

112 學年度特殊需求領域課程計畫(獨立式排課或合併式排課務必填寫) 融入式免填寫但仍需上傳本表件

課程科目名稱	功能性動作訓練	每週節數	1	任教班級	二年級	教學者	陳盈伶
學習重點	學習表現			學習內容			
	特功 1-1 具備肢體與軀幹的關節活動度。 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 3-2 運用功能性動作技能參與經常性的學習活動。			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 A-3 軀幹的關節活動。 特功 G-5 物品的拋丟或接住。 特功 I-10 紙張的對摺及摺痕的壓捏。 特功 I-11 剪直線或曲線。 特功 J-1 簡單或單一動作的模仿。 特功 X-1 依示範模仿簡單或單一的動作。			
第一學期							
教學期程	單元名稱	核心素養 (總綱/領綱)	教學重點		評量方式	教學資源	備註
第一週	平衡我最棒	特功-A1 特功-A2	訓練平衡能力及腿部肌力。		實作評量	平衡木 計時器	
第二週			1. 踮腳站立運動。				
第三週			2. 單腳站立運動。				
第四週			3. 平衡木行走。				
第五週	全能王	特功-A1 特功-A2	提升心肺能力，並練習自行數數。		實作評量	計時器	
第六週			1. 心肺訓練。				
第七週			2. 肌力訓練。				
第八週			3. 柔軟訓練。				
第九週	攀爬我最行	特功-A1 特功-A2	提升上肢穩定度，讓身體姿勢穩定。		實作評量	竿子	
第十週			1. 跪姿扶地挺身 20 下				
第十一週			2. 練習熊走路 25 公尺(四肢不離地)				
第十二週			2. 爬竿離地 100 公分				

第十三週	傳接我最會	特功-A1 特功-A2	訓練上肢關節活動能力及訓練肌力。	實作評量	籃球 排球 足球 呼拉圈	
第十四週			1. 雙手丟球訓練。			
第十五週			2. 雙手接球訓練。			
第十六週			3. 單手丟球訓練。 4. 目標物瞄準。			
第十七週	足下功夫	特功-A1 特功-A2	提升腿部功能及力量，能參與球類活動。	實作評量	足球 門框架	
第十八週			1. 帶球踢跑 30 公尺。			
第十九週			2. 近距離內側傳球。 3. 遠距離內側傳球。			
第二十週			4. 近距離外側傳球。			
第二十一週	期末評量	特功-A1 特功-A2	訓練項目檢測：走平衡木、雙手傳接球、腳部遠距離傳球	實作評量	計時器 籃球 足球	
第二學期						
教學期程	單元名稱	核心素養 (總綱/領綱)	教學重點	評量方式	教學資源	備註
第一週	手眼協調訓練 (一)	特功-A1 特功-A2	1. 基本繩結訓練(單結、八字結、活結、蝴蝶結)。 2. 綁鞋帶訓練。	實作評量	童軍繩 有鞋帶的 鞋子	
第二週						
第三週						
第四週						
第五週	手眼協調訓練 (二)	特功-A1 特功-A2	1. 剪刀的操作使用及注意事項。 2. 利用剪刀剪出指定圖形。 3. 剪出指定形狀，完成貼畫。	實作評量	剪刀 色紙 圖畫紙 膠水	
第六週						
第七週						
第八週						
第九週	請你跟我這樣 做	特功-A1 特功-A2	提升小朋友聽指令做動作的能力。 1. 聽從老師的口令，大家一起做。 2. 大家一起做，並互相欣賞、指正。 3. 老師講解動作姿勢技巧。	實作評量	小音響 音樂	
第十週						
第十一週						
第十二週						

第十三週	我會跳繩(一)	特功-A1 特功-A2	1.練習雙腳原地跳(空跳)。 2.練習雙腳原地跳(拿跳繩)。 3.連續跳跳繩 20 下。 4.原地跑步跳 10 下。	實作評量	跳繩	
第十四週						
第十五週						
第十六週						
第十七週	我會跳繩(二)	特功-A1 特功-A2	1.連續跳跳繩 35 下。 2.往前跑步跳 20 公尺。	實作評量	跳繩	
第十八週						
第十九週	我會拉單槓	特功-A1 特功-A2	1.雙手反手拉住低單槓，單腳離地數到 100。 2.雙手反手拉住低單槓，雙腳離地數到 50。 3.雙手反手拉住低單槓，將自己往上拉 5 下。	實作評量	單槓 計時器	
第二十週						

填表說明：

1. 週次、單元名稱、教學重點及評量方式須依課程規劃進度如實填寫。(表格合併以四週為限)
2. 總綱/特需領綱之核心素養擇一填寫，並只需填寫流水號即可。
3. 學習表現及學習內容請參考十二年國民基本教育特殊需求領域課程綱要。
4. 依教學課程內容、學校行事曆、重要節慶活動及學生需求，適時地將議題融入課程進行教學。議題融入請填入備註之欄位。(若無則免)

112 學年度特殊需求領域課程計畫

(獨立式排課或合併式排課務必填寫) 融入式免填寫但仍需上傳本表件

課程科目名稱	功能性動作訓練	每週節數	1	任教班級	資源班	教學者	吳景玄/黃煜婷
學習重點	學習表現			學習內容			
	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 2-2 具備改變身體姿勢技能。 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。			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 A-3 軀幹的關節活動。 特功 B-3 手掌支撐下俯臥姿勢的維持。 特功 E-9 障礙物的跨越。 特功 J-4 指令下複雜或連續二個以上動作的執行。 特功 J-5 序列性動作的執行。			
第一學期							
教學期程	單元名稱	核心素養 (總綱/領綱)	教學重點		評量方式	教學資源	備註
第一週	動物大會師 part1	■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 特功-A1 特功-A2 特功-A3	1.課前暖身操： *視學生需求彈性增減難易及項目 (1)轉動頭部、四肢、膝蓋、腳踝 (2)弓箭步拉筋 30 秒 (3)開合跳 20 下 2.動物動作訓練 (1)蜘蛛爬-屁股離地、腹部挺起，四足撐地 (2)兔子跳-雙掌貼地，雙腿後踢 (3)大熊爬-腹部離地，四足撐地走 (4)海星伸展-屁股坐地，四肢由蜷腹狀向外伸展 3.動物來闖關 (1)蜘蛛遇到障礙物-腳抬高跨越 (2)兔子到外太空-蹬腿落地沒聲音 (3)大熊跑馬拉松-完成設計的路線 (4)海星接力賽-雙腳夾球並傳球		實作觀察	大積木球 視覺提示(塑膠圈)	

<p>第二週</p>	<p>動物大會 師 part1</p>	<p>■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 特功-A1 特功-A2 特功-A3</p>	<p>1.課前暖身操： *視學生需求彈性增減難易及項目 (1)轉動頭部、四肢、膝蓋、腳踝 (2)弓箭步拉筋 30 秒 (3)開合跳 20 下 2.動物動作訓練 (1)蜘蛛爬-屁股離地、腹部挺起，四足撐地 (2)兔子跳-雙掌貼地，雙腿後踢 (3)大熊爬-腹部離地，四足撐地走 (4)海星伸展-屁股坐地，四肢由蜷腹狀向外伸展 3.動物來闖關 (1)蜘蛛遇到障礙物-腳抬高跨越 (2)兔子到外太空-蹬腿落地沒聲音 (3)大熊跑馬拉松-完成設計的路線 (4)海星接力賽-雙腳夾球並傳球</p>	<p>實作 觀察</p>	<p>大積木球 視覺提示 (塑膠圈)</p>	
<p>第三週</p>	<p>動物大會 師 part1</p>	<p>■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 特功-A1 特功-A2 特功-A3</p>	<p>1.課前暖身操： *視學生需求彈性增減難易及項目 (1)轉動頭部、四肢、膝蓋、腳踝 (2)弓箭步拉筋 30 秒 (3)開合跳 20 下 2.動物動作訓練 (1)蜘蛛爬-屁股離地、腹部挺起，四足撐地 (2)兔子跳-雙掌貼地，雙腿後踢 (3)大熊爬-腹部離地，四足撐地走 (4)海星伸展-屁股坐地，四肢由蜷腹狀向外伸展 3.動物來闖關 (1)蜘蛛遇到障礙物-腳抬高跨越 (2)兔子到外太空-蹬腿落地沒聲音 (3)大熊跑馬拉松-完成設計的路線 (4)海星接力賽-雙腳夾球並傳球</p>	<p>實作 觀察</p>	<p>大積木球 視覺提示 (塑膠圈)</p>	

<p>第四週</p>	<p>動物大會 師 part1</p>	<p>■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 特功-A1 特功-A2 特功-A3</p>	<p>1. 課前暖身操： *視學生需求彈性增減難易及項目 (1)轉動頭部、四肢、膝蓋、腳踝 (2)弓箭步拉筋 30 秒 (3)開合跳 20 下 2. 動物動作訓練 (1)蜘蛛爬-屁股離地、腹部挺起，四足撐地 (2)兔子跳-雙掌貼地，雙腿後踢 (3)大熊爬-腹部離地，四足撐地走 (4)海星伸展-屁股坐地，四肢由蜷腹狀向外伸展 3. 動物來闖關 (1)蜘蛛遇到障礙物-腳抬高跨越 (2)兔子到外太空-蹬腿落地沒聲音 (3)大熊跑馬拉松-完成設計的路線 (4)海星接力賽-雙腳夾球並傳球</p>	<p>實作 觀察</p>	<p>大積木球 視覺提示 (塑膠圈)</p>	
<p>第五週</p>	<p>跑跑跳跳 真好玩</p>	<p>■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 特功-A1 特功-A2 特功-A3</p>	<p>1. 課前暖身操： *視學生需求彈性增減難易及項目 (1)轉動頭部、四肢、膝蓋、腳踝 (2)弓箭步拉筋 30 秒 (3)開合跳 20 下 2. 來回折返跑 *運動空間可彈性安排在知動教室或操場 (1)練習加速跑步與穩定急煞 (2)挑戰更短的時間內完成折返 (3)來回折返跑，將盡頭兩端的花片顏色全數交換完畢 (4)折返跑步中，跨跳障礙物 3. 蹦蹦跳跳 (1)雙腳向前併跳跨越障礙物 (2)雙腳併跳往右/左跨越障礙物</p>	<p>實作 觀察</p>	<p>花片 視覺提示 (塑膠圈)</p>	

<p>第六週</p>	<p>跑跑跳跳 真好玩</p>	<p>■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 特功-A1 特功-A2 特功-A3</p>	<p>(3)單腳向前跳抬起地面目標物 1.課前暖身操： *視學生需求彈性增減難易及項目 (1)轉動頭部、四肢、膝蓋、腳踝 (2)弓箭步拉筋 30 秒 (3)開合跳 20 下 2.來回折返跑 *運動空間可彈性安排在知動教室或操場 (1)練習加速跑步與穩定急煞 (2)挑戰更短的時間內完成折返 (3)來回折返跑，將盡頭兩端的花片顏色全數交換完畢 (4)折返跑步中，跨跳障礙物 3.蹦蹦跳跳 (1)雙腳向前併跳跨越障礙物 (2)雙腳併跳往右/左跨越障礙物 (3)單腳向前跳抬起地面目標物</p>	<p>實作 觀察</p>	<p>花片 視覺提示 (塑膠圈)</p>	
<p>第七週</p>	<p>跑跑跳跳 真好玩</p>	<p>■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 特功-A1 特功-A2 特功-A3</p>	<p>1.課前暖身操： *視學生需求彈性增減難易及項目 (1)轉動頭部、四肢、膝蓋、腳踝 (2)弓箭步拉筋 30 秒 (3)開合跳 20 下 2.來回折返跑 *運動空間可彈性安排在知動教室或操場 (1)練習加速跑步與穩定急煞 (2)挑戰更短的時間內完成折返 (3)來回折返跑，將盡頭兩端的花片顏色全數交換完畢 (4)折返跑步中，跨跳障礙物 3.蹦蹦跳跳</p>	<p>實作 觀察</p>	<p>花片 視覺提示 (塑膠圈)</p>	

			(1)雙腳向前併跳跨越障礙物 (2)雙腳併跳往右/左跨越障礙物 (3)單腳向前跳抬起地面目標物			
第八週	跑跑跳跳 真好玩	<ul style="list-style-type: none"> ■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 特功-A1 特功-A2 特功-A3	1.課前暖身操： *視學生需求彈性增減難易及項目 (1)轉動頭部、四肢、膝蓋、腳踝 (2)弓箭步拉筋 30 秒 (3)開合跳 20 下 2.來回折返跑 *運動空間可彈性安排在知動教室或操場 (1)練習加速跑步與穩定急煞 (2)挑戰更短的時間內完成折返 (3)來回折返跑，將盡頭兩端的花片顏色全數交換完畢 (4)折返跑步中，跨跳障礙物 3.蹦蹦跳跳 (1)雙腳向前併跳跨越障礙物 (2)雙腳併跳往右/左跨越障礙物 (3)單腳向前跳抬起地面目標物	實作 觀察	花片 視覺提示 (塑膠圈)	
第九週	球類運動 好有趣	<ul style="list-style-type: none"> ■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 特功-A1 特功-A2 特功-A3	1.課前暖身操： *視學生需求彈性增減難易及項目 (1)轉動頭部、四肢、膝蓋、腳踝 (2)弓箭步拉筋 30 秒 (3)開合跳 20 下 2.氣球飛高高 (1)一人一個氣球，輕拋不落地 (2)輕拍氣球傳接且不落地 (3)手抓住袋子開口處，追視飄動的氣球，將氣球套入袋子中	實作 觀察	氣球 袋子 網球	

			<p>3. 網球彈簧跳</p> <p>(1) 原地拍接網球→右手丟左手接左手丟右手接</p> <p>(2) 兩人相向彈地球並接起對方球</p> <p>(3) 向前跨步並接起彈地球</p> <p>(4) 邊走邊拍球，且能流暢接球</p>			
第十週	球類運動好有趣	<p>■ A1 身心素質與自我精進</p> <p>■ A2 系統思考與解決問題</p> <p>■ A3 規劃執行與創新應變</p> <p>特功-A1</p> <p>特功-A2</p> <p>特功-A3</p>	<p>1. 課前暖身操：</p> <p>*視學生需求彈性增減難易及項目</p> <p>(1) 轉動頭部、四肢、膝蓋、腳踝</p> <p>(2) 弓箭步拉筋 30 秒</p> <p>(3) 開合跳 20 下</p> <p>2. 氣球飛高高</p> <p>(1) 一人一個氣球，輕拋不落地</p> <p>(2) 輕拍氣球傳接且不落地</p> <p>(3) 手抓住袋子開口處，追視飄動的氣球，將氣球套入袋子中</p> <p>3. 網球彈簧跳</p> <p>(1) 原地拍接網球→右手丟左手接左手丟右手接</p> <p>(2) 兩人相向彈地球並接起對方球</p> <p>(3) 向前跨步並接起彈地球</p> <p>(4) 邊走邊拍球，且能流暢接球</p>	實作觀察	氣球 袋子 網球	
第十一週	球類運動好有趣	<p>■ A1 身心素質與自我精進</p> <p>■ A2 系統思考與解決問題</p> <p>■ A3 規劃執行與創新應變</p> <p>特功-A1</p> <p>特功-A2</p> <p>特功-A3</p>	<p>1. 課前暖身操：</p> <p>*視學生需求彈性增減難易及項目</p> <p>(1) 轉動頭部、四肢、膝蓋、腳踝</p> <p>(2) 弓箭步拉筋 30 秒</p> <p>(3) 開合跳 20 下</p> <p>2. 氣球飛高高</p> <p>(1) 一人一個氣球，輕拋不落地</p> <p>(2) 輕拍氣球傳接且不落地</p> <p>(3) 手抓住袋子開口處，追視飄動的氣球，將氣球套入袋子中</p>	實作觀察	氣球 袋子 網球	

			<p>3. 網球彈簧跳</p> <p>(1) 原地拍接網球→右手丟左手接左手丟右手接</p> <p>(2) 兩人相向彈地球並接起對方球</p> <p>(3) 向前跨步並接起彈地球</p> <p>(4) 邊走邊拍球，且能流暢接球</p>			
第十二週	球類運動 好有趣	<p>■ A1 身心素質與自我精進</p> <p>■ A2 系統思考與解決問題</p> <p>■ A3 規劃執行與創新應變</p> <p>特功-A1</p> <p>特功-A2</p> <p>特功-A3</p>	<p>1. 課前暖身操：</p> <p>*視學生需求彈性增減難易及項目</p> <p>(1) 轉動頭部、四肢、膝蓋、腳踝</p> <p>(2) 弓箭步拉筋 30 秒</p> <p>(3) 開合跳 20 下</p> <p>2. 氣球飛高高</p> <p>(1) 一人一個氣球，輕拋不落地</p> <p>(2) 輕拍氣球傳接且不落地</p> <p>(3) 手抓住袋子開口處，追視飄動的氣球，將氣球套入袋子中</p> <p>3. 網球彈簧跳</p> <p>(1) 原地拍接網球→右手丟左手接左手丟右手接</p> <p>(2) 兩人相向彈地球並接起對方球</p> <p>(3) 向前跨步並接起彈地球</p> <p>(4) 邊走邊拍球，且能流暢接球</p>	實作 觀察	氣球 袋子 網球	
第十三週	同心協力	<p>■ A1 身心素質與自我精進</p> <p>■ A2 系統思考與解決問題</p> <p>■ A3 規劃執行與創新應變</p> <p>特功-A1</p> <p>特功-A2</p> <p>特功-A3</p>	<p>1. 課前暖身操：</p> <p>*視學生需求彈性增減難易及項目</p> <p>(1) 轉動頭部、四肢、膝蓋、腳踝</p> <p>(2) 弓箭步拉筋 30 秒</p> <p>(3) 開合跳 20 下</p> <p>2. 地墊上匍匐方式前進至變換點，利用兩片巧拼採搭橋和跳</p> <p>踩在上面的方式繞過角錐回軟墊爬回終點完成。</p> <p>3. 設置 1.20m 距離，將範圍內標示盤全數翻面後至終點完成比賽。</p>	實作 觀察	哨子 巧拼 角錐 標示盤	

第十四週	同心協力	<ul style="list-style-type: none"> ■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 特功-A1 特功-A2 特功-A3	1. 課前暖身操： *視學生需求彈性增減難易及項目 (1)轉動頭部、四肢、膝蓋、腳踝 (2)弓箭步拉筋 30 秒 (3)開合跳 20 下 2.地墊上匍匐方式前進至變換點，利用兩片巧拼採搭橋和跳踩在上面的方式繞過角錐回軟墊爬回終點完成。 3.設置 1.20m 距離，將範圍內標示盤全數翻面後至終點完成比賽。	實作觀察	哨子 巧拼 角錐 標示盤	
第十五週	同心協力	<ul style="list-style-type: none"> ■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 特功-A1 特功-A2 特功-A3	1. 課前暖身操： *視學生需求彈性增減難易及項目 (1)轉動頭部、四肢、膝蓋、腳踝 (2)弓箭步拉筋 30 秒 (3)開合跳 20 下 2.地墊上匍匐方式前進至變換點，利用兩片巧拼採搭橋和跳踩在上面的方式繞過角錐回軟墊爬回終點完成。 3.設置 1.20m 距離，將範圍內標示盤全數翻面後至終點完成比賽。	實作觀察	哨子 巧拼 角錐 標示盤	
第十六週	同心協力	<ul style="list-style-type: none"> ■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 特功-A1 特功-A2 特功-A3	1. 課前暖身操： *視學生需求彈性增減難易及項目 (1)轉動頭部、四肢、膝蓋、腳踝 (2)弓箭步拉筋 30 秒 (3)開合跳 20 下 2.地墊上匍匐方式前進至變換點，利用兩片巧拼採搭橋和跳踩在上面的方式繞過角錐回軟墊爬回終點完成。 3.設置 1.20m 距離，將範圍內標示盤全數翻面後至終點完成比賽。	實作觀察	哨子 巧拼 角錐 標示盤	

<p>第十七週</p>	<p>TABATA 肌耐力訓練</p>	<p>■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 特功-A1 特功-A2 特功-A3</p>	<p>1.暖身操運動 頸部運動→手臂繞圈→伸展運動→腰部運動→膝關節運動→踝關節運動 →弓箭部運動→體前彎運動→開合跳 2.帶領學生進行間歇性動作訓練 (1)深蹲動作 (2)繩梯下肢訓練 (雙腳跳躍、單腳跳躍、向前跑、側步跑....等) (3)單腳站平衡 (4)登階動作 (5)仰臥起坐 3.緩和伸展收操動作指導 ※針對不同類型學生給予適應體育活動融入。</p>	<p>實作 觀察</p>	<p>繩梯 角錐 TABATA 音樂 課程 PPT</p>	
<p>第十八週</p>	<p>TABATA 肌耐力訓練</p>	<p>■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 特功-A1 特功-A2 特功-A3</p>	<p>1.暖身操運動 頸部運動→手臂繞圈→伸展運動→腰部運動→膝關節運動→踝關節運動 →弓箭部運動→體前彎運動→開合跳 2.帶領學生進行間歇性動作訓練 (1)深蹲動作 (2)繩梯下肢訓練 (雙腳跳躍、單腳跳躍、向前跑、側步跑....等) (3)單腳站平衡 (4)登階動作 (5)仰臥起坐 3.緩和伸展收操動作指導 ※針對不同類型學生給予適應體育活動融入。</p>	<p>實作 觀察</p>	<p>繩梯 角錐 TABATA 音樂 課程 PPT</p>	

<p>第十九週</p>	<p>TABATA 肌耐力訓練</p>	<p>■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 特功-A1 特功-A2 特功-A3</p>	<p>1.暖身操運動 頸部運動→手臂繞圈→伸展運動→腰部運動→膝關節運動→踝關節運動→弓箭部運動→體前彎運動→開合跳 2.帶領學生進行間歇性動作訓練 (1)深蹲動作 (2)繩梯下肢訓練 (雙腳跳躍、單腳跳躍、向前跑、側步跑....等) (3)單腳站平衡 (4)登階動作 (5)仰臥起坐 3.緩和伸展收操動作指導 ※針對不同類型學生給予適應體育活動融入。</p>	<p>實作 觀察</p>	<p>繩梯 角錐 TABATA 音樂 課程 PPT</p>	
<p>第二十週</p>	<p>TABATA 肌耐力訓練</p>	<p>■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 特功-A1 特功-A2 特功-A3</p>	<p>1.暖身操運動 頸部運動→手臂繞圈→伸展運動→腰部運動→膝關節運動→踝關節運動→弓箭部運動→體前彎運動→開合跳 2.帶領學生進行間歇性動作訓練 (1)深蹲動作 (2)繩梯下肢訓練 (雙腳跳躍、單腳跳躍、向前跑、側步跑....等) (3)單腳站平衡 (4)登階動作 (5)仰臥起坐 3.緩和伸展收操動作指導 ※針對不同類型學生給予適應體育活動融入。</p>	<p>實作 觀察</p>	<p>繩梯 角錐 TABATA 音樂 課程 PPT</p>	
<p>第二十一週</p>	<p>課程回顧</p>	<p>■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 特功-A1 特功-A2 特功-A3</p>	<p>將課程學習之動作訓練設計闖關遊戲,過關者及可增強與回饋。</p>	<p>實作 觀察</p>		

第二學期						
教學期程	單元名稱	核心素養(總綱/領綱)	教學重點	評量方式	教學資源	備註
第一週	粗大動作訓練	<ul style="list-style-type: none"> ■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 特功-A1 特功-A2 特功-A3	【暖身活動】：原地抬腿跑、開合跳、仰臥起坐、青蛙踢屁股 【活動一】動物走秀 1. 模仿兔子跳,來回兩趟。 2. 模仿大熊爬,來回兩趟。 3. 鴨子模仿鴨子走路和螃蟹橫行也是個來回兩趟 4. 動物變變變:聽指令變身成不同的動物的動作 【活動二】拋接我最厲害 1. 自己往上拋球越過頭頂,拍手後再自己接住。 2. 拋球後拍大腿再接球。 3. 自己連續對牆丟接球(不落地)。	實作觀察	大球 2 顆 中球 2 顆 小球 2 顆	
第二週	粗大動作訓練	<ul style="list-style-type: none"> ■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 特功-A1 特功-A2 特功-A3	【暖身活動】：原地抬腿跑、開合跳、仰臥起坐、青蛙踢屁股 【活動一】動物走秀 1. 模仿兔子跳,來回兩趟。 2. 模仿大熊爬,來回兩趟。 3. 鴨子模仿鴨子走路和螃蟹橫行也是個來回兩趟 4. 動物變變變:聽指令變身成不同的動物的動作 【活動二】拋接我最厲害 1. 自己往上拋球越過頭頂,拍手後再自己接住。 2. 拋球後拍大腿再接球。 3. 自己連續對牆丟接球(不落地)。 4. 與同學互相拋接球連續 20 下不落地。	實作觀察	大球 2 顆 中球 2 顆 小球 2 顆	
第三週	粗大動作訓練	<ul style="list-style-type: none"> ■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 特功-A1 特功-A2	【暖身活動】：原地抬腿跑、開合跳、仰臥起坐、青蛙踢屁股 【活動三】夾球真好玩 1. 一個人夾球向前跳,到達目標角錐後折返 2. 教師指定用某部位動作夾球(手腕和大腿夾球、	實作觀察	中球 2 顆 呼拉圈 沙包	

		<p>特功-A3</p>	<p>插腰夾球、頭和肩膀夾球)， 3. 雙人夾球遊戲: 雙人合作達成老師的指令, 使用某個部位夾球 【活動四】呼拉圈套沙包 1. 組合扣環 2. 學生在平衡木上拋出呼拉圈套住沙包。</p>			
<p>第四週</p>	<p>粗大動作訓練</p>	<p>■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 特功-A1 特功-A2 特功-A3</p>	<p>【暖身活動】：原地抬腿跑、開合跳、仰臥起坐、青蛙踢屁股 【活動三】夾球真好玩 1. 一個人夾球向前跳, 到達目標角錐後折返 2. 教師指定用某部位動作夾球 (手腕和大腿夾球、插腰夾球、頭和肩膀夾球)， 3. 雙人夾球遊戲: 雙人合作達成老師的指令, 使用某個部位夾球 【活動四】呼拉圈套沙包 1. 組合扣環 2. 學生在平衡木上拋出呼拉圈套住沙包。</p>	<p>實作觀察</p>	<p>中球 2 顆 呼拉圈 沙包</p>	
<p>第五週</p>	<p>【RUNNING MAN】</p>	<p>■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 特功-A1 特功-A2 特功-A3</p>	<p>1. 一起來做暖身操：按照能力分組拿取 0.5、1 公斤的啞鈴做簡單體操暖身。依照能力負重 2~5 公斤，進行闖關賽。 2. 拔毛運動會 在每個人的腰間裝上羽毛，開始進行搶對方羽毛的活動，藉以練習心肺耐力。 3. 支援前線 將折返跑融入遊戲中，藉由將指定物品送至指定位置的過程中，達到折返跑之訓練。 4. 小小消防員 模擬消防員救災，須背著重物登階至高樓層，藉此達到 有氧運動之效果。</p>	<p>實作觀察</p>	<p>0.5 公斤 啞鈴 1 公斤 啞鈴</p>	

<p>第六週</p>	<p>【RUNNING MAN】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 <p>特功-A1 特功-A2 特功-A3</p>	<p>1.一起來做暖身操：按照能力分組拿取 0.5、1 公斤的啞鈴做簡單體操暖身。依照能力負重 2~5 公斤，進行闖關賽。</p> <p>2.拔毛運動會 在每個人的腰間裝上羽毛，開始進行搶對方羽毛的活動，藉以練習心肺耐力。</p> <p>3.支援前線 將折返跑融入遊戲中，藉由將指定物品送至指定位置的過程中，達到折返跑之訓練。</p> <p>4.小小消防員 模擬消防員救災，須背著重物登階至高樓層，藉此達到 有氧運動之效果。</p>	<p>實作觀察</p>		
<p>第七週</p>	<p>【RUNNING MAN】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 <p>特功-A1 特功-A2 特功-A3</p>	<p>1.一起來做暖身操：按照能力分組拿取 0.5、1 公斤的啞鈴做簡單體操暖身。依照能力負重 2~5 公斤，進行闖關賽。</p> <p>2.拔毛運動會 在每個人的腰間裝上羽毛，開始進行搶對方羽毛的活動，藉以練習心肺耐力。</p> <p>3.支援前線 將折返跑融入遊戲中，藉由將指定物品送至指定位置的過程中，達到折返跑之訓練。</p> <p>4.小小消防員 模擬消防員救災，須背著重物登階至高樓層，藉此達到 有氧運動之效果。</p>	<p>實作觀察</p>		
<p>第八週</p>	<p>【RUNNING MAN】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 <p>特功-A1 特功-A2</p>	<p>1.一起來做暖身操：按照能力分組拿取 0.5、1 公斤的啞鈴做簡單體操暖身。依能力負重 2~5 公斤，進行闖關賽。</p> <p>2.拔毛運動會 在每個人的腰間裝上羽毛，開始進行搶對方羽毛的</p>	<p>實作觀察</p>		

		<p>特功-A3</p>	<p>活動，藉以練習心肺耐力。</p> <p>3.支援前線 將折返跑融入遊戲中，藉由將指定物品送至指定位置的過程中，達到折返跑之訓練。</p> <p>4.小小消防員 模擬消防員救災，須背著重物登階至高樓層，藉此達到有氧運動之效果。</p>			
第九週	肌力、肌耐力 - 跨走、匍匐	<p>■ A1 身心素質與自我精進</p> <p>■ A2 系統思考與解決問題</p> <p>■ A3 規劃執行與創新應變</p> <p>特功-A1</p> <p>特功-A2</p> <p>特功-A3</p>	<p>1.暖身:腳尖對腳跟走線+暖身操 蜘蛛倒立、太空椅、滾雞蛋、橋式撐地</p> <p>2.肌力、肌耐力: (1)搬家的蜘蛛 九宮格巧拼上，每一格放置不同顏色、形狀的積木，任務內容是將九宮格內的物品，依照同樣位置搬移至教室另一端。學生 2-3 人一組接龍，輪到自己時趴在地上肚子貼地板，運用四肢與核心力量扭動身體匍匐向前進，每一次前進只拿一個積木，直到拿完全部積木為止。</p> <p>(2)農夫插秧 兩兩一組，一人以彎腰動作，邊前進邊將積木放置於地板巧拼上，另一人則以彎腰動作，撿拾夥伴放置的積木，完成後即可過關。</p> <p>3.巨人的房間 兩兩一組，雙手拿著巧拼的兩端接著小球，移動過程中留意腳下的桌椅即巨大障礙物，需抬高腿部椅跨走方式抵達終點，蒐集完 10 顆小球即過關</p>	實作觀察	課桌椅 6 套巧拼 20 片積木一箱	
第十週	肌力、肌耐力 - 跨走、匍匐	<p>■ A1 身心素質與自我精進</p> <p>■ A2 系統思考與解決問題</p> <p>■ A3 規劃執行與創新應變</p> <p>特功-A1</p> <p>特功-A2</p>	<p>1.暖身:腳尖對腳跟走線+暖身操 蜘蛛倒立、太空椅、滾雞蛋、橋式撐地</p> <p>2.肌力、肌耐力: (1)搬家的蜘蛛 九宮格巧拼上，每一格放置不同顏色、形狀的</p>	實作觀察	課桌椅 6 套巧拼 20 片積木一箱	

		<p>特功-A3</p>	<p>積木，任務內容是將九宮格內的物品，依照同樣位置搬移至教室另一端。學生 2-3 人一組接龍，輪到自己時趴在地上肚子貼地板，運用四肢與核心力量扭動身體匍匐向前進，每一次前進只拿一個積木，直到拿完全部積木為止。</p> <p>(2)農夫插秧 兩兩一組，一人以彎腰動作，邊前進邊將積木放置於地板巧拼上，另一人則以彎腰動作，撿拾夥伴放置的積木，完成後即可過關。</p> <p>3.巨人的房間 兩兩一組，雙手拿著巧拼的兩端接著小球，移動過程中留意腳下的桌椅即巨大障礙物，需抬高腿部椅跨走方式抵達終點，蒐集完 10 顆小球即過關</p>			
<p>第十一週</p>	<p>肌力、肌耐力 - 跨走、匍匐</p>	<p>■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 特功-A1 特功-A2 特功-A3</p>	<p>1.暖身:腳尖對腳跟走線+暖身操 蜘蛛倒立、太空椅、滾雞蛋、橋式撐地 2.肌力、肌耐力: (1)搬家的蜘蛛 九宮格巧拼上，每一格放置不同顏色、形狀的積木，任務內容是將九宮格內的物品，依照同樣位置搬移至教室另一端。學生 2-3 人一組接龍，輪到自己時趴在地上肚子貼地板，運用四肢與核心力量扭動身體匍匐向前進，每一次前進只拿一個積木，直到拿完全部積木為止。</p> <p>(2)農夫插秧 兩兩一組，一人以彎腰動作，邊前進邊將積木放置於地板巧拼上，另一人則以彎腰動作，撿拾夥伴放置的積木，完成後即可過關。</p>	<p>實作觀察</p>	<p>課桌椅 6 套 巧拼 20 片積木一箱</p>	

			<p>3. 巨人的房間</p> <p>兩兩一組，雙手拿著巧拼的兩端接著小球，移動過程中留意腳下的桌椅即巨大障礙物，需抬高腿部椅跨走方式抵達終點，蒐集完 10 顆小球即過關</p>			
第十二週	肌力、肌耐力 - 跨走、匍匐	<p>■ A1 身心素質與自我精進</p> <p>■ A2 系統思考與解決問題</p> <p>■ A3 規劃執行與創新應變</p> <p>特功-A1</p> <p>特功-A2</p> <p>特功-A3</p>	<p>1. 暖身: 腳尖對腳跟走線+暖身操</p> <p>蜘蛛倒立、太空椅、滾雞蛋、橋式撐地</p> <p>2. 肌力、肌耐力:</p> <p>(1) 搬家的蜘蛛</p> <p>九宮格巧拼上，每一格放置不同顏色、形狀的積木，任務內容是將九宮格內的物品，依照同樣位置搬移至教室另一端。學生 2-3 人一組接龍，輪到自己時趴在地上肚子貼地板，運用四肢與核心力量扭動身體匍匐向前進，每一次前進只拿一個積木，直到拿完全部積木為止。</p> <p>(2) 農夫插秧</p> <p>兩兩一組，一人以彎腰動作，邊前進邊將積木放置於地板巧拼上，另一人則以彎腰動作，撿拾夥伴放置的積木，完成後即可過關。</p> <p>3. 巨人的房間</p> <p>兩兩一組，雙手拿著巧拼的兩端接著小球，移動過程中留意腳下的桌椅即巨大障礙物，需抬高腿部椅跨走方式抵達終點，蒐集完 10 顆小球即過關</p>	實作觀察	課桌椅 6 套 巧拼 20 片 積木一箱	
第十三週	擲準、力道控制-氣球	<p>■ A1 身心素質與自我精進</p> <p>■ A2 系統思考與解決問題</p> <p>■ A3 規劃執行與創新應變</p> <p>特功-A1</p> <p>特功-A2</p> <p>特功-A3</p>	<p>1. 暖身:</p> <p>腳尖對腳跟走線+暖身操</p> <p>蜘蛛倒立、太空椅、滾雞蛋、橋式撐地</p> <p>2. 拍氣球:</p> <p>(1) 單人拍氣球</p> <p>學生嘗試在氣球往下掉落時，用爽手將氣球往上拍打，依據不同學生能力訂定不同的次數，達成即過關。</p>	實作觀察	氣球一包	

			(2)離開地球表面 兩人一組競賽，將場地分為兩邊，將氣球拍至對方場地，來回拍氣球直至氣球落地即結束，有拍到氣球者獲勝。			
第十四週	擲準、力道控制-氣球	<ul style="list-style-type: none"> ■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 特功-A1 特功-A2 特功-A3	1.暖身: 腳尖對腳跟走線+暖身操 蜘蛛倒立、太空椅、滾雞蛋、橋式撐地 2.拍氣球: (1)單人拍氣球 學生嘗試在氣球往下掉落時,用爽手將氣球往上拍打,依據不同學生能力訂定不同的次數,達成即過關。 (2)離開地球表面 兩人一組競賽，將場地分為兩邊，將氣球拍至對方場地，來回拍氣球直至氣球落地即結束，有拍到氣球者獲勝。	實作觀察	氣球一包	
第十五週	擲準、力道控制-氣球	<ul style="list-style-type: none"> ■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 特功-A1 特功-A2 特功-A3	1.暖身: 腳尖對腳跟走線+暖身操 蜘蛛倒立、太空椅、滾雞蛋、橋式撐地 2.拍氣球: (1)單人拍氣球 學生嘗試在氣球往下掉落時,用爽手將氣球往上拍打,依據不同學生能力訂定不同的次數,達成即過關。 (2)離開地球表面 兩人一組競賽，將場地分為兩邊，將氣球拍至對方場地，來回拍氣球直至氣球落地即結束，有拍到氣球者獲勝。	實作觀察	氣球一包	

<p>第十六週</p>	<p>擲準、力道控制-氣球</p>	<p>■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 特功-A1 特功-A2 特功-A3</p>	<p>1.暖身: 腳尖對腳跟走線+暖身操 蜘蛛倒立、太空椅、滾雞蛋、橋式撐地 2.拍氣球: (1)單人拍氣球 學生嘗試在氣球往下掉落時,用爽手將氣球往上拍打,依據不同學生能力訂定不同的次數,達成即過關。 (2)離開地球表面 兩人一組競賽,將場地分為兩邊,將氣球拍至對方場地,來回拍氣球直至氣球落地即結束,有拍到氣球者獲勝。</p>	<p>實作觀察</p>	<p>氣球一包</p>	
<p>第十七週</p>	<p>三指投擲-紙球九宮格</p>	<p>■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 特功-A1 特功-A2 特功-A3</p>	<p>1.暖身: 腳尖對腳跟走線+暖身操 蜘蛛倒立、太空椅、滾雞蛋、橋式撐地 2.紙球: (1)製作紙球 發下廢紙五張,學生自行將廢紙揉成堅硬的紙球。 (2)紙球擲準賽 說明抓握紙球與投擲紙球的技巧,兩人比賽,分別將籃子中的紙球在時間內投進指定的箱子中,投進越多者勝利。 (遊戲會進行兩輪,分別為慣用手及非慣用手) 3.紙球九宮格 在指定距離的情況下,投擲五球,使九宮格可以連線,完成即過關。</p>	<p>實作觀察</p>	<p>廢紙 30張</p>	
<p>第十八週</p>	<p>擲</p>	<p>■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變</p>	<p>1.暖身: 腳尖對腳跟走線+暖身操 蜘蛛倒立、太空椅、滾雞蛋、橋式撐地</p>	<p>實作觀察</p>		

		<p>特功-A1 特功-A2 特功-A3</p>	<p>2.紙球: (1)製作紙球 發廢紙五張，學生自行將廢紙揉成堅硬的紙球。 (2)紙球擲準賽 說明抓握紙球與投擲紙球的技巧，兩人比賽，分別將籃子中的紙球在時間內投進指定的箱子中，投進越多者勝利。 (遊戲會進行兩輪，分別為慣用手及非慣用手) 3.紙球九宮格 在指定距離的情況下，投擲五球，使九宮格可以連線，完成即過關。</p>			
第十九週	擲準、力道控制-氣球	<p>■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 特功-A1 特功-A2 特功-A3</p>	<p>1.暖身: 腳尖對腳跟走線+暖身操 蜘蛛倒立、太空椅、滾雞蛋、橋式撐地 2.紙球: (1)製作紙球 發廢紙五張，學生自行將廢紙揉成堅硬的紙球。 (2)紙球擲準賽 說明抓握紙球與投擲紙球的技巧，兩人比賽，分別將籃子中的紙球在時間內投進指定的箱子中，投進越多者勝利。 (遊戲會進行兩輪，分別為慣用手及非慣用手) 3.紙球九宮格 在指定距離的情況下，投擲五球，使九宮格可以連線，完成即過關。</p>	實作觀察	廢紙 30張	
第二十週	課程回顧	<p>■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 特功-A1 特功-A2 特功-A3</p>	<p>將課程學習之動作訓練設計闖關遊戲，過關者及可增強與回饋。</p>	實作觀察	廢紙 30張	

填表說明：

5. 週次、單元名稱、教學重點及評量方式須依課程規劃進度如實填寫。(表格合併以四週為限)
6. 總綱/特需領綱之核心素養擇一填寫，並只需填寫流水號即可。
7. 學習表現及學習內容請參考十二年國民基本教育特殊需求領域課程綱要。
8. 依教學課程內容、學校行事曆、重要節慶活動及學生需求，適時地將議題融入課程進行教學。議題融入請填入備註之欄位。(若無則免)