功 II-IV-5 協調與動作計畫	能雙手並用或手眼並重地操	【雙手畫方圓與絲帶舞】	觀察評量 實作評量	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

			手協調技能		作複合式動作。	讓學生雙手各執一支彩色筆，挑戰在白紙上同時「左手畫圈、右手畫方」。		
第五週	1	接球反應訓練	特功 2-IV-8 具備雙側協調與眼手協調技能	功 II-IV-5 協調與動作計畫	能專注追蹤移動物體，並在準確的時間點伸出手掌或道具捕捉，提升視覺追蹤與動態反應。	【乒乓彈彈杯】 教師或同儕將乒乓球在桌上反彈跳向學生，學生手持紙杯，必須預測彈跳路徑，移動手臂用「紙杯扣住球」或接住球。	觀察評量 實作評量	自編自選教材
第六週	1	手眼協調障礙賽	特功 2-IV-8 具備雙側協調與眼手協調技能	功 II-IV-5 協調與動作計畫	能配合視覺導引，在移動身體的同時，手部仍能維持高精準度的控制。	【手眼協調挑戰賽】 在教室架設角椎，學生必須手持湯匙托著乒乓球（或用球拍控球），在跨越障礙物的同時，確保手上的球不會掉落。	觀察評量 實作評量	自編自選教材
第七週	1	雙手協調工具操作	特功 2-IV-8 具備雙側協調與眼手協調技能	功 II-IV-5 協調與動作計畫	能正確執行非慣用手固定、慣用手操作工具（如剪刀、打孔機、開罐器）的雙手分工。	【手工美工特訓班】 提供紙板與各式工具。學生需左手轉動紙張，右手持剪刀沿著複雜的波浪線條剪下圖案；或一邊穩固壓住紙張，另一手操作打孔機在指定點打孔。	觀察評量 實作評量	自編自選教材
第八週	1	文具盒收納與整理	特功 2-IV-9 具備動作計畫技能	功 II-IV-5 協調與動作計畫	能辨識不同文具的形狀與空間大小，並依邏輯分類、整	【文具盒特派打包員】 將鉛筆、橡皮擦、尺、彩色筆散落桌面。給予特定的文具盒（或收納	觀察評量 實作評量	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

					齊置入有限空間中。 教學活動：	袋)，要求學生依據「長短、常用度」將文具塞入對應的彈性束帶或格位中，並能順利關上盒蓋。		
第九週	1	自製點心動作分解	特功 2-IV-9 具備動作計畫技能	功 II-IV-5 協調與動作計畫	能理解並執行多步驟的點心製作動作（如抹、切、鋪、捲），並控制手部力道。	【小小廚師抹醬三明治】 步驟分解教學： 1. 用抹刀挖取果醬並平整抹在吐司上。 2. 使用塑膠安全刀將吐司切成三角形。 3. 撒上葡萄乾。引導學生口述步驟並依序完成。	觀察評量 實作評量	自編自選教材
第十週	1	模擬購物動作序列	特功 2-IV-9 具備動作計畫技能	功 II-IV-5 協調與動作計畫	能完成「推車/拿取→推疊排列→點數算錢→取代幣付款→提袋裝箱」的連續手腦協調動作。	【微型超市大採購】在教室布置貨架，學生持購物籃。依據購物清單「拿取 3 樣物品（不可摔壞）」→「至櫃檯排隊」→「從錢包精細捏出對應代幣」→「親自將物品裝入購物袋並提走」。	觀察評量 實作評量	自編自選教材
第十一週	1	大眾運輸安全乘載	特功 2-IV-10 具備乘坐與駕駛交通工具技能	功 II-IV-6 移動與交通	能模擬在行進的交通工具中維持身體平衡、正確抓握扶手，並應對	【不倒翁公車體驗】在教室地板貼出公車座位與站立區。學生站在站立區並抓著懸掛的拉環（或椅背）。教師播放	觀察評量 實作評量	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

					晃動。	公車行駛音效，並隨機喊出「左轉！」、「煞車！」，學生需微調雙腳站距與重心，維持身體不跌倒。		
第十二週	1	階梯與坡道通行	特功 2-IV-10 具備乘坐與駕駛交通工具技能	功 II-IV-6 移動與交通	能手腳協調地雙腳交替上下階梯，並在坡道上自主控制重心以防向前衝或向後倒。	【山城巡邏隊】利用校園內的實際階梯、無障礙坡道，或用大積木搭設斜坡與階梯障礙。設計「巡邏任務」，要求學生手抱一疊書，依序「單腳交替上樓梯→平穩走過斜坡→倒退走落斜坡」，訓練本體覺。	觀察評量 實作評量	自編自選教材
第十三週	1	腳踏車平衡	特功 2-IV-10 具備乘坐與駕駛交通工具技能	功 II-IV-6 移動與交通	能手握龍頭控制方向，並藉由核心與下肢力量維持載具平衡，展現動態動態平衡力。	【小小騎士繞圈賽】使用滑步車或有/無輔助輪的腳踏車，在空地用角錐設立「直線加速道」與「S 型彎道」，學生需雙手控握龍頭不晃動，目視前方，順暢繞過障礙物前進。	觀察評量 實作評量	自編自選教材
第十四週	1	鑰匙與鎖的操作	特功 2-IV-7 具備手部精細操作技能	功 II-IV-4 操作動作技能	能辨識鑰匙的正反面與對應的鎖孔，並運用指尖捏力進行有控制的「旋轉與推拉」動作。	【密室逃脫解鎖匠】準備一個木板，上面安裝有各式鎖頭（掛鎖、喇叭鎖、插梢鎖、轉舌鎖）。學生必須在一大串鑰匙中找出對應的那一把，插入鎖孔、轉動解	觀察評量 實作評量	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

						鎖，打開鎖後方能獲得下一關的線索。		
第十五週	1	精準傾倒與分裝	特功 2-IV-8 具備雙側協調與眼手協調技能	功 II-IV-5 協調與動作計畫	能穩定控制手腕與手臂肌肉，將液體或顆粒狀物體精準傾倒至微小容器中而不外溢。	【魔幻藥水調配師】 提供量杯、漏斗、小試管，以及染色的水（或紅豆、沙子）。學生需手持大漏斗，將量杯中的液體緩慢且精準地倒進狹窄的試管中，並達到指定的刻度線（如 50 ml）	觀察評量 實作評量	自編自選教材
第十六週	1	校園健檢	特功 2-IV-9 具備動作計畫技能	功 II-IV-5 協調與動作計畫	能理解並配合各項健檢動作指令（如站直、單腳跳、張嘴、配合視力對位），降低面對醫療器材的焦慮。	【健檢小醫生闖關趣】 模擬健檢現場。 第一關：身高體重（練習立正站直不亂動）； 第二關：視力檢查（練習手持遮眼棒，精準用另一手比出「上下左右」）； 第三關：聽力/牙醫檢查（練習配合指令「戴耳機舉手」與「張大嘴巴維持 5 秒」）	觀察評量 實作評量	自編自選教材
第十七週	1	模擬緊急疏散避難	特功 2-IV-9 具備動作計畫技能	功 II-IV-5 協調與動作計畫	能在警報響起時，迅速做出保護頭部動作，並以低姿勢、快速且不推擠的方式移	【地震海嘯警報突襲】 播放模擬地震警報聲，學生需立即執行「趴下、掩護、穩住（抓住桌腳）」；隨後聽從老師指揮，雙手拿課本/防護	觀察評量 實作評量	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

					動至安全區域。	頭套護頭，以較快步伐、不推擠地沿著安全動線走到操場疏散。		
第十八週	1	社區適應路徑演練	特功 2-IV-10 具備乘坐與駕駛交通工具技能	功 II-IV-6 移動與交通	能看懂簡單的地圖或指標，並在過馬路時做出「停、看、聽」及舉手示意的安全行為。	【社區小小導航員】在操場或教室用膠帶貼出十字路口、紅綠燈與斑馬線。學生擔任隊長，手持路徑圖（例：先過馬路再右轉去超商），遇到紅綠燈時需落實「綠燈亮起、左右觀察、舉手過馬路」的安全序列。	觀察評量 實作評量	自編自選教材
第十九週	1	動作奧運會	特功 2-IV-1 具備維持身體姿勢技能	功 II-IV-1 身體姿勢的維持與轉換	能整合本單元所學之粗大與精細動作，在競賽情境中展現敏捷性、耐力與團隊合作。	【挑戰全能動作王】將多項技能組合成「鐵人三項」趣味競賽：第一關（粗大）：騎滑步車或跨越階梯到達終點。第二關（精細）：用指尖捏起 5 顆豆子分類。第三關（手眼）：手持乒乓球走過平衡木並投進桶子裡，完成擊掌換棒。	觀察評量 實作評量	自編自選教材
第二十週	1	期末動作回顧展	特功 1-IV-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力	功 I-IV-1 關節活動度與肌肉張力	能說出自己在這一學期功能性動作訓練中的成長（如姿	個人進步發表與學習檔案：對比第一週與最後一週的動作照片/影片（如坐姿、深蹲幅	觀察評量 實作評量	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

					勢改善、力量提升)。	度)，分享自己的改變與心得，並寫下未來如何維持健康姿態的承諾。		
--	--	--	--	--	------------	---------------------------------	--	--

- ◎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。