

## 臺南市公(私)立安南區土城國小 115 學年度第一學期三五六六年級彈性學習 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<br>(班級組別) | 三、五、六年級 | 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<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 □獨立研究<br>4. □其他類課程                                                                                                   |                |         |      |           |
| 設計理念             | 本課程以二、四、五年級各一位智能障礙學生為對象，依據各生之動作發展現況與個別化教育計畫（IEP）目標，設計適性化之功能性動作訓練活動。課程透過結構化的示範教學、視覺提示、逐步引導與重複練習，著重於提升學生在日常生活中所需之基礎動作技能，包含粗大動作協調、精細動作操作及身體平衡與姿勢控制。活動設計融入遊戲化情境，以增強學生的學習動機，並配合個別學生的認知理解程度調整指令複雜度，期使學生能將所習得之動作技能遷移至日常生活與校園環境中。 |                |         |      |           |
| 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，覺察自我的身心狀態，並透過身體活動探索自我潛能。<br>E-C2 具備參與日常生活與校園環境之基本動作能力，以增進生活自主性。                                                                                                                                            |                |         |      |           |
| 課程目標             | 1. 能在輔助或引導下，完成基本位移動作（行走、爬行、上下樓梯），並逐步減少輔助量。<br>2. 能維持靜態姿勢（站立、坐姿）至少 30 秒，並保持身體穩定不傾倒。<br>3. 能操作日常生活所需之精細動作（抓握、捏取、撕貼、扣釦），達成基本生活自理目的。<br>4. 能在遊戲化活動中，進行雙側協調動作，如雙手拍球、傳接沙包。<br>5. 能配合指令完成簡單的粗大動作模仿，促進動作計畫能力。                     |                |         |      |           |
| 配合融入之領域或議題       | ■健康與體育 □國語文 □數學 □自然科學 □藝術 ■綜合活動 □生活課程<br>■安全教育 ■品德教育 □生命教育 ■閱讀素養                                                                                                                                                          |                |         |      |           |
| 表現任務             | 1. 在輔助減少的條件下，能獨立完成指定路線的行走（如沿直線步道行走 5 公尺不偏離）。<br>2. 在平衡木或地面膠帶路線上，能在教師扶持下完成單腳站立 2 秒。<br>3. 能使用捏夾工具（如夾子、湯匙）將物品從 A 移至 B，完成率達 80%以上。<br>4. 在沙包傳接遊戲中，能連續完成 3 次雙手接球。<br>5. 專注持續投入功能性動作訓練課程活動。                                    |                |         |      |           |

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

| 課程架構脈絡       |    |                                             |                                                                |                                                  |                                                                             |                                                                                                                                                                                                           |                      |                                  |
|--------------|----|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------|
| 教學期程         | 節數 | 單元與活動名稱                                     | 學習表現<br>(特教課綱)                                                 | 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                   |
| 第一週          | 2  | 動作我最行<br>— 認識課程<br>— 動作基線評估                 | 特動 1-I-1<br>了解自己身體各部位名稱與功能。                                    | 特動 A-I-1<br>身體各部位的認識。                            | 1. 能指認身體主要部位(頭、手、腳、腰)。<br>2. 能配合教師完成基線動作評估項目。                               | 1. 課程說明：以圖卡介紹本學期活動內容，說明課堂常規(等待、輪流、示意求助)。<br>2. 身體地圖：教師以身體輪廓圖，引導學生指認各部位，並透過觸摸確認感知。<br>3. 基線評估：逐一評估學生現有之站立平衡、行走、手部抓握等基礎動作能力，記錄作為課程設計依據。                                                                     | 觀察評量<br>實作評量         | 身體輪廓圖卡、動作評估記錄表                   |
| 第二週<br>—第六週  | 10 | 穩穩站、好好走<br>— 靜態平衡練習<br>— 動態平衡行走<br>— 上下樓梯訓練 | 特動 2-I-1<br>維持身體的靜態與動態平衡。<br>特動 2-I-2<br>完成基本位移動作(行走、爬行、上下樓梯)。 | 特動 B-I-1<br>靜態平衡動作的練習。<br>特動 B-I-2<br>行走路線與樓梯步行。 | 1. 能扶牆站立 30 秒不晃動。<br>2. 能沿地面 5 公尺直線膠帶行走，偏離不超過 2 次。<br>3. 能在教師輔助下完成上下 5 階樓梯。 | 1. 靜態平衡站：學生靠牆站立，逐步減少支撐(靠牆→扶欄→自行站)，計時 30 秒。低年級生以雙腳站立為主，高年級嘗試單腳。<br>2. 直線行走路線：地板貼 5 公尺直線膠帶，學生練習腳尖接腳跟行走。設置視覺標記(彩色圓點)作為踩踏目標。<br>3. 上下樓梯訓練：從校園樓梯練習「一腳一階」上下樓，教師在旁護衛，口令配合(上一踏一站穩)。<br>※二年級生以扶扶手為主；四、五年級漸進挑戰不扶扶手。 | 觀察評量<br>實作評量<br>口頭評量 | 地板膠帶、彩色圓點貼紙、平衡墊、計時器              |
| 第七週<br>—第十一週 | 10 | 小手大功夫<br>— 抓握與捏取<br>— 撕貼與剪貼                 | 特動 3-I-1<br>操作精細動作完成基本生活                                       | 特動 C-I-1<br>手部精細動作之操作練習。<br>特動 C-I-2<br>生活自理相關精細 | 1. 能以三指捏方式夾取大豆/小球置於容器，連續 10 次成功率 80%以                                       | 1. 夾夾樂：利用夾子、湯匙、鑷子等工具，將不同大小的物品(棉花球、小積木、豆子)從 A 盤移至 B 盤。<br>2. 撕貼畫：學生依圖樣撕下色紙貼於輪廓圖中，練習手指力量控制與眼手                                                                                                               | 觀察評量<br>實作評量         | 夾子、鑷子、湯匙、分類盤、大豆、棉花球、扣釦訓練板、色紙、輪廓圖 |

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

|               |   |                                         |                                                        |                                                   |                                                                                     |                                                                                                                                                                           |                      |                           |
|---------------|---|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------|
|               |   | — 扣釦與拉拉鍊                                | 自理工作。<br>特動 3-I-2<br>使用工具完成指定操作任務。                     | 動作。                                               | 上。<br>2. 能撕下貼紙黏貼於指定位置。<br>3. 能完成外套大釦扣合動作（含開合各一次）。                                   | 協調。<br>3. 扣釦訓練板：使用大號布面釦子訓練板，依次進行扣釦、解釦、拉拉鍊等動作，逐步對應真實衣物操作。<br>※二年級生使用大號工具，四、五年級縮小工具尺寸，增加難度。                                                                                 |                      |                           |
| 第十二週<br>—第十五週 | 8 | 雙手一起來<br>— 雙側協調拍球<br>— 傳接沙包<br>— 大肌肉模仿操 | 特動 2-II-1<br>雙手協調完成拍接球等動態動作。<br>特動 2-I-3<br>模仿簡單的粗大動作。 | 特動 B-II-1<br>雙側協調動作練習。<br>特動 B-I-3<br>粗大動作的模仿與執行。 | 1. 能雙手拍球連續 3 次不落地。<br>2. 能接住近距離（50 公分）拋來的沙包。<br>3. 能模仿教師完成 4 種簡單動作組合（如舉手→蹲下→拍手→轉圈）。 | 1. 拍球練習：以大型充氣球練習雙手拍球，逐步縮小球的尺寸。設置計數板激勵學生達成目標次數。<br>2. 沙包傳接：師生對傳沙包，從 50 公分開始，依學生能力逐步拉大距離。以顏色分類不同重量沙包對應不同難度。<br>3. 大肌肉模仿操：教師以放大動作示範動作組合，學生鏡像跟做。配合節奏音樂，增加趣味性。每節練習 2-3 種新動作序列。 | 觀察評量<br>實作評量<br>口頭評量 | 不同尺寸充氣球、沙包（輕重各一）、計數板、節奏音樂 |
| 第十六週<br>—第十八週 | 6 | 動作大挑戰<br>— 動作統整闖關<br>— 期末成果展示           | 特動 2-I-1 至 特動 3-I-2<br>綜合應用本學期所習得之各項動作技能。              | 特動 A-I-1、<br>特動 B-I-1、<br>特動 C-I-1<br>綜合動作技能統整。   | 1. 能完成包含平衡、行走、精細動作三項之簡易闖關任務。<br>2. 能展示本學期 1-2 項進步最顯著的動作成果。                          | 1. 三關闖關活動：<br>— 第一關【平衡達人】：在平衡墊上站立 10 秒。<br>— 第二關【小手任務】：用夾子將 5 個豆子移至指定盤中。<br>— 第三關【雙手協力】：連續接沙包 3 次。<br>2. 成果分享：每位學生選出自己最滿意的動作表現，在教師引導下示範給家長或同學觀看，增強自我效能與成就感。               | 實作評量<br>觀察評量<br>綜合演練 | 平衡墊、夾子、分類盤、沙包、成果紀錄表       |
| 第十九週-第二       | 1 | 動作大挑戰<br>— 動作統                          | 特動 2-I-1 至 特動                                          | 特動 A-I-1、特動 B-I-1、特動                              | 1. 能分別完成平衡、行                                                                        | 1. 分站練習：教師分設【平衡達人】、【小手任務】、【雙手協力】                                                                                                                                          | 觀察評量<br>實作評量         | 平衡墊、夾子、分類盤、沙包             |

## C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

|     |  |          |                                             |                                                                                                                    |                                                                                                                           |                                                                                               |      |       |
|-----|--|----------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|
| 十一週 |  | 整與期末成果展示 | 3-I-2<br>綜合應用<br>本學期所<br>習得之各<br>項動作技<br>能。 | C- I -1<br>綜合動作技能統<br>整。<br>特動 A- I -1、特<br>動 B- I -1、<br>特動 A- I -1、特<br>動 B- I -1、特動<br>C- I -1<br>綜合動作技能統<br>整。 | 走、精細動<br>作三項分站<br>練習。<br>2. 能完成包含<br>平衡、行<br>走、精細動<br>作三項之簡<br>易闖關任<br>務。<br>3. 1. 能展示<br>本學期 1-2<br>項進步最顯<br>著的動作成<br>果。 | 三站，學生逐站練習，熟悉闖關流程<br>與規則。<br>2. 成果分享：每位學生選出自己最滿<br>意的動作表現，在教師引導下示範給<br>家長或同學觀看，增強自我效能與成<br>就感。 | 綜合演練 | 成果紀錄表 |
|-----|--|----------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|

◎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(私)立安南區土城國小 115 學年度第二學期三、五、六年級彈性學習 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<br>(班級組別) | 三、五、六年級 | 教學節數 | 本學期共（21）節 |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------|------|-----------|
| 彈性學習課程<br>四類規範           | 3. <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程<br>身障類： <input type="checkbox"/> 生活管理 <input type="checkbox"/> 社會技巧 <input type="checkbox"/> 學習策略 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 溝通訓練 <input type="checkbox"/> 點字 <input type="checkbox"/> 定向行動 <input checked="" type="checkbox"/> 功能性動作訓練 <input type="checkbox"/> 輔助科技運用<br>4. <input type="checkbox"/> 其他類課程 |                |         |      |           |
| 設計理念                     | 延續上學期所建立之動作基礎能力，下學期課程著重於動作技能的應用與類化，協助學生將習得之平衡、協調與精細動作能力遷移至真實校園情境與日常生活中。課程設計聚焦於「校園環境動作適應」、「生活自理動作強化」與「動作綜合應用」三大主軸，透過結構化教學、逐步褪除輔助及真實情境練習，增進三位不同年級智能障礙學生在校園內的動作自主性與參與度。                                                                                                                                                                                                                     |                |         |      |           |
| 本教育階段<br>總綱核心素養<br>或校訂素養 | E-A1 具備良好的生活習慣，覺察自我的身心狀態，並透過身體活動探索自我潛能。<br>E-C2 具備參與日常生活與校園環境之基本動作能力，以增進生活自主性。                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |         |      |           |
| 課程目標                     | 1. 能在校園真實情境中（如走廊、操場）獨立完成目標路線行走，並能避開障礙物。<br>2. 能獨立完成學校生活所需之精細動作（如開關水龍頭、撕開點心包裝、使用餐具）。<br>3. 能在遊戲情境中進行跑步、跳躍等較高強度之粗大動作，並維持身體安全。<br>4. 能完成兩種以上動作的連續序列（如走→停→蹲下取物→站起→繼續走）。<br>5. 能參與班級體育課中適性調整後的動作活動，展現動作學習成果。                                                                                                                                                                                  |                |         |      |           |
| 配合融入之<br>領域或議題           | <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 生活課程<br><input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育                                   |                |         |      |           |
| 表現任務                     | 1. 能獨立在走廊從教室走至廁所，來回不需協助，且不衝撞他人。<br>2. 能獨立打開自己的點心包裝袋、使用湯匙舀食，完成午餐自理動作。<br>3. 在操場遊戲中，能完成雙腳跳過低矮障礙（高 5 公分地板線）而不跌倒。<br>4. 能完成「走→停→蹲撿物→站起→繼續走」的動作序列，成功率達 80%。<br>5. 專注持續投入下學期功能性動作訓練課程活動。                                                                                                                                                                                                       |                |         |      |           |
| 課程架構脈絡                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |         |      |           |

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

| 教學期程        | 節數 | 單元與活動名稱                                    | 學習表現<br>(特教課綱)                                              | 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      |
|-------------|----|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------|
| 第一週         | 1  | 寒假動作回顧<br>— 動作重新評估                         | 特動 1-I-1<br>覺察自己的動作能力現況。                                    | 特動 A-I-1<br>動作能力的自我覺察。     | 1. 能在評估活動中展現上學期習得的動作技能。<br>2. 能指出自己較有困難的動作項目。                                 | 透過「動作我會了嗎？」學習單，引導學生回顧寒假動作練習情況，並由教師進行動作後測，比較上下學期進步情形，調整下學期課程重點。                                                                                   | 觀察評量<br>實作評量 | 動作評估記錄表（下學期版）、學習單   |
| 第二週<br>—第五週 | 4  | 校園動作通<br>— 走廊安全行走<br>— 操場障礙路線<br>— 斜坡與凹凸地面 | 特動 2-I-2<br>在不同校園環境中完成安全位移。<br>特動 2-II-2<br>能避開障礙物並調整行進速度。  | 特動 B-II-1<br>不同地面環境的行走適應。  | 1. 能在走廊行走時靠右側通行，不衝撞他人。<br>2. 能在操場標線路線中完成繞錐行走。<br>3. 能獨立走過斜坡或凹凸地面（如草地），不需教師扶持。 | 1. 走廊情境練習：在走廊設置方向指示箭頭，引導學生練習靠右行走、遇人禮讓、開關廁所門等動作。<br>2. 操場障礙路線：設計三段錐形標記路線，學生繞錐行走，教師逐步縮短標記間距增加挑戰。<br>3. 地面適應訓練：在草地、操場跑道、斜坡等不同地形進行行走練習，教師在旁護衛並減少輔助量。 | 觀察評量<br>實作評量 | 方向箭頭貼紙、錐形標記、計時器     |
| 第六週<br>—第九週 | 4  | 生活小達人<br>— 開關水龍頭<br>— 撕開包裝<br>— 使用餐具自理     | 特動 3-I-1<br>應用精細動作完成基本生活自理。<br>特動 3-II-1<br>在真實情境中獨立完成自理動作。 | 特動 C-II-1<br>生活情境中的精細動作應用。 | 1. 能獨立開關水龍頭並洗手完成完整步驟。<br>2. 能撕開常見點心包裝（餅乾、糖果袋）。<br>3. 能使用湯匙/叉子自行進食，            | 1. 洗手訓練：以七步洗手步驟圖卡引導，學生在真實洗手台練習開關水龍頭、搓洗手掌及擦乾手的完整流程。<br>2. 包裝撕開挑戰：提供不同材質包裝袋（夾鏈袋、鋁箔袋、餅乾包                                                            | 觀察評量<br>實作評量 | 洗手步驟圖卡、各類包裝材料、模擬餐具組 |

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

|                   |   |                                       |                                                                 |                                                        |                                                                         |                                                                                                                                                                               |                                  |                   |
|-------------------|---|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------|
|                   |   |                                       |                                                                 |                                                        | 不大量灑落。                                                                  | 裝)，學生嘗試獨立撕開，教師提供手指對應施力位置的視覺提示。<br>3. 模擬午餐情境：在班級設置模擬餐桌，學生練習使用湯匙舀取豆腐等軟食，逐步過渡至實際午餐使用。                                                                                            |                                  |                   |
| 第十週<br>—第十<br>四週  | 5 | 動作我超強<br>— 跑跑跳跳<br>— 動作序列訓練<br>— 接力遊戲 | 特動 2-II-2<br>完成較高強度的粗大動作（跑步、跳躍）。<br>特動 2-II-3<br>執行多步驟的動作序列。    | 特動 B-II-2<br>跑跳動作的練習與安全應用。<br>特動 B-II-3<br>動作序列的計畫與執行。 | 1. 能在操場跑步 10 公尺而不跌倒。<br>2. 能雙腳跳過地面 5 公分高度障礙。<br>3. 能完成「走→停→蹲→站」四步驟動作序列。 | 1. 直線跑步訓練：從慢走開始，逐步加速至小跑步，最終完成 10 公尺輕鬆跑。教師設置視覺終點線（彩色膠帶）。<br>2. 跳躍練習：地面貼高 5 公分膠帶線，學生從跨越練習到雙腳跳越，成功後增加高度至軟質低障礙。<br>3. 動作序列接力：設計 3-4 步驟動作卡（如：走→拍球→轉圈→坐下），由教師示範後，學生依序執行。以接力賽形式增加趣味。 | 觀察<br>評量<br>實作<br>評量<br>口頭<br>評量 | 彩色膠帶、軟質低障礙、動作序列圖卡 |
| 第十五週<br>—第十<br>七週 | 3 | 融合體育小勇士<br>— 適性體育活動參與<br>— 同儕動作互動     | 特動 2-II-1<br>在同儕互動情境中展現動作能力。<br>特動 3-II-1<br>配合班級活動完成適性調整的動作任務。 | 特動 B-II-2<br>班級體育活動的適性參與。                              | 1. 能在調整規則的班級體育課中，完成指定動作任務。<br>2. 能與同儕進行簡單動作互動（如傳球、追逐遊戲）。                | 1. 協同普通班體育課：與普通班體育教師協調，為三位學生設計調整版規則（如縮短距離、增加輔助），在班級體育課中參與部分活動。<br>2. 跨年級動作小組：安排二、四、五年級三位學生共同進行傳接球、追逐等互動遊戲，促進動作技                                                               | 觀察<br>評量<br>實作<br>評量             | 大型充氣球、沙包、教師合作記錄表  |



## C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

|                |   |                                 |                                          |            |                                                           |                                                                                                                                                                                              |                                  |                           |
|----------------|---|---------------------------------|------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------|
|                |   |                                 |                                          |            |                                                           | 能的同儕類化。                                                                                                                                                                                      |                                  |                           |
| 第十八週<br>—第二十一週 | 4 | 動作全能大挑戰<br>— 學年末綜合闖關<br>— 個人進步秀 | 特動 2-I-1 至 特動 3-II-1<br>綜合運用本學年所習得的動作技能。 | 綜合各類特動學習內容 | 1. 能完成包含平衡、行走、精細、跳躍各一項之綜合闖關任務。<br>2. 能展示本學年動作進步成果，增強自我效能。 | 1. 四關闖關活動：<br>—第一關【平衡站】：在平衡墊上站立 15 秒。<br>—第二關【精細任務】：用夾子移動 5 個豆子至指定盤。<br>—第三關【動作序列】：完成走→蹲→撿→站動作序列 3 次。<br>—第四關【跳躍勇士】：雙腳跳過低障礙 3 次不失敗。<br>2. 個人進步秀：對照學期初評估，學生展示進步最顯著的動作，教師頒發「動作進步獎狀」，家長/同學見證鼓勵。 | 實作<br>評量<br>觀察<br>評量<br>綜合<br>演練 | 平衡墊、夾子、分類盤、低障礙、動作進步記錄表、獎狀 |

◎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。