

臺南市公立安定區南安國民小學 115 學年度第一學期四、五年級彈性學習 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)	資源班 (四、五年級混合)	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	課程採螺旋式漸進設計，將物理治療與職能治療之臨床建議（如：後側肌肉拉伸、慢速動態控制、核心抗重力支撐、下肢著地雙側協調），轉化為具備遊戲化、情境化與高動機的校園學習活動。上學期專注於「靜態軀幹穩定、背肌與核心強化、關節拉伸」；下學期則遷移至「動態雙側協調、多維度跳躍控制、校園負重與高強度肌耐力」。透過有氧與伸展交互重組並穿插益智任務，全面提升學生在真實校園環境中的移動安全與日常參與能力，落實自我克服之生活態度。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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。							
課程目標	1. 軀幹穩定與核心支撐：學生在進行不同姿勢維持（如跪姿、盤腿、平板撐）與日常負重時，能自主維持軀幹挺直、臀部夾緊，並穩定支撐達指定的時長。 2. 下肢動態控制與對齊：學生在慢速蹲站轉換、高跪姿或弓箭步時，能主動控制重心不往後倒，並將後腳掌或雙腳掌正正地「用力踩實」，修正踮腳尖與膝蓋內夾行為。 3. 跳躍緩衝與雙側協調：學生在原地或連續跳躍時，能展現「先蹲再跳」的緩衝動作，並達成雙腳同步落地、發出單一落地聲的運動規畫能力。 4. 校園移動與生活參與：學生能將課堂鍛鍊的肌耐力與平衡感，運用於擁擠校園、不同材質路面或設有障礙物的真實環境中，展現安全移動、跨越障礙與自我激勵的社會適應力。							
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—觀察學生在進行學習活動中的參與程度、態度與表現。 實作評量—能做出教師指定的動作、作品及任務。							
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 第 2 週	2	基線評估與肌肉伸展	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。	特功 A-2 左/右下肢的關節活動。 特功 A-3 軀幹的關節活動。	1. 學生能在交叉坐姿下維持挺胸、身體不向後倒的姿勢持續至少 1 分鐘。 2. 學生能跟隨指令完成下肢後側（大腿、小腿、臀部）的動態伸展，並能口頭說出肌肉緊繃與放鬆的感覺。	1. 動作檢測：紀錄學生的關節活動度與緊繃點。 2. 交叉坐姿拿高高：學生練習盤腿、交叉坐，雙手拿著彈力帶往上拉並挺胸。 3. 瑜珈大師伸展：融入瑜珈「下犬式」與「鴿式」，引導學生將腳後側拉直，使腳底貼地以減少小腿緊繃。	觀察評量 實作評量	自編自選教材
第 3 週 第 5 週	3	動物大模仿：核心激活與四足支撐	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。	特功 B-2 前臂支撐下俯臥姿勢的維持。 特功 B-4 四足跪姿的維持。	1. 學生在四足跪姿或平板支撐下，能維持軀幹平直（背部不凹陷、腳底盡量貼地）維持 10 秒以上。 2. 學生能模仿序列性的撐體動作，並在動作中保持呼吸不	1. 小狗推背挑戰：學生進行四足跪姿，手撐直將背向上推，維持脊椎不塌陷；進階進行「單腳向上抬」的後側肌肉使用。 2. 改良式變形蟲平板撐：修正學生的平板撐踮腳問題，改練（1）膝蓋微蹲撐著，（2）屁股往後使身體呈類似 90 度，強力要求腳底全面貼地。	觀察評量 實作評量	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 6 週 第 8 週	3	慢速火箭：下肢 慢速蹲站控制	特功 2-2 具備改 變身體姿勢技 能。 特功 2-5 具備舉 起與移動物品技 能。	特功 B-9 蹲姿的維 持。 特功 C-5 蹲姿與站姿 的轉換。 特功 F-1 物品的舉起 或放下。	憋氣。 1. 學生能以 雙腳打開與 肩同寬的姿 勢，維持 「慢速蹲下 與站起」流 程，且中途 撐住（等長 收縮）至少 3 秒。 2. 學生能在 深蹲或靠牆 半蹲姿勢 下，膝蓋不 往內夾，成 功將地上的 積木舉起。	1. 時間暫停慢速蹲：學生練 習打開雙腳，慢慢起來、慢 慢下去，在身體撐在中間的 最累位置（半蹲）停頓。 2. 靠牆不內夾半蹲：學生練 習靠牆半蹲，教具夾在兩膝 之間（確保不內夾），腳掌 踩實地面，保持身體直立。	觀察評量 實作評量	自編自選教材
第 9 週 第 11 週	3	不倒翁騎士：高 跪姿與弓箭步發 力	特功 2-1 具備維 持身體姿勢技 能。 特功 2-6 具備手 與手臂使用技 能。	特功 B-5 高跪姿的維 持。 特功 G-2 推或拉物。	1. 學生在單 膝跪姿或弓 箭步下，能 展現臀部與 大腿出力發 力，後腳無 踮腳尖之踩 實動作。 2. 學生能在 高跪姿穩定 下，雙手持 重物（沙 包）高舉並 向後推展。	1. 加墊單膝跪投擲：學生在 單膝跪的腿下加墊子（增加 不穩定度），屁股出力夾 緊，雙手持負重沙包進行套 圈圈或丟沙包，誘發全身發 力。 2. 三塊巧拼弓箭步：前後腳 距離拉開（約三塊巧拼長 度），練習弓箭步。強力要 求後面的腳要「踩、膝蓋伸 直」，不可用腳尖墊著。	觀察評量 實作評量	自編自選教材
第 12 週	3	神射手背肌大作	特功 1-1 具備四	特功 B-2	1. 學生能在	1. 俯臥趴姿拿寶物：學生趴	觀察評量	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 14 週		戰：上半身與背肌強化	肢與軀幹的關節活動能力。 特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能。	前臂支撐下俯臥姿勢的維持。 特功 G-1 伸手及物。 特功 I-1 雙手持物。	趴姿或高跪姿下，將雙手完全舉高並往後推展持續 10 次。 2. 學生能維持上半身挺直，完成雙手持物（如疊高積木）的穩定度操作。	著，手伸直去拿前方的物品並抬高，訓練後側背肌力，改善學生因背肌無力手舉不高的困擾。 2. 舉高高後推 10 下：雙手握彈力帶舉高，在最高點練習「往後推十下」，並維持軀幹不前傾。	實作評量	
第 15 週 第 17 週	3	海上衝浪手：不穩定表面平衡	特功 2-1 具備維持身體姿勢技能。 特功 2-9 具備動作計畫技能。	特功 B-10 單腳站姿勢的維持。 特功 G-5 物品的拋丟或接住。	1. 學生站在軟地墊或平衡墊上時，能維持單腳站立平衡 3-5 秒。 2. 學生能在一腳踩高的不對稱重心下，控制身體不往後倒，並將腳正正地用力踩實。	1. 軟軟墊上丟圈圈：雙腳站在軟軟的巧拼或平衡墊上，進行丟接球或拋圈圈，考驗動態軀幹控制。 2. 大球踩踩控制：練習單腳往上抬高踩在彈力球上，下來時腳微微彎曲不頂腳，控制腳掌不是只用腳尖點，而是正正地「用力踩正」，使球不滾動。	觀察評量 實作評量	自編自選教材
第 18 週 第 20 週	3	生活小偵探：彎腰拾物與變換姿勢	特功 2-2 具備改變身體姿勢技能。 特功 2-5 具備舉起與移動物品技能。	特功 C-3 地板坐姿與站姿的轉換。 特功 C-6 彎腰拾物。	1. 學生能從地板坐姿獨立轉換為站姿，且過程中雙腳踩實。 2. 地板尋寶起立：從盤腿坐	1. 益智解謎蹲撐：結合治療師建議「撐住穿插益智」。學生必須維持半蹲姿勢（撐住）完成一個數獨或拼圖板塊，再站起來。 2. 地板尋寶起立：從盤腿坐	觀察評量 實作評量	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

				特功 F-2 物品的搬 移。	2. 學生能配 合益智任 務，在「撐 住（靜 態）」與 「移動（動 態）」姿勢 中流暢切 換。	姿出發，彎腰撿起四周的寶 物，並在不借助過多外力 下，直接轉換成站姿。		
第 21 週	1	期末綜合動作評 估關卡	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 2-2 具備改 變身體姿勢技 能。	特功 B-6 地板坐姿的 維持。 特功 B-9 蹲姿的維 持。 特功 B-10 單腳站姿勢 的維持。 特功 C-5 蹲姿與站姿 的轉換。	學生能獨立 在綜合關卡 中展現盤腿 坐挺胸、慢 速深蹲、單 腳平衡與跪 姿轉換，且 中途皆能維 持軀幹直立 不倒下。	設計綜合闖關，包含盤腿坐 挺胸、慢速深蹲、單腳踩球 與負重跪姿。	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。

臺南市公立安定區南安國民小學 115 學年度第二學期四、五年級彈性學習 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)	資源班 (四、五年級混合)	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	課程採螺旋式漸進設計，將物理治療與職能治療之臨床建議（如：後側肌肉拉伸、慢速動態控制、核心抗重力支撐、下肢著地雙側協調），轉化為具備遊戲化、情境化與高動機的校園學習活動。上學期專注於「靜態軀幹穩定、背肌與核心強化、關節拉伸」；下學期則遷移至「動態雙側協調、多維度跳躍控制、校園負重與高強度肌耐力」。透過有氧與伸展交互重組並穿插益智任務，全面提升學生在真實校園環境中的移動安全與日常參與能力，落實自我克服之生活態度。							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	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。							
課程目標	1. 軀幹穩定與核心支撐：學生在進行不同姿勢維持（如跪姿、盤腿、平板撐）與日常負重時，能自主維持軀幹挺直、臀部夾緊，並穩定支撐達指定的時長。 2. 下肢動態控制與對齊：學生在慢速蹲站轉換、高跪姿或弓箭步時，能主動控制重心不往後倒，並將後腳掌或雙腳掌正正地「用力踩實」，修正踮腳尖與膝蓋內夾行為。 3. 跳躍緩衝與雙側協調：學生在原地或連續跳躍時，能展現「先蹲再跳」的緩衝動作，並達成雙腳同步落地、發出單一落地聲的運動規畫能力。 4. 校園移動與生活參與：學生能將課堂鍛鍊的肌耐力與平衡感，運用於擁擠校園、不同材質路面或設有障礙物的真實環境中，展現安全移動、跨越障礙與自我激勵的社會適應力。							
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—觀察學生在進行學習活動中的參與程度、態度與表現。 實作評量—能做出教師指定的動作、作品及任務。							
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 第 3 週	3	體能大躍進：動態暖身與有氧基礎	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。 特功 3-2 參與學習活動。	特功 A-3 軀幹的關節活動。 特功 E-11 跑步。	1. 學生能參與半節課的兒童有氧體能動作，在微喘狀態下持續運動。 2. 學生能在運動後主動配合進行大腿與小腿後側的「肌肉拉伸伸展」，維持關節活動度。	1. 兒童版有氧 Tabata：設計高低衝擊交互的體能音樂，如原地踏步抬膝、雙手畫圈，安排半節課有氧（提升肌耐力）、半節課深層伸展。 2. 拉直大作戰：運動後嚴格執行下肢伸展開來，減少小腿因為高強度運動而產生的緊繃。	觀察評量 實作評量	自編自選教材
第 4 週 第 6 週	3	蹦蹦跳跳不急躁：雙腳同步跳躍	特功 2-4 具備移動技能。 特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能。	特功 E-12 雙腳或單腳的原地跳。	1. 學生在跳躍前能自發性做出「蹲好再跳」的預備姿勢，不使用踮腳尖直接僵硬起跳。 2. 學生在雙腳落地時，雙腳能「同時落地」，發出沉穩且單一的落地聲。	1. 聽聲音抓漏：學生練習原地跳，要求跳高、預備時間拉長，落地時聲音只能有乾淨的一聲「蹦」，不能有前後腳落地的雜音。 2. 兩腳不同時校正：透過視覺化腳印，引導學生雙腳同時踩在腳印上落地。	觀察評量 實作評量	自編自選教材
第 7 週	3	時空旋轉手：單	特功 2-4 具備移	特功 E-13	1. 學生能流	1. 跳格子交替大賽：設計地	觀察評量	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第 9 週		雙腳交替與跳轉	動技能。 特功 2-9 具備動作計畫技能。	雙腳或單腳的向前跳。 特功 E-14 雙腳或單腳的連續前跳。	暢執行單腳、雙腳交替向前跳躍的動作序列。 2. 學生能完成「原地跳轉 180 度」的動作，且落地時身體能維持平衡不跌倒。	墊格線，要求「單腳、雙腳、單腳」交替跳，跳之前必須確實微蹲。 2. 空中旋轉 180 度：學生練習起跳後在空中轉體 180 度面向老師，強制練習落地時大腿緩衝，避免踮腳跳讓腿部僵硬。	實作評量	
第 10 週 第 12 週	3	烏龜與青蛙：手撐核心蛙跳	特功 2-3 具備移位技能。 特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能。	特功 D-2 地板坐姿下的身體挪動。 特功 E-3 腹部離地以手和膝蓋的爬行。	1. 學生能脫下鞋子，雙手撐在地墊上，帶動下肢進行「兩手撐跳」或往前挪動。 2. 學生能在變換支撐物的遊戲中，維持四肢抗重力的撐體姿勢。	1. 脫鞋撐跳（巧拼與地墊）：學生赤腳在巧拼上，練習雙手撐地、雙腳往後/往前跳躍，大幅增加手部與核心的肌力。 2. 烏龜烏龜翹特製版：兩人一起玩「烏龜烏龜翹」，手、腳下面放置不同的支撐物（如軟墊、不平整表面）來增加維持支撐姿勢的難度。	觀察評量 實作評量	自編自選教材
第 13 週 第 15 週	3	校園越野賽：障礙跨越與環境移動	特功 2-4 具備移動技能。 特功 3-3 參與非經常性活動。	特功 E-7 不同路面的行走。 特功 E-9 障礙物的跨越。 特功 E-17 繞過障礙	1. 學生能平穩跨越高度 15 公分以上的障礙物，且跨越後維持重心不搖晃。 2. 學生能繞	1. 室內障礙越野：在教室用巧拼、椅子、障礙桿架設賽道，練習跨越、繞行，並要求學生跨越時重心前移、肚子用力，控制不往後倒。 2. 戶外不同路面行走：帶至校園草地、斜坡進行行走訓練。	觀察評量 實作評量	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

				物。	過不規則的校園路障，並根據地面材質（草地、瓷磚）調整行走速度。			
第 16 週 第 18 週	3	生活負重達人：移動中舉起與搬移	特功 2-5 具備舉起與移動物品技能。 特功 2-6 具備手與手臂使用技能。	特功 F-2 物品的搬移。 特功 I-1 雙手持物。	1. 學生能雙手抱持一定重量（如 1-2 公斤小夾書箱），行進 5 公尺而不掉落。 2. 學生能邊走邊將物品精準放入不同高度的置物櫃中。	1. 雙手抱抱搬運工：結合治療師建議「腳打開拿/抱東西站起來」。學生需從蹲姿抱起一箱書，站穩後，行走至指定位置放下。 2. 高低櫃物資派送：負重行走途中，需要將物品舉高（背肌練習）放入高櫃，或蹲下放低櫃。	觀察評量 實作評量	自編自選教材
第 19 週 第 20 週	2	終極體能大賽：技能整合	特功 2-9 具備動作計畫技能。 特功 3-2 參與學習活動。	特功 J-4 指令下複雜或連續二個以上動作的執行。 特功 J-6 個別需求之動作執行與整合。	學生能聽從一連串的複雜動作指令，獨立完成包含「蹲、撐、跳、單腳站」的帶狀體能關卡。	1. 功能性動作大亨闖關賽：將整學年動作設計成大型關卡（例：先下犬式伸展、改良平板撐 10 秒、慢深蹲 3 下、雙腳同步跳過 3 個地墊、單腳踩球 5 秒）。 2. 雙人接力大挑戰：學生各自負責自己擅長的關卡，合作累積金幣。	觀察評量 實作評量	自編自選教材
第 21 週	1	全學年功能性動作成果展	特功 2-4 具備移動技能。 特功 2-5 具備舉起與移動物品技能。	特功 E-12 雙腳或單腳的原地跳。 特功 F-2 物品的搬	學生能綜合執行包含連續跳躍、手撐移動與日常負重之連	綜合運用全年所學，流暢執行包含動態移動、雙側跳躍、手撐跳與生活負重的連續性帶狀關卡，以展現動態平衡與日常環境適應力。	觀察評量 實作評量	自編自選教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能。 特功 2-9 具備動作計畫技能。	移。 特功 J-6 個別需求之動作執行與整合。	續性帶狀關卡，展現動態平衡、雙腳同步落地與環境適應力。		
--	--	--	---	----------------------------	-----------------------------	--	--

◎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