

學習主題名稱	功能性動作訓練	實施年級 (班級組別)	七年級 (資源班)	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	透過身體活動與功能性動作訓練，改善其行動能力受限的挑戰。由於身體活動是發展功能性動作技能的基礎，不僅能有效維持肌力，更能預防肌肉萎縮與關節攣縮；因此，期盼藉由本課程的實施，實質增進學生的身體活動能力，幫助他們將這些技能順利轉化並運用於日常生活中，最終達到全面提升生活品質的目標。							
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-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. 培養功能性動作技能，增進日常生活基本能力。 2. 運用功能性動作技能，促進日常生活及活動之參與。 3. 維持或改善身體活動能力，減少個人疾病及次發問題發生頻率。							
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	7	1. 坐標與數線的圖形建構 2. 核心防禦與王牌射手(籃球、體適能)	特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能。 特功 2-7 具備手部精細操作技	特功 I-1 直線或曲線的描畫(對應課綱特功 I-13)。	1. 學生能以非慣用手穩定向下按壓直尺使其不滑動，展現	◎防滑小幫手(建立施力手感) 1. 用非慣用手垂直下壓貼有防滑條的直尺。 2. 抵抗外力輕推，維持直尺	觀察評量、實作評量	自編學習單
第二週								
第三週								
第四週								
第五週								

第六週	3. 運動安全與自我保護訓練 (第一次定期考)	能。 特功 3-2 參與學習活動。 特功 2-6 具備手與手臂使用技能。 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。 健體 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 特生 1-sP-22 具備危險意識，並能主動或依指示遠離危險情境。	特功 I-17 文具及學習材料的使用。 特功 H-4 前三指指腹的抓握。 特功 I-14 範圍內的著色。 特功 I-16 範圍內的書寫。 特功 G-5 物品的拋丟或接住。 特功 I-1 雙手持物。 特功 B-7 座椅坐姿的維持。 特功 C-2 躺與坐姿的轉換。 特功 C-4 座椅坐姿與站姿的轉換。 健體 Bc-IV-1 運動傷害的處理與風險。 特生 G-sP-6 意外事件的	雙側協調能力。 2. 學生能以慣用手持筆，沿著固定的直尺邊緣平穩畫出直線（如：數學數線、X 軸與 Y 軸）。 3. 學生能精準控制前三指的握筆力道與微小動作，在方格紙的指定交會點畫上清晰的記號。 4. 學生能控制下筆範圍，精準地在數線指定位置畫出空心圓，或將實心圓完全塗滿而不超出邊界。 5. 能在坐姿或輔助站姿下，雙手穩	5 秒不滑動。 ◎軌道列車（點對點連線） 1. 非慣用手壓緊直尺以對準起點與終點。 2. 慣用手持筆，緊貼尺緣畫出筆直連線。 ◎填滿小黑洞（塗實心圓） 1. 針對學習單或數線上的指定小圓圈範圍進行著色。 2. 控制筆觸將圓圈完全塗黑且不出界，訓練小範圍的煞車控制。 ◎雙手神射手（傳接球與投籃基礎） 1. 在穩定的坐姿下，雙手同時施力平推拋出球體。 2. 雙眼注視球體，並以雙手同時收攏完成接球。 ◎超級平衡塔（核心肌群維持） 1. 坐在平衡軟墊上，運用核心力量維持軀幹挺直。 2. 配合轉頭或微調身體重心，過程中保持身體平衡。 ◎安全起降台（姿勢轉換） 1. 練習由平躺側翻，以手與手肘撐地安全坐起。 2. 練習由坐姿將重心前傾，
第七週					

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

[illegible]

第十三週			調技能。	雙掌互擊或	擊球面，並	2. 雙眼注視來球，並運用雙		
第十四週		(第二次定期考)	特功 2-1 具備維持身體姿勢技能。 特功 2-4 具備移動技能。 健體 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 特生 1-sP-22 具備危險意識，並能主動或依指示遠離危險情境。	拍手（轉化為排球低手交握姿勢）。 特功 G-5 物品的拋丟或接住。 特功 A-2 左/右下肢的關節活動。 特功 B-10 單腳站姿勢的維持。 健體 Bc-IV-1 運動傷害的處理與風險。 特生 G-sP-6 意外事件的認識。	運用手臂力量向上推擊輕量球體。 2. 學生能雙側協調運作，一手穩定持球，另一手進行單向的擺臂擊球動作（模擬低手發球）。 3. 學生能張開雙手十指，在額頭上方形成碗狀，進行雙手同時向上推移的高手傳球基礎動作。 4. 能藉由助行器或扶手支撐，安全地進行身體重心的前後、左右轉移。 5. 能在輔具支持下，短暫維持單腳	2. 雙手舉至額頭前上方，十指張開呈碗狀托住輕量球體。 2. 雙手同時向上伸展發力，將球往正上方或前方牆壁推擲。 ◎ 鐘擺發球機（低手發球基礎） 1. 非慣用手於腰前平穩持球，慣用手握拳向後拉開準備。 2. 慣用手如鐘擺般由後往前揮動，準確擊出另一手上的球體。 ◎ 不倒翁前進（起跑重心轉移） 1. 雙手握穩助行器或欄杆，雙腳維持一前一後的弓箭步站立。 2. 配合口令前後轉移身體重心，模擬起跑前傾的動作。 ◎ 接力金雞獨立（動態穩定與下肢抬舉） 1. 雙手扶助行器，原地交替		

					支撐與膝蓋抬舉，並配合手部動作。 6. 學生能在進行任何體育活動前，主動觀察場地，辨識可能影響助行器移動的障礙物或溼滑地面。	抬高膝蓋以模擬跑步動作。 2. 聽從指令維持單腳支撐數秒，並空出單手確實抓握接力棒。 ◎球場安全雷達（環境風險評估） 1. 運動前以視覺掃描場地，檢查是否有散落球具或溼滑積水。 2. 主動指出會阻礙助行器的障礙物，確保行進路線安全淨空。 ◎裝備檢查員（個人輔具確認） 1. 觸摸並確認助行器的煞車與輪子狀態，養成檢視輔具安全的習慣。		
第十五週	6	1. 代數與指數的空間對位 2. 揮拍與打擊的雙棲王牌(棒壘球) 3. 運動安全與自我保護訓練	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 3-2 參與學習活動。 特功 2-6 具備手與手臂使用技能。 健體 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動	特功 I-9 前三指正確握筆。 特功 I-15 數字或國字的描畫（此處延伸應用於英文字母代數與運算符號）。 特功 I-16 範圍內的書寫。 特功 I-1	1. 學生能運用前三指正確握筆，控制手部小肌肉的力道，在指定的方格內平穩寫出清晰的英文字母代數（如 x, y）與運算符號（如 +、-、=）。 2. 學生能運	◎符號煞車特訓（範圍內的運筆與阻力控制） 1. 在加粗邊緣的方格內，練習正確握筆並仿寫代數與運算符號。 2. 筆畫觸碰格線即須停止，訓練小範圍運筆的煞車與力道控制。 ◎專屬數字小閣樓（指數位置的精細定位與字體縮放） 1. 利用「子母格」學習單，先於大方格內寫下底數。 2. 視線與筆尖精準定位，於	觀察評量、實作評量	自編學習單
第十六週								
第十七週								
第十八週								
第十九週								
第二十週								

			情境。 特生 1-sP-22 具備危險意識，並能主動或依指示遠離危險情境。	雙手持物。 特功 H-4 前三指指腹的抓握。 健體 Bc-IV-1 運動傷害的處理與風險。 特生 G-sP-6 意外事件的認識。	用眼手協調精準控制下筆位置與字體縮放，在數字或代數的「右上角」微小範圍內，寫出正確的指數數字。 3. 能以正確指法穩定抓握球拍，並在固定活動範圍內控制手腕進行揮擊。 4. 學生能在進行任何體育活動前，主動觀察場地，辨識可能影響助行器移動的障礙物或溼滑地面。	右上角小方格內懸空寫出較小的指數。 ◎方程式列車排排站（橫向空間配置與對齊） 1. 非慣用手穩定壓紙，在僅有上下水平線的範圍內書寫方程式。 2. 依靠肌肉記憶維持字體大小一致與等距，確保算式整齊不歪斜。 ◎魔鬼氈捕手（棒壘球接球基礎） 1. 非慣用手穿戴魔鬼氈手套，並平穩放置於桌面或大腿。 2. 雙眼追視來球，微調手部位位置讓球順利黏附接住。 ◎重砲打擊手（棒壘球揮擊基礎） 1. 維持穩固坐姿，雙手共同握好輕量球棒準備。 2. 對準打擊座上的軟球，進行水平揮擊以訓練手臂連動。 ◎球場安全雷達（環境風險評估） 1. 運動前以視覺掃描場地，檢查是否有散落球具或溼滑積水。	
--	--	--	---	--	---	--	--

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

						2. 主動指出會阻礙助行器的障礙物，確保行進路線安全淨空。 ◎裝備檢查員（個人輔具確認） 1. 觸摸並確認助行器的煞車與輪子狀態，養成檢視輔具安全的習慣。		
第二十一 週		(第三次定期考) 結業式						

◎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。

[illegible]

第六週	3. 運動安全與自我保護訓練 (第一次定期考)	能。	特功 I-17 文具及學習材料的使用。	雙側協調能力。	穩，畫出垂直的 Y 軸以建構座標平面。
第七週		特功 3-2 參與學習活動。	特功 I-1 雙手持物。	2. 學生能以慣用手持筆，沿著固定的直尺邊緣平穩畫出直線（如：數學數線、X 軸與 Y 軸）。	◎ 精準狙擊手（交會點標示） 1. 在方格紙上依據教師指令，尋找正確的十字交會點。 2. 運用正確的前三指握筆姿勢，在交會點上精準畫出清晰的點或「X」。
		特功 2-1 具備維持身體姿勢技能。	特功 H-4 前三指指腹的抓握（以及轉化為桌球拍握拍）。	3. 學生能精準控制前三指的握筆力道與微小動作，在方格紙的指定交會點畫上清晰的記號。	◎ 十字路口導航員（輔助工具基礎追蹤） 1. 利用 L 型遮蔽板或雙直尺，雙手協調對齊水平與垂直基準線。 2. 將尺緣交會於指定點，並讓視線沿尺緣移動，訓練眼手同步追視。
		特功 2-4 具備移動技能。	特功 I-14 範圍內的著色。	4. 學生能控制下筆範圍，精準地在數線指定位置畫出空心圓，或將實心圓完全塗滿而不超出邊界。	◎ 星際雷達定位（直角坐標精準對齊） 1. 將直尺貼齊目標座標點，分別以水平與垂直方向對齊 y 軸與 x 軸以讀取數據。 2. 一手壓穩直尺，另一手指沿尺緣滑動至座標軸邊緣，確保視覺軌跡不偏離。
		特功 2-2 具備改變身體姿勢技能。	特功 I-16 範圍內的書寫。	5. 學生能運用手指或手持輔助工具	◎ 不倒翁前進（拔河重心轉移） 1. 雙手握穩助行器或欄杆，
		特功 2-6 具備手與手臂使用技能。	特功 A-1 左/右上肢的關節活動（轉化為揮擊與推擋）。		
		健體 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	特功 C-1 視覺追蹤物品（轉化為動態盯球）。		
		特生 1-sP-22 具備危險意識，並能主動或依指示遠離危險情境。	健體 Bc-IV-1 運動傷害的處理與風險。 特生 G-sP-6 意外事件的		

				認識。 (如直尺、遮蔽板)，在圖表上平穩地進行水平與垂直方向的滑動，展現良好的眼手協調能力。 6. 學生能雙手協調操作學習材料 (一手壓穩遮版，一手比對數據)，精準對齊直角坐標平面的交會點或統計折線圖的刻度，以代償視覺追蹤的困難，解決跳行與漏字的問題。 7. 學生能在坐姿或輔助站姿下，以正確指法穩定抓握桌球拍，不輕易掉落。	雙腳維持一前一後的弓箭步站立。 2. 配合口令前後轉移身體重心，模擬拔河後傾的動作。 ◎ 桌面神槍手（平推擊球基礎） 1. 在桌前正確握緊球拍，雙眼追視沿桌面滾來的球體。 2. 控制手腕與手臂進行水平推擋，將球沿著桌面原路擊回。 ◎ 氣球防衛戰（空中揮擊與力道控制） 1. 維持穩定坐姿輔助軀幹平衡，慣用手確實握穩球拍預備。 2. 注視氣球飄落的軌跡，運用手腕力量輕輕向上擊高使其不落地。 ◎ 緊急煞車演練（突發狀況與重心控制） 1. 推動助行器行進時，聽從突發哨音或口令立即握緊煞車。 2. 微屈雙膝並將重心向後下方沉降，維持靜止數秒以防前傾跌倒。	
--	--	--	--	--	--	--

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

					8. 學生能運用視覺追蹤桌面或空中的移動物體，並控制手腕與手臂完成平推或揮擊動作。 9. 學生能協調雙手進行非對稱動作，完成一手放球、一手擊拍的基礎發球動作。 10. 學生能對突發的聽覺指令（哨音或口令）做出即時反應，並正確、確實地鎖定助行器的煞車。 11. 學生能在急停的瞬間，主動微屈雙膝將身體重心向後下方沉降，維持安全的		
--	--	--	--	--	---	--	--

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

					靜止姿勢以避免前傾跌倒。			
第八週	7	1. 穩固底盤與精準操控(籃球、體適能) 2. 運動安全與自我保護訓練 (第二次定期考)	特功 2-6 具備手與手臂使用技能。	特功 G-5 物品的拋丟或接住。	1. 學生能雙眼注視地面上的指定標記點，並將視覺定位轉化為手部動作的方向指引。 2. 學生能在穩定的坐姿下，雙手同時且平均地施力，控制推擲的力道與斜下方的角度，順利完成反彈傳球任務。 3. 能在坐姿或輔助站姿下，運用輔具（如毛巾、彈力帶）完成上肢關節與肌肉的伸展。 4. 能雙側協調運作，進行持續性的	◎地板傳球達人（反彈傳球與力道控制） 1. 坐在椅子上，雙手持球於胸前準備。 2. 瞄準地板目標點，雙手將球朝斜下方推擲反彈傳給教師。 ◎節奏拍拍球（原地運球基礎） 1. 在坐姿狀態下，單手或雙手置於輕量彈性球上方。 2. 配合口令或音樂節奏，連續運用手腕向下拍擊球體使其彈跳。 ◎彈力帶擴胸操（柔軟度與肌力訓練） 1. 維持穩定坐姿，雙手握住彈力帶兩端並向前平舉。 2. 配合呼吸將雙手向外側拉開擴胸，維持數秒後再緩慢放鬆。 ◎ 核心抗力推推樂（上肢與核心肌耐力） 1. 雙手手掌平貼於教師持穩的大型軟墊或抗力球表面。 2. 運用雙手與核心力量持續向前推壓對抗阻力，每次維持數秒。 ◎活動五：動態地雷區（行	觀察評量、實作評量	自編學習單
第九週			特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能。	特功 I-1 雙手持物。				
第十週			特功 2-1 具備維持身體姿勢技能。	特功 B-7 座椅坐姿的維持。				
第十一週			特功 2-2 具備改變身體姿勢技能。	特功 A-1 左/右上肢的關節活動				
第十二週			特功 1-3 具備姿勢控制與平衡技能	健體 Bc-IV-1 運動傷害的處理與風險。				
第十三週			健體 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	特生 G-sP-6 意外事件的認識。				
第十四週			特生 1-sP-22 具備危險意識，並能主動或依指示遠離危險情境。					

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

					推拉動作，以提升上肢肌力與肌耐力。 5. 學生能在推動助行器行進的過程中，維持頭部微抬並持續注視前方環境，及早察覺地面的障礙物。 6. 學生能在遇到障礙物時主動減速，並協調雙手控制助行器變換行進路線，安全繞行而不強行跨越。	進間避障與路線轉換) 1. 行進間保持頭部微抬，持續注視前方地面以掃描並尋找障礙物。 2. 發現障礙物時需提早減速並控制助行器安全繞行，嚴禁強行跨越。		
第十五週	7	1. 空間建築師的立體挑戰	特功 2-7 具備手部精細操作技能。	特功 H-4 前三指指腹的抓握。	1. 學生能以正確的前三指指腹抓握方式，穩定拿取與放下正方體積木。	◎夾娃娃機起重機（抓握精準度訓練）	觀察評量、實作評量	自編學習單
第十六週		2. 多元體能與身體控制建構(體操)	特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能。	特功 I-6 疊高積木。	2. 學生能配合視覺空間概念，精準	1. 嚴格要求僅使用大拇指、食指與中指的指腹來抓取積木。		
第十七週						2. 將積木穩定夾起並移動至指定區域，藉此訓練指尖施力與穩定度。		
第十八週		3. 運動安全與自我保護訓練	特功 3-2 參與學習活動。	特功 A-1 左/右上肢的關節活動。	◎建築藍圖對對碰（2D 轉 3D 平面排列）			
第十九週								
第二十週								

			肉伸展技能。 特功 2-4 具備推、拉及轉動技能。 健體 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力。 健體 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 特生 1-sP-22 具備危險意識，並能主動或依指示遠離危險情境。	身體部位的伸展。 健體 1b-IV-1 體適能活動的實作與應用。 健體 Bc-IV-1 運動傷害的處理與風險。 特生 G-sP-6 意外事件的認識。	地將積木進行向上與向外的堆疊排列，過程中能控制力道不使積木倒塌。 3. 學生能在平躺狀態下，運用腹部與腰背的核心肌群維持身體呈一直線，不產生骨盆與肩膀的扭轉。 4. 學生能配合口令，流暢且連續地完成向左或向右的側向翻滾，建立墊上活動的空間方向感。 5. 學生能在四足跪姿下，確實控制背部平坦不塌陷，展現良好的抗	1. 使用前三指抓握積木，將其準確放置於圖紙上的方格內。 2. 積木邊緣必須完全對齊方格線，訓練手眼協調與放置時的煞車控制。 ◎立體摩天樓（立體堆疊與空間建構） 1. 依據給定的立體結構圖示，將積木一層層向上堆疊出指定的模型。 2. 疊放每一顆積木時需微調手部動作，以維持整體的重心平衡。 ◎圓木滾滾樂（軀幹張力與側滾翻基礎） 1. 平躺於軟墊上，雙手抱胸且雙腿併攏伸直，將身體維持如圓木般的筆直姿勢。 2. 運用核心力量帶動身體進行連續側向翻滾，過程中保持身體呈一直線且不扭轉。 ◎四足造橋（四足支撐與重心微調） 1. 在軟墊上維持雙手與雙膝撐地的四足跪姿，視線向下並保持背部平坦不塌陷。 2. 背部放置輕物以考驗核心穩定度，嘗試緩慢伸出單手或單腳並停頓數秒以維持平衡。	
--	--	--	---	---	---	---	--

				重力姿勢維持能力。 6. 學生能在背部放置輕物且減少支撐點（單手或單腳伸展）的狀態下，維持軀幹平衡與抗旋轉，停留並控制動作達 2 至 3 秒。 7. 學生能在活動進行中，正確感知並評估自身的肌肉疲勞度與體能狀況（如：腿部發抖、呼吸急促或握力下降）。 8. 學生能在重心失衡或體力透支前，主動以聲音或動作向教師表達暫停需求，	◎ 搖籃不倒翁（地板坐姿轉換與動態核心） 1. 坐在軟墊上屈膝抱腿，背部微微後拱呈「C 字型」的預備姿勢。 2. 用核心力量向後滾動至肩胛骨觸地，再利用慣性與腹肌收縮迅速回到原始坐姿。 ◎ 靠岸補給站（疲勞覺察與安全撤離） 1. 在活動中隨時評估自身體能狀況與肌肉疲勞度（如腿抖、喘氣）。 2. 自覺體能下滑時主動發出暫停訊號，並平穩移動至休息區坐下。	
--	--	--	--	---	--	--

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

					並能平穩地移動至安全休息區，落實預防性防護。			
第二十一週		(第三次定期考)結業式						

- ◎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。