

臺南市公立安定區南安國民小學 115 學年度第一學期全年級彈性學習 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)	全年級	教學節數	中低年級：本學期共(21)節 高年級：本學期共(42)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	著重於提升個體的日常生活活動能力，透過模擬日常生活中常見的動作，訓練身體的整體協調性、力量和穩定性，並非著重於單一肌肉或關節的訓練，而是更著重於身體各部位的協調合作，以完成多關節、多平面的複合動作。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	自主行動 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。 溝通互動 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。 社會參與 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. 改善動作模式和效率：幫助學生學習或重新學習正確的動作模式，減少不必要的代償和能量消耗，讓動作更流暢、有效率。 2. 增強核心穩定性：強化軀幹深層肌肉，提供身體良好的支撐基礎，這對於任何動作的傳遞和力量輸出都至關重要。 3. 提升肌力與爆發力：在模仿日常或運動情境的動作中，有效率地調解肌肉，提高整體力量和瞬間發力的能力。 4. 改善平衡與協調：訓練身體在動態和靜態下的平衡能力，以及各肌肉群之間的協調配合，降低跌倒或運動傷害的風險。 5. 預防運動傷害：透過強化薄弱環節、改善動作力學，減少因不良姿勢或動作模式引起的肌肉骨骼問題。 6. 提升運動表現：對於運動員而言，功能性動作訓練能直接轉化為特定運動所需的動作能力，進而提高競技表現。 7. 促進日常生活品質：讓個體能更輕鬆、安全地完成提、搬、走、跑、跳等日常活動，提升生活自理能力和舒適度。				
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—教師觀察學生執行情形。 實作評量—能做出教師指定的動作及任務。				

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 1 週 至 第 7 週	中低年級： 7 節	星光舞會 〈你笑起來 真好看〉	肢體活動 特功 1-1 具備四肢與 軀幹的關節活動能力。 功能性動作技能 特功 2-2 具備改變身 體姿勢技能。 日常生活參與 特功 3-1 參與生活作 息。 特功 3-2 參與學習活 動。	移動 特功 E-21 不 同情境下安全 移動的速度調 整。 動作計畫 特功 J-1 簡單 或單一動作的 模仿。 特功 J-3 指令 下簡單或單一 動作的執行。	1. 在教師的協助及講解下，進行左/右上肢的關節活動。 2. 在教師的協助及講解下，進行左/右下肢的關節活動。 3. 在教師的協助及講解下，依據活動內容上，進行單一的動作模仿。	心肺暖身(Cardiovascular Warm-up)： 1. 原地踏步或小跑步：輕輕地原地踏步，可以加上手臂擺動。 2. 開合跳：如果身體狀況允許，做幾組開合跳能有效提升心率。 3. 抬膝或後勾腿：輕柔地將膝蓋抬高或腳跟後勾，活動髖關節和膝關節。 4. 自由律動：播放你喜歡的音樂，隨著節奏輕輕搖擺，讓身體自然舒展。	觀察評量 實作評量	自編自選教材
	高年級： 14 節							
第 8 週 至 第 14 週	中低年級： 7 節	指尖運動 1	功能性動作技能 特功 2-7 具備手部精 細操作技能。 日常生活參與 特功 3-1 參與生活作 息。 特功 3-2 參與學習活 動。	手部精細動作 特功 H-1 物品 的抓握或放 開。 特功 H-5 拇指 及食指尖的撿 拾。 特功 H-6 逐頁 翻書。 雙側協調與 眼手協調 特功 I-11 剪 直線或曲線。 特功 I-14 範 圍內的著色。 動作計畫 特功 J-3 指令 下簡單或單一 動作的執行。	1. 在教師的協助及講解下，依據活動內容上，進行拇指及食指尖的撿拾。 2. 在教師的協助及講解下，利用指尖逐頁翻書。	抓握與放鬆： 1. 捏球：使用壓力球或軟球，用指尖用力捏緊幾秒鐘，然後慢慢放鬆。這有助於增強指尖和手部的力量。 2. 毛巾抓握：將一條毛巾鋪平，用指尖和拇指將毛巾一點點抓握起來，再放鬆。這能訓練指尖的協調性和力量。 指尖點擊： 1. 手指敲擊：用每根手指依次輕敲桌面，或將拇指與其他手指依次觸碰。這有助於提高手指的靈活性和反應速度。 2. 翻書練習。 剪刀使用及著色用具使用：著色練習並搭配剪貼。	觀察評量 實作評量	自編自選教材
	高年級： 14 節							

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 15 週 至 第 21 週	中低年級： 7 節	樂活運動 〈跳跳跳〉	肢體活動 特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。 功能性動作技能 特功 2-2 具備改變身體姿勢技能。 日常生活參與 特功 3-1 參與生活作息。 特功 3-2 參與學習活動。	移動 特功 E-5 室內行走。 特功 E-6 室外行走。 特功 E-12 雙腳的原地跳(改)。 特功 E-13 雙腳的向前跳(改)。 特功 E-21 不同情境下安全移動的速度調整。 動作計畫 特功 J-1 簡單或單一動作的模仿。 特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行。	1. 在教師的協助及講解下，利用雙腳原地跳。 2. 在教師的協助及講解下，利用雙腳向前跳。 3. 在教師的協助及講解下，依據活動內容上，進行安全性的移動。	1. 跳格子：雙腳或單腳跳躍，訓練平衡感和肢體協調。 2. 兔子跳：模仿兔子向前跳躍，雙手可以放在頭上比出「剪刀」手勢。這個動作能刺激大腦前庭，提升孩子的警覺度，並訓練下半身肌力與爆發力。 3. 跳呼拉圈：將呼拉圈放在地上，讓孩子雙腳併攏跳進或跳出呼拉圈。 4. 跳繩：雙腳併攏跳繩，能有效鍛鍊心肺功能、腿部及核心肌群，並增強肢體協調度。	觀察評量 實作評量	自編自選教材
高年級： 14 節								

◎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。

臺南市公立安定區南安國民小學 115 學年度第二學期全年級彈性學習 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)	全年級	教學節數	中低年級：本學期共(21)節 高年級：本學期共(36)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	著重於提升個體的日常生活活動能力，透過模擬日常生活中常見的動作，訓練身體的整體協調性、力量和穩定性，並非著重於單一肌肉或關節的訓練，而是更著重於身體各部位的協調合作，以完成多關節、多平面的複合動作。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	<u>自主行動</u> 具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。							
課程目標	1. 改善動作模式和效率：幫助學生學習或重新學習正確的動作模式，減少不必要的代價和能量消耗，讓動作更流暢、有效率。 2. 增強核心穩定性：強化軀幹深層肌肉，提供身體良好的支撐基礎，這對於任何動作的傳遞和力量輸出都至關重要。 3. 提升肌力與爆發力：在模仿日常或運動情境的動作中，有效率地調解肌肉，提高整體力量和瞬間發力的能力。 4. 改善平衡與協調：訓練身體在動態和靜態下的平衡能力，以及各肌肉群之間的協調配合，降低跌倒或運動傷害的風險。 5. 預防運動傷害：透過強化薄弱環節、改善動作力學，減少因不良姿勢或動作模式引起的肌肉骨骼問題。 6. 提升運動表現：對於運動員而言，功能性動作訓練能直接轉化為特定運動所需的動作能力，進而提高競技表現。 7. 促進日常生活品質：讓個體能更輕鬆、安全地完成提、搬、走、跑、跳等日常活動，提升生活自理能力和舒適度。							
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—教師觀察學生執行情形。 實作評量—能做出教師指定的動作及任務。							
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(其他類)							
			議題實質內涵					
第 1 週 至 第 7 週	中低年級： 7 節	星光舞會 〈媽媽我愛你〉	肢體活動 特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。 功能性動作技能 特功 2-2 具備改變身體姿勢技能。 日常生活參與 特功 3-1 參與生活作息。特功 3-2 參與學習活動。	移動	在教師的協助及講解下，進行左／右上肢的關節活動。 在教師的協助及講解下，進行左／右下肢的關節活動。 在教師的協助及講解下，依據活動內容上，進行單一的動作模仿。	心肺暖身(Cardiovascular Warm-up)：	觀察評量 實作評量	自編自選教材
	高年級： 14 節			動作計畫 特功 J-1 簡單或單一動作的模仿。 特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行。				
第 8 週 至 第 14 週	中低年級： 7 節	指尖運動 2	功能性動作技能 特功 2-7 具備手部精細操作技能。 日常生活參與 特功 3-1 參與生活作息。特功 3-2 參與學習活動。	手部精細動作 特功 H-1 物品的抓握或放開。 特功H-5 拇指及食指尖的撿拾。 特功H-6 逐頁翻書。	在教師的協助及講解下，依據活動內容上，進行拇指及食指尖的撿拾。 在教師的協助及講解下，利用指尖逐頁翻書。	1. 精細操作：將一些小顆粒（如豆子、米粒）散落在桌上，用指尖一顆一顆地撿起來。 2. 堆疊小物品：例如堆疊積木、硬幣或小石子，考驗指尖的平衡感和精準度。 3. 扭轉運動：雙手拿著濕毛巾，向不同方向擰轉，鍛鍊指尖和手腕的協同力量。 4. 開瓶蓋／罐子：日常生活中的這些動作也是很好的指尖練習。 5. 橡皮筋練習：將一條橡皮筋套在所有手指上，然後盡力向外張開手指，感受指尖的阻力，重複幾次。 6. 著色練習並搭配剪貼。	觀察評量 實作評量	自編自選教材
	高年級： 14 節			雙側協調與眼手協調 特功 I-11 剪直線或曲線。 特功 I-14 範圍內的著色。 動作計畫				

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

				特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行。				
第 15 週 至 第 21 週	中低年級： 7 節	星光舞會 〈畢業快樂〉	<u>肢體活動</u> 特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。 <u>功能性動作技能</u> 特功 2-2 具備改變身體姿勢技能。 特功 2-7 具備手部精細操作技能。	<u>移動</u> 特功 E-21 不同情境下安全移動的速度調整。 <u>動作計畫</u> 特功 J-1 簡單或單一動作的模仿。 特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行。	1. 在教師的協助及講解下，進行左/右上肢的關節活動。 2. 在教師的協助及講解下，進行左/右下肢的關節活動。 3. 在教師的協助及講解下，依據活動內容上，進行單一的動作模仿。	心肺暖身(Cardiovascular Warm-up)： 1. 原地踏步或小跑步：輕輕地原地踏步，可以加上手臂擺動。 2. 開合跳：如果身體狀況允許，做幾組開合跳能有效提升心率。 3. 抬膝或後勾腿：輕柔地將膝蓋抬高或腳跟後勾，活動髖關節和膝關節。 4. 自由律動：播放你喜歡的音樂，隨著節奏輕輕搖擺，讓身體自然舒展。	觀察評量 實作評量	自編自選教材
	高年級： 8 節 (於第 18 週畢業)		<u>日常生活參與</u> 特功 3-1 參與生活作息。 特功 3-2 參與學習活動。					

◎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。