

臺南市公立東區大同國民小學 115 學年度第 1 學期三、四年級彈性學習 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		大家一起動滋動滋	實施年級 (班級組別)	三、四年級	教學節數	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		加強學生跳躍與平衡之肢體活動能力，提升身體敏捷度、協調性及心肺能力，健全身體素質。						
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. 加強跳躍力 2. 提升平衡感						
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		1. 跳躍高手:藉由繩梯活動，加強跳躍力 2. 平衡王:透過遊戲，提升平衡感。						
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
1-7 週	14	1. 跳躍高手:一級 2. 平衡王 :一級	特功 2-4 具備 移 動 技能。 特功 2-1 具備 維持 身體 姿勢技能。	特功 V-14 雙腳或單腳的連續前跳。 特功 II-10 維持單腳站姿勢。	1. 加強跳躍能力 2. 加強平衡能力	1. 雙腳併攏，連續向前跳入每個繩梯格子 2. 單腳站立10秒後向前跳至巧拼墊上連續5次	實作評量	無

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

8-14 週	14	1. 跳躍高手:二級 2. 平衡王 :二級	特功 2-5 具備攜帶與移動物品技能。 特功 2-1 具備維持身體姿勢技能。	特功 V-14 雙腳或單腳的連續前跳。 特功 VI-2 將物品從一處攜帶到另一處。	1. 加強跳躍能力 2. 加強平衡能力	1. 雙腳併攏，連續向前跳入 2 個繩梯格子 2. 頭頂沙包走直線至定點	實作評量	無
15-21 週	14	1. 跳躍高手:三級 2. 平衡王 :三級	特功 2-5 具備攜帶與移動物品技能。 特功 2-1 具備維持身體姿勢技能。	特功 V-13 雙腳或單腳的向前跳。 特功 VI-2 將物品從一處攜帶到另一處。	1. 加強跳躍能力 2. 加強平衡能力	1. 雙腳併攏跳入指定的繩梯格子 2. 頭頂沙包走迂迴線線至定點	實作評量	無

◎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。

臺南市公立東區大同國民小學 115 學年度第 2 學期三、四年級彈性學習 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	大家一起動滋動滋	實施年級 (班級組別)	三、四年級	教學節數	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	加強學生跳躍與平衡之肢體活動能力，提升身體敏捷度、協調性及心肺能力，健全身體素質。							
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. 加強跳躍力 2. 提升平衡感							
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	1. 跳躍高手:藉由繩梯變換活動，加強跳躍力 2. 平衡王:透過完成遊戲任務，提升平衡感。							
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
1-7 週	14	1. 跳躍高手:四級 2. 平衡王 :四級	特功 2-1 具備 維持身體姿勢 技能。 特功 2-5 具備 攜帶與移動物 品技能。	特功 V-14 雙 腳或單腳的連 續前跳。 特功 VI-4 踢 球。	1. 加強跳躍能力 2. 加強平衡能力	1. 雙腳向外打開，延繩梯兩側 邊跳邊前進 2. 單腳站立另一腳踢球至目標 物	實作評量	無

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

8-14 週	14	1. 跳躍高手:五級 2. 平衡王 :五級	特功 2-1 具備維持身體姿勢技能。 特功 2-5 具備攜帶與移動物品技能。	特功 V-14 雙腳或單腳的連續前跳。 特功 VI-3 用腿和腳板推動物品。	1. 加強跳躍能力 2. 加強平衡能力	1. 雙腳踏入繩梯格子時併攏，跳至下一格時雙腳向外打開，邊跳邊前進。 2. 單腳直線運球至指定定點	實作評量	無
15-21 週	14	1. 跳躍高手:六級 2. 平衡王 :六級	特功 2-1 具備維持身體姿勢技能。 特功 2-5 具備攜帶與移動物品技能。	特功 V-14 雙腳或單腳的連續前跳。 特功 VI-3 用腿和腳板推動物品。	1. 加強跳躍能力 2. 加強平衡能力	1. 雙腳併攏從側邊跳入跳出繩梯格子 2. 單腳迂迴運球至指定定點	實作評量	無

◎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。