

五、114 學年度彈性學習課程計畫(特教部分校定課程)

(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

融入式排課：填寫**彈性學習**及融入的部定領域名稱_____。(無須撰寫下表之課程計畫)

獨立式排課/合併式排課(須撰寫下表之課程計畫)

課程科目名稱	功能性動作訓練	每週節數	1	任教班級	四年級	教學者	潘筱辰
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 2-4 具備移位技能。 特功 2-5 具備舉起與移動物品技能。 特功 2-9 具備動作計畫技能。 特功 3-2 參與學習活動。 特功 3-3 參與非經常性活動。						

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	維持身體姿勢 (一)	特功-A-1 特功-A-2 特功-A-3	1. 能單腳(右腳)站立在地上，維持 5 秒以上另外一隻腳不落地。	觀察評量 實作評量	膠帶、碼表	
第二週			2. 能單腳(左腳)站立在地上，維持 3 秒以上另外一隻腳不落地。			
第三週			3. 透過遊戲方式：「一二三木頭人」，進行身體姿勢的維持。			
第四週			4. 能呈四足跪姿動作，抬起右腳並維持 10 秒而身體不搖晃。 5. 能呈四足跪姿動作，抬起右腳並維持 10 秒而身體不搖晃。			
第五週	移動(一)	特功-A-1 特功-A-2 特功-A-3	1. 能左右腳輪流踏上 10 公分的臺階，且在指定範圍內。	觀察評量 實作評量	小角錐、障礙物、跳繩	
第六週			2. 能左右腳輪流踏上 15 公分的臺階，且在指定範圍內。			
第七週			3. 能以雙腳原地往上跳，可以連續跳 5 次。			
第八週			4. 能以雙腳原地向前跳，可以連續跳 3 次。 5. 在成人協助繞繩下，能連續跨越跳繩的繩子 5 次以上。			
第九週	接球高手	特功-A-1 特功-A-2 特功-A-3	1. 能以雙手/單手地板傳球動作將球傳出去(雙方距離約 2 公尺)。	觀察評量 實作評量	軟球	
第十週			2. 能以雙手動作接地板球(雙方距離約 2 公尺)。			
第十一週			3. 能以拋球方式將球拋給對方(雙方距離約 2 公尺)。			
第十二週			4. 能以雙手抱球方式將對方的球接起來(雙方距離約 2 公尺)。 5. 能以雙手/單手拿球往前丟的方式將球丟給對方(雙方距離約 2 公尺)。			
第十三週	接球高手(二)	特功-A-1 特功-A-2	1. 雙腳成跪姿，上半身挺胸，能以雙手/單手地板傳球動作將球傳出去(雙方距離約 2 公尺)，並能維持身體姿勢。	觀察評量	軟球	
第十四週						

第十五週		特功-A-3	2. 雙腳成跪姿，能以雙手動作接地板球(雙方距離約 2 公尺)，並能維持身體姿勢。	實作評量		
第十六週						
第十七週	打擊高手	特功-A-1	1. 能以手當作球棒，體驗揮棒的動作。 2. 能自製報紙球棒及報紙團進行定點打擊練習。 3. 能自製報紙球棒及報紙團進行看球擊準練習。	觀察評量 實作評量	報紙、三角錐	
第十八週		特功-A-2				
第十九週		特功-A-3				
第二十週						
第二十一週	總複習	特功-A-1 特功-A-2 特功-A-3	複習及評量這學期所學的內容。	觀察評量 實作評量		

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	維持身體姿勢 (二)	特功-A-1 特功-A-2 特功-A-3	1. 能單腳(右腳)站立在地上，維持 10 秒以上另外一隻腳不落地。 2. 能單腳(左腳)站立在地上，維持 5 秒以上另外一隻腳不落地。 3. 透過遊戲方式：「一二三木頭人」，進行身體姿勢的維持。 4. 能呈四足跪姿動作，抬起右腳並維持 20 秒而身體不搖晃。 5. 能呈四足跪姿動作，抬起右腳並維持 20 秒而身體不搖晃。	觀察評量 實作評量	膠帶、碼表	
第二週						
第三週						
第四週						
第五週	移動(二)	特功-A-1 特功-A-2 特功-A-3	1. 能以走直線的方式，每走一步，前腳後腳跟需貼著後腳趾頭，維持身體重心，並走 10 步。 2. 能以走圓圈的方式(直徑約 1 公尺)，每走一步，前腳後腳跟需貼著後腳趾頭，維持身體重心，並走完一圈。	觀察評量 實作評量	小角錐	
第六週						
第七週						
第八週						

			<ol style="list-style-type: none"> 能在每個間隔約 50 公分的角錐，透過 S 型移動方式，通過 10 個角錐。 能在每個間隔約 40 公分的角錐，透過 S 型移動方式，通過 10 個角錐。 			
第九週	增進下肢肌力	特功-A-1	<ol style="list-style-type: none"> 以單手扶牆方式，左/右腳向前抬腿連續 20 次。 以單手扶牆方式，左/右腳向後抬腿連續 20 次。 以單手扶牆方式，左/右腳向側邊抬腿連續 20 次。 能以坐姿且雙腳向前踩住彈力繩往外推至少可做 5 次。 	觀察評量 實作評量	彈力繩	
第十週		特功-A-2				
第十一週		特功-A-3				
第十二週						
第十三週	踢球高手	特功-A-1	<ol style="list-style-type: none"> 能與球距離 1 公尺，先移動腳步往前踢球。 能與球距離 2 公尺，先移動腳步往前踢球。 能與球距離 1 公尺，先移動腳步往前踢球並踢中目標物。 能與球距離 2 公尺，先移動腳步往前踢球並踢中目標物。 	觀察評量 實作評量	軟式足球	
第十四週		特功-A-2				
第十五週		特功-A-3				
第十六週						
第十七週	闖關高手	特功-A-1	<ol style="list-style-type: none"> 透過闖關的方式，能完成三道關卡：坐到站、跨越障礙物、撿拾指定物品到桶子內。 透過闖關的方式，能完成四道關卡：坐到站、跨越障礙物、打擊物品、撿拾物品到桶子內。 透過闖關的方式，能完成五道關卡：坐到站、跨越障礙物、S 型通道、撿拾物品到桶子內、將球踢進球網。 	觀察評量 實作評量	小角錐、軟式足球、報紙	
第十八週		特功-A-2				
第十九週		特功-A-3				
第二十週						
第二十一週	總複習	特功-A-1 特功-A-2 特功-A-3	複習及評量這學期所學的內容。	觀察評量 實作評量		

課程科目名稱	社會技巧	每週節數	1	任教班級	五年級	教學者	潘筱辰	
學習重點	學習表現			學習內容				
	<p>特社 1-III-1 聽從建議選擇較佳的情緒處理技巧。</p> <p>特社 1-III-2 嘗試使用抒解壓力的方法。</p> <p>特社 1-III-4 以各種形式自我安慰獎勵。</p> <p>特社 1-III-5 使用策略解決問題，但不過度重視結果或成敗。</p> <p>特社2-III-1 以善意正向的觀點，看待與人相處的各種互動行為。</p> <p>特社 2-III-2 區辨別人非善意行為是提醒，還是威脅到了自己的適應與生存。</p> <p>特社2-III-3 使用適當的技巧與人談話，並禮貌的結束話題。</p> <p>特社 3-III-2 主動參與課堂或小組討論，並在小組中主動對他人提供協助。</p>			<p>特社 A-III-2 壓力的替代與紓解方法。</p> <p>特社 A-III-3 行為與後果之間的關係與評估。</p> <p>特社 B-III-1 正負向訊息的判斷。</p> <p>特社 C-III-1 不同學習情境變化適應與調整。</p>				
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	解讀肢體語言		1. 介紹技能。			觀察評量	Super	【品德

第二週			2. 介紹技能的成功步驟：	口頭評量 實作評量	skills 社交技巧團體課程、 情境卡	教育】
第三週			(1)尋找線索			
第四週			(2)確認線索			
			(3)了解線索			
	(4)回應線索					
			3. 角色扮演。			
			情境一：			
			你進到教室，遇到同學面帶微笑向你打招呼。			
			情境二：			
			哥哥/姐姐/弟弟/妹妹回到家，低著頭走進他的房間。			
			情境三：			
			你和朋友在公園玩盪鞦韆，但盪鞦韆只有一個，你在上面不想下來給朋友玩，朋友嘆了口氣，跟你說：「我不要跟你玩了」說完就轉身離開。			
			4. 練習活動。			
第五週	解讀別人的感覺	特社-E-C2	1. 介紹技能。	觀察評量 口頭評量 實作評量	Super skills 社交技巧團體課程、 情境卡	【品德教育】
第六週			2. 介紹技能的成功步驟：			
第七週			(1)尋找線索			
第八週			(2)確認是哪種感覺			
			(3)了解感覺的原因			
			(4)回應感覺			
			3. 角色扮演。			
			情境一：			
			你的同學下課時跌倒了，膝蓋流了一點血。			
			情境二：			

			<p>哥哥/姐姐/弟弟/妹妹回到家，手上拿著一塊蛋糕，滿臉笑容說：「這是老師送給我的蛋糕」。</p> <p>情境三： 你和你的朋友在公園玩，朋友在玩爬欄杆的遊戲，你卻說你不敢玩。</p> <p>4. 練習活動。</p>			
第九週	處理錯誤	特社-E-A3	<p>1. 介紹技能。</p> <p>2. 介紹技能的成功步驟： (1)深呼吸 (2)保持冷靜 (3)在心裡鼓勵自己能處理 (4)選擇適當的解決方法</p> <p>3. 角色扮演。 情境一： 你上學遲到了，又發現自己忘記帶作業。 情境二： 你弄壞了哥哥/姐姐/弟弟/妹妹最喜歡的玩具。 情境三： 你跟同學借腳踏車騎，但你摔倒了腳踏車壞掉了。</p> <p>4. 練習活動。</p>	觀察評量 口頭評量 實作評量	Super skills 社交技巧團體課程、情境卡	【品德教育】
第十週						
第十一週						
第十二週						
第十三週	處理負面情緒	特社-E-A1	<p>1. 介紹技能。</p> <p>2. 介紹技能的成功步驟： (1)停 (2)深呼吸、吐氣 (3)想一遍發生什麼事及自己的情緒是什麼</p>	觀察評量 口頭評量 實作評量	Super skills 社交技巧團體課程、情境卡	【品德教育】
第十四週						
第十五週						
第十六週						

			(4)計畫解決方法 (5)照著做 3. 角色扮演。 情境一： 你進到教室發現桌子被同學塗了牙膏。 情境二： 爸爸媽媽不讓你看電視，因為你沒寫完作業。 情境三： 媽媽帶你去爺爺/奶奶/外公/外婆家玩，但是媽媽走了一條新的路，你想走原來的路。 4. 練習活動。			
第十七週	認識人際特質	特社-E-C1	1. 能觀察事件的關係，並排列圖卡順序。 2. 能看圖說說看故事的發展。 3. 能解讀故事中角色的情緒。 4. 能找出圖卡中較不符合社會規範中的行為問題。 5. 討論解決問題的方法，並給予主角適當的建議。 6. 角色扮演。	觀察評量 口頭評量 實作評量	人際特質 覺知圖卡	【品德 教育】
第十八週						
第十九週						
第二十週						
第二十一週	同樂會	特社-E-C2	1. 邀請班上 1-2 位同學到巡輔班進行桌上遊戲。	觀察評量	桌遊	
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	認識人際特質	特社-E-C1	1. 能觀察事件的關係，並排列圖卡順序。 2. 能看圖說說看故事的發展。 3. 能解讀故事中角色的情緒。 4. 能找出圖卡中較不符合社會規範中的行為問題。	觀察評量 口頭評量 實作評量	人際特質 覺知圖卡	【品德 教育】
第二週						
第三週						
第四週						

			5. 討論解決問題的方法，並給予主角適當的建議。 6. 角色扮演。			
第五週	同理心學習互動	特社-E-C2	1. 能觀察事件的關係，並排列圖卡順序。 2. 能看圖說說看故事中所發現的事件。 3. 能解讀故事中不同角色的情緒、想法及意圖。 4. 理解不同角色的做法可能影響到他人，並知道每個對事情反應的程度不一樣，學會換位思考。 5. 討論解決問題的方法，並給予不同角色適當的建議。 6. 角色扮演。	觀察評量 口頭評量 實作評量	同理心學習互動圖卡	【品德教育】
第六週						
第七週						
第八週						
第九週	同理心學習互動	特社-E-C2	1. 能觀察事件的關係，並排列圖卡順序。 2. 能看圖說說看故事中所發現的事件。 3. 能解讀故事中不同角色的情緒、想法及意圖。 4. 理解不同角色的做法可能影響到他人，並知道每個對事情反應的程度不一樣，學會換位思考。 5. 討論解決問題的方法，並給予不同角色適當的建議。 6. 角色扮演。	觀察評量 口頭評量 實作評量	同理心學習互動圖卡	【品德教育】
第十週						
第十一週						
第十二週						
第十三週	遇到困難我不怕	特社-E-A3	1. 介紹技能：什麼狀況需要請求協助。 2. 練習 super skill-請求協助的成功步驟。 3. 角色扮演：請學生輪流抽情境卡，練習如何請求協助。 4. 透過桌遊勇闖 EQ 神秘島練習在各種困難情境下的因應策略。	觀察評量 口頭評量 實作評量	Super skills 社交技巧團體課程、桌遊：《勇闖 EQ 神秘島》	【品德教育】
第十四週						
第十五週						
第十六週						
第十七週	繪本共讀	特社-E-C2	1. 繪本共讀：《我不是故意的》、《壞種子》、《為什麼不行》、《不是只有自己的事情才重要》	觀察評量 口頭評量	繪本	【品德教育】
第十八週						

第十九週			2. 共同討論繪本內容，理解繪本想傳遞的意思。	實作評量		
第二十週			3. 情境演練。			
第二十一週	同樂會	特社-E-C2	1. 邀請班上 1-2 位同學到巡輔班進行桌上遊戲。	觀察評量	桌遊	

填表說明：

- 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。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)
- 法律規定教育議題：【家庭教育】、【性別平等】、【家暴防治】、【性侵防治】、【環境教育】。
- 十九大議題：【性別平等】、【人權教育】、【環境教育】、【海洋教育】、【科技教育】、【能源教育】、【家庭教育】、【原住民族教育】、【品德教育】、【生命教育】、【法治教育】、【資訊教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【閱讀素養】、【戶外教育】、【國際教育】
- 縣訂議題：【長照服務】、【失智症議題】。
- 其他議題：【性剝削防治】、【職業試探】、【交通安全】、【媒體素養】、【消費者保護】。