

臺南市公立歸仁區歸仁國民小學 115 學年度第一學期三年級彈性學習 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)	三年級	教學節數	本學期共(63)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	發展及強化學生的功能性動作技巧及肢體活動能力，以面對及因應生活環境中的各種挑戰，並且具備功能性動作技能來因應日常生活的各項活動，以提升生活品質。							
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。 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。							
課程目標	1. 能觀察並進行腹部、背部、臀部和骨盆肌核心肌群運動。 2. 能以個別或合作方式進行呼拉圈活動。 3. 能以個別或合作方式進行球類活動。 4. 能以個別或合作方式進行繩梯活動。 5. 能以個別或合作方式進行飛盤活動。							
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. 實作評量 2. 觀察評量							
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

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第一~六週 8/31~10/10	18	單元一： 【呼拉圈小達人】 活動 1： 強大的腹肌 活動 2： 我會玩呼拉圈	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力 特功 2-2 具備改變身體姿勢技能。 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調技能。	特功 A-3 軀幹的關節活動。 特功 C-6 彎腰拾物。 特功 H-1 物品的抓握或放開。 特功 I-3 雙掌互擊或拍手。	1. 能完成腹部核心肌群動作。 2. 能以指定方式進行身體套呼拉圈活動。 3. 能以指定方式進行呼拉圈跑套活動。 4. 能以合作方式進行呼拉圈互動遊戲。	1. 進行腹部核心肌群訓練動作。 2. 身體套呼拉圈活動，如在雙腳撐住呼拉圈的姿勢下移動至指定位置。 3. 呼拉圈跑跳活動，如繞呼拉圈跑、呼拉圈正面開合跳。 4. 呼拉圈互動遊戲，如雙人掌撐橫移並在呼拉圈內擊掌。	1. 實作評量 2. 觀察評量	動作內容參考專團治療師上課內容、建議，及核心肌群訓練教學影片所設計。
第七~十一週 10/11~11/14	15	單元二： 【玩球小達人】 活動 1： 強大的背肌 活動 2： 我會玩球	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力 特功 2-2 具備改變身體姿勢技能。 特功 2-6 具備手與手臂使用技能。 特功 2-7 具備手部精細操作技能。 特功 2-9 具備動作計畫技能。	特功 A-3 軀幹的關節活動。 特功 G-5 物品的拋丟或接住。 特功 H-1 物品的抓握或放開。 特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行。	1. 能完成背部核心肌群動作。 2. 能以指定方式進行氣球活動。 3. 能以指定方式進行運球活動。 4. 能以合作方式進行球類互動遊戲。	1. 進行背部核心肌群訓練動作。 2. 氣球活動，如用氣球繞自己身體 3 圈、用手連續往上拍 10 次氣球且不掉落。 3. 運球活動，如雙腳夾球跳、側爬運球。 4. 玩球互動遊戲，如雙人拋接球、雙人用棒子夾球運送至箱子裡。	1. 實作評量 2. 觀察評量	動作內容參考專團治療師上課內容、建議，及核心肌群訓練教學影片所設計。

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第十二~十六週 11/15~12/19	15	單元三： 【繩梯小達人】 活動 1： 強大的臀肌 活動 2： 我會玩繩梯	特功 1-1 具備四肢與軀幹 的關節活動能力 特功 2-2 具備改變身體姿 勢技能。 特功 2-6 具備手 與手臂使用技 能。 特功 2-7 具備手 部精細操作技 能。 特功 2-9 具備動 作計畫技能。	特功 A-3 軀幹的關節 活動。 特功 G-5 物品的拋丟 或接住。 特功 H-1 物品的抓握 或放開。 特功 J-3 指令下簡單 或單一動作 的執行。	1. 能完成臀 部核心肌 群動作。 2. 能以指定 方式進行 繩梯走跑 跳活動。 3. 能以指定 方式進行 繩梯爬行 活動。 4. 能以合作 方式進行 繩梯互動 遊戲。	1. 進行臀部核心肌群訓練動作。 2. 繩梯走跑跳活動，如單格跑、橫向移步、跨繩向前跳。 3. 繩梯爬行活動，如以過山洞的方式繞爬繩梯。 4. 繩梯互動遊戲，如兩人一組把球拋過繩梯後接住。	1. 實作評量 2. 觀察評量	動作內容參考專 團治療師上課內 容、建議，及核 心肌群訓練教學 影片所設計。
第十七~二十一週 12/20~1/20	15	單元四： 【飛盤小達人】 活動 1： 強大的骨盆肌 活動 2： 我會玩飛盤	特功 1-1 具備四肢與軀幹 的關節活動能力 特功 2-2 具備改變身體姿 勢技能。 特功 2-6 具備手 與手臂使用技 能。 特功 2-7 具備手 部精細操作技 能。 特功 2-9 具備動 作計畫技能。	特功 A-3 軀幹的關節 活動。 特功 G-5 物品的拋丟 或接住。 特功 H-1 物品的抓握 或放開。 特功 J-3 指令下簡單 或單一動作 的執行。	1. 能完成骨 盆肌核心 肌群動 作。 2. 能以指定 方式進行 飛盤活 動。 3. 能以合作 方式進行 飛盤互動 遊戲。	1. 進行骨盆肌的核心肌群訓練動作。 2. 飛盤活動，如頭頂飛盤走路且飛盤不掉落、雙腳夾飛盤跳。 3. 飛盤互動遊戲，如兩人一組拋接丟撿飛盤、飛盤套圈圈。	1. 實作評量 2. 觀察評量	動作內容參考專 團治療師上課內 容、建議，及核 心肌群訓練教學 影片所設計。

◎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。

臺南市公立歸仁區歸仁國民小學 115 學年度第二學期三年級彈性學習 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)	三年級	教學節數	本學期共(63)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	發展及強化學生的功能性動作技巧及肢體活動能力，以面對及因應生活環境中的各種挑戰，並且具備功能性動作技能來因應日常生活的各項活動，以提升生活品質。							
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。 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。							
課程目標	1. 能觀察並進行拉筋伸展動作。 2. 能以個別或合作方式進行敏捷圈活動。 3. 能以個別或合作方式進行聽知覺注意力活動。 4. 能以個別或合作方式進行角標活動。 5. 能觀察並進行簡單動作，和完成連續二個動作以上的活動。							
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. 實作評量 2. 觀察評量							
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

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

第一~六週 2/11~3/20	18	單元一： 【好玩的敏捷圈】 活動 1： 柔軟的身體 活動 2： 敏捷圈遊戲	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力 特功 2-4 具備移動技能。 特功 2-7 具備手部精細操作技能。 特功 2-9 具備動作計畫技能。	特功 A-1 左/右上肢的關節活動。 特功 A-2 左/右下肢的關節活動。 特功 E-11 跑步。 特功 E-14 雙腳或單腳的連續前跳 特功 H-1 物品的抓握或放開。 特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行。	1. 能完成五個拉筋動作。 2. 能以指定方式操作敏捷圈。 3. 能以合作方式進行敏捷圈互動遊戲。	1. 進行五個拉筋伸展動作。 2. 敏捷圈活動，如直臂繞圈、掌撐移動敏捷圈。 3. 敏捷圈跑跳活動，如前後跑、單腳跳。 4. 敏捷圈互動遊戲，如兩人一組，聽到指定聲音後拿取敏捷圈。	1. 實作評量 2. 觀察評量	動作內容參考專團治療師上課內容、建議及拉筋伸展教學影片所設計。
第七~十一週 3/21~4/24	15	單元二： 【運動小健將】 活動 1： 柔軟的身體 活動 2： 聽聽看，做做看	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力 特功 2-9 具備動作計畫技能。	特功 A-1 左/右上肢的關節活動。 特功 A-2 左/右下肢的關節活動。 特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行。 特功 J-5	1. 能完成五個拉筋動作。 2. 能在聽完指令後，做出與指令內容相符的動作。	1. 進行五個拉筋伸展動作。 2. 聽覺注意力個別活動，如給予五個不同顏色的積木，聽指令交換兩種顏色的積木(藍色和黃色交換)。 3. 聽覺注意力互動遊戲，如呈現水果九宮格，兩人聽完指令，用手拍符合指令水果的格子位置(不能拍同一格)。	1. 實作評量 2. 觀察評量	動作內容參考專團治療師上課內容、建議及拉筋伸展教學影片所設計。

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

				序列性動作的執行。				
第十二~十六週 4/25~5/29	15	單元三： 【有趣的角標】 活動 1： 柔軟的身體 活動 2： 角標遊戲	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力 特功 2-4 具備移動技能。 特功 2-7 具備手部精細操作技能。 特功 2-9 具備動作計畫技能。	特功 A-1 左/右上肢的關節活動。 特功 A-2 左/右下肢的關節活動。 特功 E-11 跑步。 特功 E-14 雙腳或單腳的連續前跳 特功 H-1 物品的抓握或放開。 特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行。	1. 能完成五個拉筋動作。 2. 能以指定方式進行角標跑跳活動。 3. 能以雙人合作方式進行角標互動遊戲。	1. 進行五個拉筋伸展動作。 2. 角標跑跳活動，如手摸角標折返跑、雙腳沿著角標跳。 3. 角標互動遊戲，角標賓果遊戲、雙人運送角標活動。	1. 實作評量 2. 觀察評量	動作內容參考專團治療師上課內容、建議及拉筋伸展教學影片所設計。
第十七~二十一週 5/30~6/30	15	單元四： 【運動小大師】 活動 1： 柔軟的身體 活動 2： 合作好夥伴	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力 特功 2-9 具備動作計畫技能。	特功 A-1 左/右上肢的關節活動。 特功 A-2 左/右下肢的關節活動。 特功 J-3 指令下簡單或單一動作	1. 能完成五個拉筋動作。 2. 能以合作方式，完成簡單和序列性動作。	1. 進行五個拉筋伸展動作。 2. 觀看示範動作，並以合作方式完成任務，如雙人交叉跳箱子活動、合作運球、你丟我接活動。	1. 實作評量 2. 觀察評量	動作內容參考專團治療師上課內容、建議及拉筋伸展教學影片所設計。

C6-1 彈性學習課程計畫(其他類)

				的執行。 特功 J-5 序列性動作 的執行。				
--	--	--	--	---------------------------------	--	--	--	--

- ◎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。