

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	六甲	教學者	張麗娟	
學習重點	學習表現			學習內容				
	1. 特功1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。 2. 特功2-1 具備維持身體姿勢技能。			1. 特功 A-1 左/右上肢的關節活動。 2. 特功 A-2 左/右下肢的關節活動。 3. 特功 A-3 軀幹的關節活動。 4. 特功 B-2 前臂支撐下俯臥姿勢的維持。 5. 特功 B-3 手掌支撐下俯臥姿勢的維持。 6. 特功 B-4 四足跪姿的維持。				
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	關節運動及身體姿勢維持及轉換	■ 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。	1. 左/右上肢的關節活動。(教師協助) 2. 左/右下肢的關節活動。(教師協助) 3. 軀幹的核心肌群訓練。(教師協助) 4. 翻身(學生獨立)			實作 觀察	活動地墊	

第二週	關節運動及身體姿勢維持及轉換	<p>■ 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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 左/右上肢的關節活動。(教師協助) 2. 左/右下肢的關節活動。(教師協助) 3. 軀幹的核心肌群訓練。(教師協助) 4. 翻身(學生獨立) 5. 匍匐前進(學生獨立) 6. 手部肌力訓練 	實作 觀察	活動地墊 彈力帶或毛巾	
第三週						
第四週						
第五週						
第六週	關節運動及身體姿勢維持及轉換	<p>■ 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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 左/右上肢的關節活動。(教師協助) 2. 左/右下肢的關節活動。(教師協助) 3. 軀幹的核心肌群訓練。(教師協助) 4. 雙手臥趴引領向上撐2分鐘(學生獨立) 5. 雙手握毛巾往上伸展。(教師協助) 6. 雙手在頭上方握住毛巾撐住1分鐘(教師協助) 	實作 觀察	活動地墊 毛巾	
第七週						
第八週						
第九週						
第十週	關節運動及身體姿勢維持及轉換	<p>■ 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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 左/右上肢的關節活動。(教師協助) 2. 左/右下肢的關節活動。(教師協助) 3. 軀幹的核心肌群訓練。(教師協助) 4. 雙手臥趴引領向上撐2分鐘(學生獨立) 5. 雙手握毛巾往上伸展。(教師協助) 6. 雙手在頭上方握住毛巾撐住1分鐘(教師協助) 	實作 觀察	活動地墊 毛巾	
第十一週						
第十二週						
第十三週						
第十四週	關節運動及身體姿勢維持及轉換	<p>■ 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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 左/右上肢的關節活動。(教師協助) 2. 左/右下肢的關節活動。(教師協助) 3. 軀幹的核心肌群訓練。(教師協助) 4. 雙手臥趴引領向上撐2分鐘(學生獨立) 5. 雙手握毛巾往上伸展。(教師協助) 6. 雙手在頭上方握住毛巾撐住1分鐘(教師協助) 	實作 觀察	活動地墊 毛巾	
第十五週						
第十六週						
第十七週						
第十八週	關節運動及身體姿勢維持及	<p>■ 特功-A1發展並強化功能性動作技</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 左/右上肢的關節活動。(教師協助) 2. 左/右下肢的關節活動。(教師協助) 	實作 觀察	活動地墊	
第十九週						

第二十週	轉換	能及肢體活動能力，以建立生活基本能力，健全身體素質。	3. 軀幹的核心肌群訓練。(教師協助) 4. 雙手臥趴引領向上撐 2 分鐘(學生獨立) 5. 雙手握毛巾往上伸展。(教師協助) 6. 雙手在頭上方握住毛巾撐住 1 分鐘(教師協助)		毛巾	
第二十一週						
第二學期						
教學期程	單元名稱	核心素養 (總綱/領綱)	教學重點			備註
第一週	身體姿勢維持 及轉換	■ 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。	1. 左/右上肢的關節活動。(教師協助) 2. 左/右下肢的關節活動。(教師協助) 3. 軀幹的核心肌群訓練。(教師協助) 4. 協助臥趴大龍球上 2 分鐘(學生獨立) 5. 雙手握毛巾往上伸展。(教師協助) 6. 雙手在頭上方握住毛巾撐住 1 分鐘(教師協助)	實作 觀察	活動地墊 毛巾	
第二週						
第三週						
第四週						
第五週	身體姿勢維持 及轉換	■ 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。	1. 左/右上肢的關節活動。(教師協助) 2. 左/右下肢的關節活動。(教師協助) 3. 軀幹的核心肌群訓練。(教師協助) 4. 協助臥趴大龍球上 2 分鐘(教師協助) 5. 雙手握毛巾往上伸展。(教師協助) 6. 雙手在頭上方握住毛巾撐住 1 分鐘(教師協助)	實作 觀察	活動地墊 大龍球 毛巾	
第六週						
第七週						
第八週						
第九週	身體姿勢維持 及轉換	■ 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。	1. 左/右上肢的關節活動。(教師協助) 2. 左/右下肢的關節活動。(教師協助) 3. 軀幹的核心肌群訓練。(教師協助) 4. 協助臥趴大龍球上 2 分鐘(教師協助) 5. 雙手握毛巾往上伸展。(教師協助) 6. 雙手在頭上方握住毛巾撐住 1 分鐘(教師協助)	實作 觀察	活動地墊 大龍球 毛巾	
第十週						
第十一週						
第十二週						

第十三週	身體姿勢維持及轉換	■ 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。	1. 左/右上肢的關節活動。(教師協助) 2. 左/右下肢的關節活動。(教師協助) 3. 軀幹的核心肌群訓練。(教師協助) 4. 協助臥趴大龍球上 2 分鐘(教師協助) 5. 雙手握毛巾往上伸展。(教師協助) 6. 雙手在頭上方握住毛巾撐住 1 分鐘(教師協助)	實作 觀察	活動地墊 大龍球 毛巾
第十四週					
第十五週					
第十六週					
第十七週	身體姿勢維持及轉換	■ 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。	1. 左/右上肢的關節活動。(教師協助) 2. 左/右下肢的關節活動。(教師協助) 3. 軀幹的核心肌群訓練。(教師協助) 4. 協助臥趴大龍球上 2 分鐘(教師協助) 5. 雙手握毛巾往上伸展。(教師協助) 6. 雙手在頭上方握住毛巾撐住 1 分鐘(教師協助)	實作 觀察	活動地墊 大龍球 毛巾
第十八週					
第十九週					
第二十週					
第二十一週	身體姿勢維持及轉換	■ 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。	1. 左/右上肢的關節活動。(教師協助) 2. 左/右下肢的關節活動。(教師協助) 3. 軀幹的核心肌群訓練。(教師協助) 4. 協助臥趴大龍球上 2 分鐘(教師協助) 5. 雙手握毛巾往上伸展。(教師協助) 6. 雙手在頭上方握住毛巾撐住 1 分鐘(教師協助)	實作 觀察	活動地墊 大龍球 毛巾

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。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)
2. 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】。
3. 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】。

育】

4. 縣訂議題：【長照服務】、【失智症議題】。

5. 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】。