

臺南市公立北區大港國民小學 115 學年度第一學期四年級彈性學習_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	功能性動作訓練	實施年級 (班級組別)	特教班 四年級	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 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	1. 期許學生能強化肢體活動能力，提升生活中基本具備之功能。 2. 能應用身體基本能力解決生活中的各種狀況。 3. 強化精細動作及粗大動作操作能力。							
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。 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。 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	能控制自己的上肢和下肢。 能保持身體平衡。 能控制自己的手指頭。							
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	透過練習，更穩定的參與日常生活的各種活動。							
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
第一週~ 第四週	4	我是姿勢小達人	特功 2-1 具備維持身體姿勢 技能	特功 B-7 座椅坐姿的 維持。	學習個動作的 正確姿勢	1. 建立正確的課桌椅坐姿 2. 利用地貼紅線引導學生覺察 身體中軸線。	實作評量	自編教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

			特功 2-2 具備改變身體姿勢技能	特功 D-3 相同高度設備間的移位。		3. 拆解背書包動作，強調重心穩定		
第五週~ 第八週	4	肌力加油站	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力	特功 A-3 軀幹的關節活動。 特功 B-9 蹲姿的維持。	提升核心和下盤的肌力	1. 平板運動提升核心肌力 2. 深蹲與墊腳尖動作，強化行走穩定性	實作評量	自編教材
第九週~ 第十二週	4	靈活伸展台	特功 1-P-3 展現動作的控制能力	特功 A-3 軀幹的關節活動。	認識關節和大小動作靈活度	1. 認識全身主要關節位置並進行伸展。 2. 手指柔軟操，增加手指關節靈活度。	實作評量	自編教材
第十三週~ 第十六週	4	平衡大冒險	特功 2-4 具備移動技能	特功 D-4 不同高度設備間的移位。	平衡訓練	1. 利用軟墊進行靜態平衡訓練。 2. 獨木橋漫步。	實作評量	自編教材
第十七週~ 第二十一週	5	校園小健將	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-7 不同路面的行走。 特功 E-8 台階的踏上或踏下。 特功 F-2 物品的搬移。	練習校園內動作的協調與穩定	1. 練習上下樓梯協調。 2. 搬運重物的正確姿勢以保護腰部	實作評量	自編教材

臺南市公立北區大港國民小學 115 學年度第二學期四年級彈性學習_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	功能性動作訓練	實施年級 (班級組別)	特教班 四年級	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 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	1. 期許學生能強化肢體活動能力，提升生活中基本具備之功能。 2. 能應用身體基本能力解決生活中的各種狀況。 3. 強化精細動作及粗大動作操作能力。							
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。 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。 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	能控制自己的上肢和下肢。 能保持身體平衡。 能控制自己的手指頭。							
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	透過練習，更穩定的參與日常生活的各種活動。							
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
第一週~ 第四週	4	手指靈活性	特功 2-7 具備手部精細操作 技能。	特功 H-2 手指耙起小 物。	精細動作練習	1. 引導各種手指指尖對指 2. 訓練單手翻閱課本頁面的精 細協調動作	實作評量	自編教材

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

				特功 H-6 逐頁翻書。				
第五週~ 第八週	4	手眼協調訓練	特功 2-8 具備雙側協調與眼 手協調技能。	特功 G-5 物品的拋丟 或接住。	訓練手眼協調	1. 投擲協調 2. 訓練視線跟隨	實作評量	自編教材
第九週~ 第十二週	4	生活工具使用	特功 2-7 具備手部精細操作 技能。	特功 I-11 剪直線或曲 線。	使用剪刀	1. 沿直線剪裁 2. 練習曲線剪裁	實作評量	自編教材
第十三週~ 第十六週	4	穿衣自理動作	特功 2-7 具備手部精細操作 技能。	特功 H-4 前三指指腹 的抓握。	扣鈕扣與拉拉 鍊	1. 練習不同大小鈕扣的扣合 2. 拉鍊滑行。	實作評量	自編教材
第十七週~ 第二十一 週	5	餐具操作技巧	特功 2-7 具備手部精細操作 技能。	特功 H-13 餐具的使用。	使用筷子	1. 利用輔助筷夾取大物。 2. 漸進式縮小目標物	實作評量	自編教材

◎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。