

臺南市公立歸仁區歸仁國民小學 115 學年度第一學期五年級彈性學習 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)	五年級	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 學年度第二學期五年級彈性學習 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)	五年級	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。