

臺北市立忠孝國民中學 114 年度學習課程計畫

課程名稱		<input type="checkbox"/> 八大領域/科目： <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程：功能性動作訓練 註：若領域有分科，須註明科目名稱。	
班型		<input type="checkbox"/> 特教班 <input checked="" type="checkbox"/> 資源班	
實施年級		節數	每週 1 節
核心素養 具體內涵		可結合總綱、相關領綱，或校本指標 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。 特功-A3 具備並善用功能性動作技能，透過規劃與執行，有效處理並解決以因應日常生活中新的改變或挑戰，以積極參與生活，提升生活適應力。	
學習重點	學習表現	可結合相關領綱或調整 特功1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。 特功2-5 具備舉起與移動物品技能。 特功2-8 具備雙側協調與眼手協調技能。 特功2-9 具備動作計畫技能。 特功3-1 參與生活作息。 特功3-2 參與學習活動。	
	學習內容	可結合相關領綱或調整 特功 A-3 軀幹的關節活動。 特功 B-2 前臂支撐下俯臥姿勢的維持。 特功 B-3 手掌支撐下俯臥姿勢的維持 特功 B-5 高跪姿的維持。 特功 B-8 站姿的維持。 特功 B-9 蹲姿的維持。 特功 C-1 翻身。 特功C-3 地板坐姿與站姿的轉換。 特功C-5 蹲姿與站姿的轉換。 特功C-6 彎腰拾物。 特功D-1 躺臥下的身體挪動。 特功D-3 相同高度設備間的移位。 特功D-4 不同高度設備間的移位。 特功E-1 連續翻身。 特功E-2 腹部貼地的匍匐前進。 特功E-7 不同路面的行走。 特功E-8 單一台階的踏上或踏下。 特功E-9 障礙物的跨越。 特功E-12雙腳或單腳的原地跳。	

		特功E-21不同情境下安全移動的速度調整。 特功F-1 物品的舉起或放下。 特功G-5 物品的拋丟或接住。 特功H-3 拇指合併其他手指及手掌的抓握。 特功H-9 單手連續撿起小物並移至掌心。 特功H-12 不同大小瓶蓋的旋開。 特功I-3 雙掌互擊或拍手。 特功I-14 範圍內的著色。 特功I-18 綁鞋帶。 特功J-3 指令下簡單或單一動作的執行。 特功J-6 個別需求之動作執行與整合。	
課程目標 (學年目標)		一、透過簡單的功能性動作練習，有效訓練四肢與軀幹的關節活動。 二、在合理的時間內，訓練身體姿勢可以保持相同的姿勢並維持。 三、能穩定的在不改變身體姿勢下，安全地從一處移至另一處。 四、能安全的用手、手臂或肩舉起和放下物品，用腿和腳板推、踢物品，或將物品從一處移動到另一處。 五、能正確以手抓握、撿起、放開等方式操作物品，以及手和手臂推、拉、丟等方式操作物品。 六、能正確用雙手共同操作物品，或手、手指與眼睛配合操作物品。 七、能正確模仿動作示範、指令等形成概念、組織計畫，並協調地運用肢體執行動作。	
學習進度 週次/節數		單元主題	單元內容與學習活動
第一學期	第一週	四肢與軀幹的關節活動	1. 左/右上肢的關節活動。 2. 左/右下肢的關節活動。
	第二週	四肢與軀幹的關節活動	1. 軀幹的關節活動。 2. 左/右上肢+左/右下肢+軀幹的關節活動。
	第三週	身體姿勢的維持	1. 頭頸直立姿勢的維持。 2. 前臂支撐下俯臥姿勢的維持。 3. 手掌支撐下俯臥姿勢的維持。 4. 四足跪姿的維持。
	第四週	身體姿勢的維持	1. 高跪姿的維持 2. 站姿的維持。 3. 蹲姿的維持。
	第五週	移動、移位	1. 翻身。 2. 地板坐姿與站姿的轉換。 3. 蹲姿與站姿的轉換。 4. 彎腰拾物。 5. 躺臥下的身體挪動。 6. 相同高度設備間的移位。 7. 不同高度設備間的移位

第六週	移動、移位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 連續翻身。 2. 腹部貼地的匍匐前進。 3. 不同路面的行走。 4. 單一台階的踏上或踏下。 5. 障礙物的跨越。 6. 雙腳或單腳的原地跳。 7. 不同情境下安全移動的速度調整。
第七週 (定評1)	舉起與移動物品技能	<ol style="list-style-type: none"> 1. 物品的舉起或放下。 2. 物品的搬移。 3. 物品的踢或推。
第八週	舉起與移動物品技能	<ol style="list-style-type: none"> 1. 物品的舉起或放下(組數增加)。 2. 物品的搬移(重量增加)。
第九週	舉起與移動物品技能	<ol style="list-style-type: none"> 1. 物品的踢或推(數量增加)。 2. 伸手及物及伸手取物。 3. 物品的轉動或扭轉
第十週	手部精細操作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 拇指合併其他手指及手掌的抓握 2. 單手連續撿起小物並移至掌心。 3. 不同大小瓶蓋的旋開。
第十一週	雙側協調與眼手協調技能	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙掌互擊或拍手。 2. 紙張的對摺及摺痕的壓捏並在規定範圍內的著色。 3. 綁鞋帶。
第十二週	雙側協調與眼手協調技能	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙掌互擊或拍手(交叉+次數增加)。 2. 紙張的對摺及摺痕的壓捏並在規定範圍內的著色。 3. 綁鞋帶。
第十三週	雙側協調與眼手協調技能	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙掌互擊或拍手(交叉+次數增加)。 2. 紙張的對摺及摺痕的壓捏並在規定範圍內的著色。 3. 綁鞋帶。
第十四週 (定評2)	動作計畫技能	<ol style="list-style-type: none"> 1. 簡單或單一動作的模仿。 2. 複雜或連續二個以上動作的模仿。 3. 指令下簡單動作的模仿組合
第十五週	動作計畫技能	<ol style="list-style-type: none"> 1. 指令下簡單或單一動作的執行。 2. 指令下複雜或連續二個以上動作的執行。
第十六週	動作計畫技能	<ol style="list-style-type: none"> 1. 指令下簡單或單一動作的執行。 2. 指令下複雜或連續二個以上動作的執行。
第十七週	動作計畫技能	<ol style="list-style-type: none"> 1. 指令下複雜或連續二個以上動作的執行(重複組數)。 2. 序列性動作的執行。 3. 個別需求之動作執行與整合。
第十八週	動作計畫技能	<ol style="list-style-type: none"> 1. 指令下複雜或連續二個以上動作的執行(重複組數)。 2. 序列性動作的執行。 3. 個別需求之動作執行與整合。
第十九週	參與生活作息。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過簡單的功能性動作練習，有效訓練四肢與軀幹的關節活動，運用於生活作息上。

			2. 正確規劃相關功能性訓練，與生活作息結合並實踐。
	第二十週	參與學習活動。	1. 透過簡單的功能性動作練習，有效訓練四肢與軀幹的關節活動及相關動作計畫，運用於學習活動及執行。 2. 正確規劃相關功能性訓練，與學習活動結合並實踐。
	第二十一週 (定評3)	綜合練習	1. 總結整學期之教學內容，完成綜合練習，及總結評估。
第二學期	第一週	四肢與軀幹的關節活動	1. 左/右上肢的關節活動。 2. 左/右下肢的關節活動。
	第二週	四肢與軀幹的關節活動	1. 軀幹的關節活動。 2. 左/右上肢+左/右下肢+軀幹的關節活動。
	第三週	身體姿勢的維持	1. 頭頸直立姿勢的維持。 2. 前臂支撐下俯臥姿勢的維持。 3. 手掌支撐下俯臥姿勢的維持。 4. 四足跪姿的維持。
	第四週	身體姿勢的維持	1. 高跪姿的維持 2. 站姿的維持。 3. 蹲姿的維持。
	第五週	移動、移位	1. 翻身。 2. 地板坐姿與站姿的轉換。 3. 蹲姿與站姿的轉換。 4. 彎腰拾物。 5. 躺臥下的身體挪動。 6. 相同高度設備間的移位。 7. 不同高度設備間的移位
	第六週	移動、移位	1. 連續翻身。 2. 腹部貼地的匍匐前進。 3. 不同路面的行走。 4. 單一台階的踏上或踏下。 5. 障礙物的跨越。 6. 雙腳或單腳的原地跳。 7. 不同情境下安全移動的速度調整。
	第七週 (定評1)	舉起與移動物品技能	1. 物品的舉起或放下。 2. 物品的搬移。 3. 物品的踢或推。
	第八週	舉起與移動物品技能	1. 物品的舉起或放下(組數增加)。 2. 物品的搬移(重量增加)。
	第九週	舉起與移動物品技能	1. 物品的踢或推(數量增加)。 2. 伸手及物及伸手取物。 3. 物品的轉動或扭轉
	第十週	手部精細操作	1. 拇指合併其他手指及手掌的抓握 2. 單手連續撿起小物並移至掌心。

			3. 不同大小瓶蓋的旋開。
	第十一週	雙側協調與 眼手協調技能	1. 雙掌互擊或拍手。 2. 紙張的對摺及摺痕的壓捏並在規定範圍內的著色。 3. 綁鞋帶。
	第十二週	雙側協調與 眼手協調技能	1. 雙掌互擊或拍手(交叉+次數增加)。 2. 紙張的對摺及摺痕的壓捏並在規定範圍內的著色。 3. 綁鞋帶。
	第十三週	雙側協調與 眼手協調技能	1. 雙掌互擊或拍手(交叉+次數增加)。 2. 紙張的對摺及摺痕的壓捏並在規定範圍內的著色。 3. 綁鞋帶。
	第十四週 (定評2)	動作計畫技能	1. 簡單或單一動作的模仿。 2. 複雜或連續二個以上動作的模仿。 3. 指令下簡單動作的模仿組合
	第十五週	動作計畫技能	1. 指令下簡單或單一動作的執行。 2. 指令下複雜或連續二個以上動作的執行。
	第十六週	動作計畫技能	1. 指令下簡單或單一動作的執行。 2. 指令下複雜或連續二個以上動作的執行。
	第十七週	動作計畫技能	1. 指令下複雜或連續二個以上動作的執行(重複組數)。 2. 序列性動作的執行。 3. 個別需求之動作執行與整合。
	第十八週	動作計畫技能	1. 指令下複雜或連續二個以上動作的執行(重複組數)。 2. 序列性動作的執行。 3. 個別需求之動作執行與整合。
	第十九週	參與生活作息。	1. 透過簡單的功能性動作練習，有效訓練四肢與軀幹的關節活動，運用於生活作息上。 2. 正確規劃相關功能性訓練，與生活作息結合並實踐。
	第二十週	參與學習活動。	1. 透過簡單的功能性動作練習，有效訓練四肢與軀幹的關節活動及相關動作計畫，運用於學習活動及執行。 2. 正確規劃相關功能性訓練，與學習活動結合並實踐。
	第二十一週 (定評3)	綜合練習	1. 總結整學期之教學內容，完成綜合練習，及總結評估。
議題融入		若未融入議題，即寫無 品德教育、安全教育。	
評量規劃		依上下學期，敘寫評量項目（筆試、口試、表演、實作、作業、報告、資料蒐集整理、鑑賞、晤談、實踐、檔案評量、自我評量、同儕互評），評量結果得以等第、數量或質性文字描述紀錄等 實作評量(60%)、自我評量(30%)、同儕互評(10%)。	
教學設施 設備需求		地墊、瑜珈球、握力器、彈力繩、音響、疊杯、跑步機、積木。	
教材來源		<input type="checkbox"/> 教科書 <input checked="" type="checkbox"/> 自編	
備註			