

## 臺南市立復興國民中學 115 學年度第一學期九年級彈性學習 特殊需求-體適能社團 課程計畫(□普通班/□藝才班/□體育班/■特教班)

[illegible]

### C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

|        |   |              |                      |                            |                                 |                                        |              |   |
|--------|---|--------------|----------------------|----------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|--------------|---|
| 第 6 週  | 2 |              | 特功2-3具備移位技能。         | 節活動。<br>特功 A-3<br>軀幹的關節活動。 | 幹各關節的主/被動運動。                    | 調，改善手腳、手眼協調，以肌力訓練為主軸，增加個人平衡與協調能力。      |              |   |
| 第 7 週  | 2 |              | 特功2-4具備移動技能。         | 特功D-1<br>躺臥下的身體挪動。         | 4. 能學習各場域及輔具轉換時的挪動技巧，並運用在日常生活中。 | 4. 增加身體的控制與協調，讓生活更省力且避免受傷。             |              |   |
| 第 8 週  | 2 |              | 特功2-8具備雙側協調與眼手協調技能。  | 特功D-2<br>地板坐姿下的身體挪動。       |                                 |                                        |              |   |
| 第 9 週  | 2 |              |                      | 特功D-3<br>相同高度設備間的移位。       |                                 |                                        |              |   |
| 第 10 週 | 2 |              |                      |                            |                                 |                                        |              |   |
| 第 11 週 | 2 | 動動精神好<br>(二) | 特功1-1具備四肢與軀幹的關節活動能力。 | 特功B-2<br>前臂支撐下俯臥姿勢的維持。     | 1. 能做上肢協調及肌耐力練習。                | 1. 依照學生能力設計上下肢協調活動。                    | 實作評量<br>觀察評量 | 無 |
| 第 12 週 | 2 |              | 特功2-2具備改變身體姿勢技能。     | 特功B-3<br>手掌支撐下俯臥姿勢的維持。     | 2. 能做下肢協調及肌耐力練習。                | 2. 依照學生能力設計訓練肢體肌耐力活動。                  |              |   |
| 第 13 週 | 2 |              | 特功2-5具備舉起與移動物品技能。    | 特功C-2<br>躺與坐姿的轉換。          | 3. 能做各種不同的肢體協調位移練習。             | 3. 安排符合日常生活需要的肢體活動練習，如位移、擺位、搬物、取物...等。 |              |   |
| 第 14 週 | 2 |              | 特功2-8具備雙側協調與眼手協調技能。  | 特功C-3<br>地板坐姿與站姿的轉換。       | 4. 能盡力完成體能活動。                   | 4. 鼓勵學生養成運動的好習慣。                       |              |   |
| 第 15 週 | 2 |              | 特功 3-1 參與生活作息。       | 特功C-4                      |                                 | 5. 增加身體的控制與協調，讓生活更便利。                  |              |   |
| 第 16 週 | 2 |              |                      |                            |                                 |                                        |              |   |
| 第 17 週 | 2 |              |                      |                            |                                 |                                        |              |   |
| 第 18 週 | 2 |              |                      |                            |                                 |                                        |              |   |
| 第 19 週 | 2 |              |                      |                            |                                 |                                        |              |   |
| 第 20 週 | 2 |              |                      |                            |                                 |                                        |              |   |
| 第 21 週 | 2 |              |                      |                            |                                 |                                        |              |   |

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

|  |  |  |  |                                                           |  |  |  |  |
|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  |  | 座椅坐姿與站姿的轉換。<br>特功E-13<br>雙腳或單腳的向前跳。<br>特功F-1<br>物品的舉起或放下。 |  |  |  |  |
|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------|--|--|--|--|

- ◎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。

## 臺南市立復興國民中學 115 學年度第二學期九年級彈性學習 特殊需求-體適能社團 課程計畫(□普通班/□藝才班/□體育班/■特教班)

| 學習主題名稱                   |    | 特殊需求-體適能社團                                                                                                                                                                                | 實施年級<br>(班級組別)                      | 特教甲班<br>九年級  | 教學節數                                        | 本學期共( 40 )節                                                                                                                                                  |              |                |
|--------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|
| 彈性學習課程<br>四類規範           |    | 3.■特殊需求領域課程<br>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<br>資優類:□創造力□領導才能□情意發展□獨立發展<br>其他類:□藝術才能班及體育班專門課程<br>4.□其他類課程<br>□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                     |    | 藉由持續性體適能訓練強化身體活動能力及功能性動作技能，透過團體活動增加同儕互動的心理動力，以達到提升適應生活環境能力的目的。                                                                                                                            |                                     |              |                                             |                                                                                                                                                              |              |                |
| 本教育階段<br>總綱核心素養<br>或校訂素養 |    | J-A1 具備良好的身心發展與態度，為自己的行為後果負責。<br>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。<br>J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。                                                                 |                                     |              |                                             |                                                                                                                                                              |              |                |
| 課程目標                     |    | 1. 發展並強化身體活動能力及功能性動作技能。<br>2. 提升適應生活環境能力。                                                                                                                                                 |                                     |              |                                             |                                                                                                                                                              |              |                |
| 配合融入之領域<br>或議題           |    | □國語文   □英語文   □英語文融入參考指引   □本土語<br>□數學   □社會   □自然科學   □藝術   □綜合活動<br>■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<br>□生命教育   □法治教育   □科技教育   □資訊教育   □能源教育<br>■安全教育   □防災教育   □閱讀素養   □多元文化教育<br>□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、觀察評量                                                                                                                                                                                 |                                     |              |                                             |                                                                                                                                                              |              |                |
| 課程架構脈絡                   |    |                                                                                                                                                                                           |                                     |              |                                             |                                                                                                                                                              |              |                |
| 教學期程                     | 節數 | 單元<br>與活動名稱                                                                                                                                                                               | 學習表現<br>校訂或相關領域與<br>參考指引或<br>議題實質內涵 | 學習內容<br>(校訂) | 學習目標                                        | 學習活動                                                                                                                                                         | 學習評量         | 自編自選教材<br>或學習單 |
| 第 1 週                    | 2  | 活力 GO 起<br>來(一)                                                                                                                                                                           | 特功1-1                               | 特功A-3        | 1. 能進行不同身體姿<br>勢的動作訓練。<br>2. 能進行匍匐前進活<br>動。 | 1. 依照學生能能力設計不<br>同身體姿勢的動作訓練，以<br>增進肢體協調及肌耐力。<br>2. 依照學生能力設計不同<br>程度的跨越障礙物活動，以                                                                                | 實作評量<br>觀察評量 | 無              |
| 第 2 週                    | 2  |                                                                                                                                                                                           | 具備四肢與軀幹的<br>關節活動能力。                 | 軀幹的關節活<br>動。 |                                             |                                                                                                                                                              |              |                |
| 第 3 週                    | 2  |                                                                                                                                                                                           | 特功2-2                               | 特功E-1        |                                             |                                                                                                                                                              |              |                |
| 第 4 週                    | 2  |                                                                                                                                                                                           | 具備改變身體姿勢                            | 連續翻身。        |                                             |                                                                                                                                                              |              |                |
| 第 5 週                    | 2  |                                                                                                                                                                                           |                                     |              |                                             |                                                                                                                                                              |              |                |

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

|        |   |             |                 |                                                |                                                                                                                    |                                                                                                                           |              |   |
|--------|---|-------------|-----------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---|
| 第 6 週  | 2 |             | 技能。             | 特功 E-2                                         | 3. 能使用不同體態，進行跨越障礙物的活動。<br>4. 能將動作訓練表現在日常生活中。                                                                       | 增進動作協調及平衡能力。<br>3. 設計同儕互動活動，培養人際互動技能。<br>4. 在體適能活動中給予學生互相加油、鼓勵的機會，提升學習動力。<br>5. 設計活動貼近學生日常生活技能，使動做訓練能運用於日常生活中。            |              |   |
| 第 7 週  | 2 |             | 特功 2-4          | 腹部貼地的匍匐前進。                                     |                                                                                                                    |                                                                                                                           |              |   |
| 第 8 週  | 2 |             | 具備移動技能。         | 特功E-3                                          |                                                                                                                    |                                                                                                                           |              |   |
| 第 9 週  | 2 |             | 特功2-8           | 腹部離地以手和膝蓋的爬行。                                  |                                                                                                                    |                                                                                                                           |              |   |
| 第 10 週 | 2 |             | 具備雙側協調與眼手協調技能。  | 特功E-9<br>障礙物的跨越。<br>特功 E-10<br>兩腳一階或一腳一階的上下樓梯。 |                                                                                                                    |                                                                                                                           |              |   |
| 第 11 週 | 2 | 活力 GO 起來(二) | 特功1-1           | 特功A-3                                          | 1. 能在活動及課程中執行動作的模仿。<br>2. 能理解動作指令，並協調地運用肢體執行動作。<br>3. 能在遭遇困難時尋求協助。<br>4. 能在同儕支持下完成動作訓練。<br>5. 能配合老師的安排，執行每日動作機能訓練。 | 1. 設計單一或複雜的動作執行活動，讓學生模仿。<br>2. 設計適合的活動持續訓練肢體協調、轉移及平衡能力。<br>3. 透過團體活動增強學生人際互動能力及學習動力。<br>4. 設計活動貼近學生日常生活技能，使動做訓練能運用於日常生活中。 | 實作評量<br>觀察評量 | 無 |
| 第 12 週 | 2 |             | 具備四肢與軀幹的關節活動能力。 | 軀幹的關節活動。                                       |                                                                                                                    |                                                                                                                           |              |   |
| 第 13 週 | 2 |             | 特功2-2           | 特功E-21                                         |                                                                                                                    |                                                                                                                           |              |   |
| 第 14 週 | 2 |             | 具備改變身體姿勢技能。     | 不同情境下安全移動的速度調整。                                |                                                                                                                    |                                                                                                                           |              |   |
| 第 15 週 | 2 |             | 特功2-4           | 特功F-1                                          |                                                                                                                    |                                                                                                                           |              |   |
| 第 16 週 | 2 |             | 具備移動技能。         | 物品的舉起或放下。                                      |                                                                                                                    |                                                                                                                           |              |   |
| 第 17 週 | 2 |             | 特功2-5           | 特功J-2                                          |                                                                                                                    |                                                                                                                           |              |   |
| 第 18 週 | 2 |             | 具備舉起與移動物品技能。    | 複雜或連續二個以上動作的模仿。                                |                                                                                                                    |                                                                                                                           |              |   |
| 第 19 週 | 2 |             | 特功2-8           | 特功J-4                                          |                                                                                                                    |                                                                                                                           |              |   |
| 第 20 週 | 2 |             | 具備雙側協調與眼手協調技能。  |                                                |                                                                                                                    |                                                                                                                           |              |   |
|        |   |             | 特功 2-9          |                                                |                                                                                                                    |                                                                                                                           |              |   |

C6-1 彈性學習課程計畫(第三、四類)

|  |  |  |           |                                              |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------|----------------------------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | 具備動作計畫技能。 | 指令下複雜或連續二個以上動作的執行。<br>特功J-6<br>個別需求之動作執行與整合。 |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------|----------------------------------------------|--|--|--|--|

- ◎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。