C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

臺南市公立安南區安佃國民小學115度第一學期四、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 (班級組別)	四、六年級 (中高年級)	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.透過透過精細動作、手眼協調、平衡和體適能等多元課程活動，提升動作控制能力、身體協調性、運動表現和學習參與度。 2.透過課程與學校學習和日常生活需求結合，培養學生書寫、工具操作和運動等功能性能力，提升獨立生活及適應能力。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	特功-A1 發展並強化功能性動作技能及肢體活動能力，以建立生活基本能力，健全身體素質。 特功-A2 具備並運用功能性動作技能，透過體驗與實踐，因應並解決生活中的各種狀況，以促進生活參與及生活獨立。				
課程目標	1.提升手指靈活度、手部肌力和雙手協調能力，以增進精細動作表現。 2.提升手眼協調、視覺追蹤和動作控制能力，以增進操作與運動表現。 3.提升平衡能力、下肢肌力和身體協調性，以提升動作穩定性表現。 4.提升核心肌群力量、肌耐力和心肺耐力，以提升整體體適能表現。				
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	觀察實作的表現，工具使用和動作的實作練習。				

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 ~ 第五週	5	精細動作- 靈巧小達人	特功 2-7 具備手部精細操作技能。 特功 2-8 具備雙側協調與眼手協	特功 H-4 前三指指腹的抓握。 特功 I-4 物品的接合	1.能用夾子夾小物並做分類或搬運。 2.能用剪刀沿著線條或圖形輪廓剪。 3.能依照示範完成	1.夾子活動：用夾子夾取彈珠、豆子、紙片，進行分類和運物。 2.剪刀活動：用簡單簡短長直線、短長曲線、幾何圖	觀察評量 實作評量	夾子、彈珠、豆子、紙片、剪刀、紙張、厚紙板、積木

			調技能。	或拔開。 特功 I-6 疊高積木。 特功 I-11 剪直線或曲線。	積木堆疊或組裝。	形、不規則圖案。 3.積木活動：依示範或圖卡堆疊、組合成指定樹料或造型。		
第六週 ～ 第十週	5	手眼協調- 神射小達人	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。 特功 3-3 參與非經常性活動。	特功 A-1 左/右上肢的關節活動。 特功 G-5 物品的拋丟或接住。	1.能將球滾入或投進指定目標區域。 2.能做個人及雙人拋接球。	1.滾球活動：將球滾進指定目標，並漸進調整範圍大小和距離遠近。 2.投擲活動：將沙包、小球丟進指定目標，並漸進調整範圍大小和距離遠近。 3.拋接活動：個人拋接球和雙人互拋接球，並漸進調整距離遠近。	觀察評量 實作評量	小球、沙包、籃球
第十一週 ～ 第十五週	5	下肢肌力 與平衡- 平衡小達人	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 A-2 左/右下肢的關節活動。 特功 B-10 單腳站姿勢的維持。 特功 E-12 雙腳或單腳的原地跳。 特功 E-13 雙腳或單腳的向前跳。	1.能做單腳站立。 2.能做平衡行走。 3.能做單腳與雙腳跳躍。	1.站立活動：扶物與不扶物單腳站立平衡。 2.平衡木活動：沿著平衡木或直線行走 3.跳格子活動：做單腳與雙腳的原地跳躍和向前跳躍。	觀察評量 實作評量	平衡木、感統圈
第十六週 ～ 第二十一週	6	核心與體適能- 核心小達人	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	特功 A-2 左/右下肢的關節活動。 特功 B-2	1.能完成超人式核心動作。 2.能完成單車式核心動作。 3.能依指令做蹲、	1.超人活動：跪姿手撐地姿勢，輪流抬起左右腳。 2.單車活動：仰躺姿勢，雙腳抬起並來回前後踩踏。 3.闖關活動：配合影片節奏	觀察評量 實作評量	墊子、 Immersive Interactive Warm Up 影片

			能。 特功 2-9 具備動作計畫技能。	前臂支撐下俯臥姿勢的維持。 特功 J-1 簡單或單一動作的模仿。	跑、跳等動作。	進行左右移度、蹲、跑、跳等動作。		

◎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。

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

臺南市公立安南區安佃國民小學115度第二學期四、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 (班級組別)	四、六年級 (中高年級)	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.透過透過精細動作、手眼協調、平衡和體適能等多元課程活動，提升動作控制能力、身體協調性、運動表現和學習參與度。 2.透過課程與學校學習和日常生活需求結合，培養學生書寫、工具操作和運動等功能性能力，提升獨立生活及適應能力。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	特功-A1 發展並強化功能性動作技能及肢體活動能力，以建立生活基本能力，健全身體素質。 特功-A2 具備並運用功能性動作技能，透過體驗與實踐，因應並解決生活中的各種狀況，以促進生活參與及生活獨立。				
課程目標	1.提升手指靈活度、手部肌力和雙手協調能力，以增進精細動作表現。 2.提升手眼協調、視覺追蹤和動作控制能力，以增進操作與運動表現。 3.提升平衡能力、下肢肌力和身體協調性，以提升動作穩定性表現。 4.提升核心肌群力量、肌耐力和心肺耐力，以提升整體體適能表現。				
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	觀察實作的表現，工具使用和動作的實作練習。				

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 ~ 第五週	5	精細動作- 筆尖小達人	特功 2-7 具備手部精細操作技能。 特功 2-8 具備雙側協調與眼手協	特功 I-12 圓形、十字形、正方形或三角形的仿畫。	1.能做運筆描線及圖形描摹活動。 2.能在指定範圍內完成著色。 3.能將字書寫於格	1.運筆活動：進行曲線和迷宮的走線，圖形的描摹。 2.著色活動：運用不同類型的筆分練習指定大範圍到小範圍的著色。	觀察評量 實作評量	鉛筆、彩色筆、色鉛筆、蠟筆、紙

			調技能。	特功 I-13 直線或曲線的描畫。 特功 I-14 範圍內的著色。 特功 I-16 範圍內的書寫。	線範圍。	3.書寫活動：運用示範說明、格線提示等，以注意字體大小和間距，將字寫在指定範圍內。		
第六週 ～ 第十週	5	手眼協調- 反應小達人	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。 特功 2-6 具備手與手臂使用技能。	特功 A-1 左/右上肢的關節活動。 特功 G-1 伸手及物。	1.能作原地和移動拍球活動。 2.能用球拍進行拍球和擊球活動。 3.能將球擊向指定目標區域。	1.拍球活動：原地拍球和繞障礙物拍球。 2.匹克球活動：原地向上使用球拍拍球、原地向下使用匹球拍拍球、使用球拍繞圈拍球。 3.羽球活動：將球拍擊到指定範圍，將球回擊拍回來。	觀察評量 實作評量	籃球、匹克球拍、匹克球、羽球拍、羽毛球
第十一週 ～ 第十五週	5	下肢肌力與平衡- 敏捷小達人	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。 特功 3-1 參與生活作息。 特功 3-3 參與非經常性活動。	特功 A-2 左/右下肢的關節活動。 特功 E-9 障礙物的跨越。	1.能做側向移動和交叉步活動。 2.能在平衡墊上維持身體平衡。 3.能完成爬、鑽、跳和跨障礙活動。	1.側向活動：交叉步移動和側移左右移動。 2.平衡墊活動：在平衡墊上站立、拿取物品、抬腳。 3.障礙活動：爬、鑽、跳、跨越、不同高度及距離的障礙物。	觀察評量 實作評量	三角錐、平衡墊、感統圈、感統磚
第十六週 ～ 第二十一週	6	核心與體適能- 體能小達人	特功 3-1 參與生活作息。 特功 3-3 參與非經常性活動。	特功 E-8 單一台階的踏上或踏下。 特功 F-2 物品的搬移。	1.能做折返跑和登階活動。 2.能完成指定器材搬運任務。	1.折返活動：進行短距離來回跑、指定指品觸摸並返回。 2.搬運活動：搬運球類、器材到指定位置或距離。 3.登階活動：爬樓梯、配合節奏做踏階。	觀察評量 實作評量	三角錐、球、感統磚

◎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。

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

◎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。