

111 學年度嘉義縣竹崎高級中學國中部特殊教育班第一二學期特殊需求領域功能性動作訓練課程教學計畫表

設計者： 林銘偉 (表十三之二)

一、教材來源：  自編     編選-參考教材 ○○    二、本領域每週學習節數： 2 節

三、教學對象： 中度智障 9 年級 2 人、 重度多障九年級 1 人、 極重度智障九年級 1 人、 中度智障 8 年級 1 人， 共 5 人

四、核心素養/課程目標

領域核心素養	課程 (學年) 目標
<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> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 能依照功能性動作訓練注意事項進行訓練。</p> <p>2. 能按照標準流程進行功能性動作訓練。</p> <p>3. 在不同訓練課程皆能依照功能性動作訓練安全規範進行訓練。</p> <p>4. 能依照指示提高動作標準性。</p> <p>5. 能使用檢核表檢查自己訓練項目表現。</p> <p>6. 能正確使用輔具。</p>

五、本學期課程內涵： 第一學期評量

教學進度	單元名稱	課程學習表現	課程學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-5 週	肢體與軀幹的關節	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動	特功 A-1 左/右上肢的關節活動。	1. 能說出做肢體與軀幹關節訓練時安	1. 暖身運動。 2. 建立上課團體規範。	口頭問答或指認方式：能說

	訓練	能力。	<p>特功 A-2 左/右下肢的關節活動。</p> <p>特功 A-3 軀幹的關節活動。</p>	<p>全注意事項。</p> <p>2. 能模仿肢體與軀幹關節訓練的姿勢做出動作。</p> <p>3. 能維持肢體與軀幹關節訓練的姿勢。</p> <p>4. 能記住肢體與軀幹關節訓練動作的步驟。</p> <p>5. 能依序做出肢體與軀幹關節訓練動作。</p> <p>6. 能正確使用輔具。</p>	<p>3. 認識運動安全知識。</p> <p>4. 暖身操動作訓練。</p> <p>5. 肢體與軀幹關節動作練習。</p> <p>6. 收身操動作練習。</p> <p>7. 使用檢核表檢查自己訓練項目表現與進度。</p>	<p>出或指認出訓練動作。</p> <p>觀察記錄:教師觀察學生動作表現</p> <p>實作評量:能聽從指令做出相對應的動作表現並正確使用輔具。</p> <p>書寫記錄: 能按照所學動作勾選檢核表的操作進度。</p>
第 6-10 週	基礎肌耐	特功 2-1 具備維持	特功 B-2 前臂支	1. 能說出做肌耐力	1. 暖身運動。	口頭問答或指

	力練習	<p>身體姿勢技能。</p> <p>特功 2-2 具備改變身體姿勢技能。</p>	<p>撐下俯臥姿勢的維持。</p> <p>特功 B-3 手掌支撐下俯臥姿勢的維持。</p> <p>特功 B-6 地板坐姿的維持。</p> <p>特功 B-9 蹲姿的維持。</p>	<p>練習時安全注意事項。</p> <p>2. 能模仿肌耐力訓練的姿勢做出動作。</p> <p>3. 能依照肌耐力訓練的姿勢做出支撐。</p> <p>4. 能維持肌耐力訓練的姿勢。</p> <p>5. 能記住肌耐力訓練動作的步驟。</p> <p>6. 能依序做出肌耐力動作。</p> <p>7. 能正確使用輔具。</p>	<p>2. 建立上課團體規範。</p> <p>3. 認識運動安全知識。</p> <p>4. 暖身操動作訓練。</p> <p>5. 肌耐力訓練動作練習。</p> <p>6. 收身操動作練習。</p> <p>7. 使用檢核表檢查自己訓練項目表現與進度。</p>	<p>認方式：能說出或指認出訓練動作。</p> <p>觀察記錄：教師觀察學生動作表現</p> <p>實作評量：能聽從指令做出相對應的動作表現並正確使用輔具。</p> <p>書寫記錄：能按照所學動作勾選檢核表的操作進度。</p>
--	-----	--	---	--	--	---

第 11-15 週	基礎平衡訓練	<p>特功 2-1 具備維持身體姿勢技能。</p> <p>特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能。</p>	<p>特功 B-4 四足跪姿的維持。</p> <p>特功 B-5 高跪姿的維持。</p> <p>特功 B-8 站姿的維持。</p> <p>特功 B-9 蹲姿的維持。</p> <p>特功 B-10 單腳站姿的維持。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能說出做平衡訓練時安全注意事項。</li> <li>2. 能模仿平衡訓練的姿勢做出動作。</li> <li>3. 能依照平衡訓練的姿勢維持平衡。</li> <li>4. 能維持平衡訓練的姿勢。</li> <li>5. 能記住平衡訓練動作的步驟。</li> <li>6. 能依序做出平衡訓練動作。</li> <li>7. 能正確使用輔具。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身運動。</li> <li>2. 建立上課團體規範。</li> <li>3. 認識運動安全知識。</li> <li>4. 暖身操動作訓練。</li> <li>5. 平衡訓練動作練習。</li> <li>6. 收身操動作練習。</li> <li>7. 使用檢核表檢查自己訓練項目表現與進度。</li> </ol>	<p>口頭問答或指認方式：能說出或指認出訓練動作。</p> <p>觀察記錄：教師觀察學生動作表現</p> <p>實作評量：能聽從指令做出相對應的動作表現並正確使用輔具。</p> <p>書寫記錄：能按照所學動作勾選檢核表</p>
-----------	--------	--	--	---	--	---

						的操作進度。
第 16-21 週	基本體操 I	特功 2-9 具備動作計畫技能。	特功 J-1 簡單或單一動作的模仿。 特功 J-2 複雜或連續二個以上動作的模仿。 特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行。 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。 特功 J-6 個別需求之動作執行與整合。	1. 能說出做體操時安全注意事項。 2. 能模仿體操的姿勢做出動作。 3. 能依照體操的姿勢做出延展。 4. 能維持體操的姿勢。 5. 能記住體操動作的步驟。 6. 能依序做出體操動作。 7. 能正確使用輔具。	1. 暖身運動。 2. 建立上課團體規範。 3. 認識運動安全知識。 4. 暖身操動作訓練。 5. 基礎體操動作練習。 6. 收身操動作練習。 7. 使用檢核表檢查自己訓練項目表現與進度。	口頭問答或指認方式：能說出或指認出訓練動作。 觀察記錄：教師觀察學生動作表現 實作評量：能聽從指令做出相對應的動作表現並正確使用輔具。 書寫記錄：能按照所學動

						作勾選檢核表的操作進度。
--	--	--	--	--	--	--------------

第二學期

教學進度	單元名稱	課程學習表現	課程學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-5 週	手部精細動作訓練	特功 2-7 具備手部精細操作技能。	<p>特功 H-1 物品的抓握或放開。</p> <p>特功 H-2 手指耙起小物。</p> <p>特功 H-3 拇指合併其他手指及手掌的抓握。</p> <p>特功 H-4 前三指指腹的抓握。</p> <p>特功 H-5 拇指及食指尖的撿拾。</p> <p>特功 H-6 逐頁翻</p>	<p>1. 能說出做訓練時安全注意事項。</p> <p>2. 能模仿訓練的姿勢做出動作。</p> <p>3. 能維持訓練的姿勢。</p> <p>4. 能記住動作的步驟。</p> <p>5. 能正確使用輔具。</p>	<p>1. 暖身運動。</p> <p>2. 建立上課團體規範。</p> <p>3. 認識訓練的安全知識。</p> <p>4. 操作訓練。</p> <p>5. 收身操動作練習。</p> <p>6. 使用檢核表檢查自己訓練項目表現與進度。</p>	<p>口頭問答或指認方式：能說出或指認出訓練動作。</p> <p>觀察記錄：教師觀察學生動作表現</p> <p>實作評量：能聽從指令做出相對應的動作表現並正確使</p>

			<p>書。</p> <p>特功 H-7 開關壓。</p> <p>特功 H-8 大拇指依序與其他四指的互碰。</p> <p>特功 H-9 單手連續撿起小物並移至掌心。</p> <p>特功 H- 10 單手連續把掌心小物移至手指處放掉。</p> <p>特功 H-11 握筆位置的調整。</p> <p>特功 H-12 不同大小瓶蓋的旋開。</p> <p>特功 H-13 餐具的使用。</p>			<p>用輔具。</p> <p>書寫記錄： 能按照所學動作勾選檢核表的操作進度。</p>
--	--	--	--	--	--	---

第 6-10 週	基礎移位 訓練	特功 2-3 具備移 位技能。 特功 2-4 具備移 動技能。	特功 D-1 躺臥下 的身體挪動。 特功 D-2 地板坐 姿下的身體挪動。 特功 D-3 相同高度 設備間的移位 特功 D-4 不同高 度座椅間的移位。 特功 E-8 單一台 階的踏上或踏。 特功 E-9 障礙物 的跨越。 特功 E-11 跑步。 特功 E-14 雙腳或 單腳的連續前跳。	1. 能說出做移動訓 練時安全注意事 項。 2. 能模仿移動訓練 的姿勢做出動作。 3. 能依照移動訓練 的姿勢維持平衡。 4. 能維持移動訓練 的姿勢。 5. 能記住移動訓練 動作的步驟。 6. 能依序做出移動 訓練動作。 7. 能正確使用輔 具。	1. 暖身運動。 2. 建立上課團體規範。 3. 認識運動安全知識。 4. 暖身操動作訓練。 5. 移動訓練動作練習。 6. 收身操動作練習。 7. 使用檢核表檢查自己 訓練項目表現與進度。	口頭問答或指 認方式：能說 出或指認出訓 練動作。 觀察記錄：教 師觀察學生動 作表現 實作評量：能 聽從指令做出 相對應的動作 表現並正確使 用輔具。 書寫記錄： 能按照所學動

						作勾選檢核表的操作進度。
第 11-15 週	手與手臂使用訓練	特功 2-6 具備手與手臂使用技能。	<p>特功 G-1 伸手及物。</p> <p>特功 G-2 推或拉物。</p> <p>特功 G-3 伸手取物。</p> <p>特功 G-4 物品的轉動或扭轉。</p> <p>特功 G-5 物品的拋丟或接住。</p>	<p>1. 能說出做手臂訓練時安全注意事項。</p> <p>2. 能模仿手臂訓練的姿勢做出動作。</p> <p>3. 能維持手臂訓練的姿勢。</p> <p>4. 能記住手臂訓練動作的步驟。</p> <p>5. 能依序做出手臂訓練動作。</p> <p>7. 能正確使用輔具。</p>	<p>1. 暖身運動。</p> <p>2. 建立上課團體規範。</p> <p>3. 認識運動安全知識。</p> <p>4. 暖身操動作訓練。</p> <p>5. 手臂訓練動作練習。</p> <p>6. 收身操動作練習。</p> <p>7. 使用檢核表檢查自己訓練項目表現與進度。</p>	<p>口頭問答或指認方式：能說出或指認出訓練動作。</p> <p>觀察記錄：教師觀察學生動作表現</p> <p>實作評量：能聽從指令做出相對應的動作表現並正確使用輔具。</p>

						書寫記錄： 能按照所學動作勾選檢核表的操作進度。
第 16-21 週	基礎運動 訓練	特功 3-1 參與生活作息。 特功 3-2 參與學習活動。	特功 J-1 簡單或單一動作的模仿。 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 毋需示範或指令完成序列性動作。	1. 能說出做運動訓練時安全注意事項。 2. 能模仿運動訓練的姿勢做出動作。 3. 能依照運動訓練的姿勢維持平衡。 4. 能維持運動訓練的姿勢。 5. 能記住運動訓練動作的步驟。 6. 能依序做出運動訓練動作。	1. 暖身運動。 2. 建立上課團體規範。 3. 認識運動安全知識。 4. 暖身操動作訓練。 5. 運動訓練動作練習。 6. 收身操動作練習。 7. 使用檢核表檢查自己訓練項目表現與進度。	口頭問答或指認方式：能說出或指認出訓練動作。 觀察記錄：教師觀察學生動作表現  實作評量：能聽從指令做出相對應的動作表現並正確使用輔具。

				7. 能正確使用輔具。		書寫記錄： 能按照所學動作勾選檢核表的操作進度。
--	--	--	--	-------------	--	-----------------------------

111 學年度嘉義縣竹崎高級中學國中部特殊教育班第一二學期特殊需求領域生活管理課程教學計畫表

設計者：洪翠玲（表十三之二）

一、教材來源：自編 編選-參考教材翰林版綜合活動課本

二、本領域每週學習節數：3 節

三、教學對象：中度智障 9 年級 2 人、重度多障 9 年級 1 人、極重度智障 9 年級 1 人、中度智障 8 年級 1 人，共 5 人

四、核心素養/課程目標

領域核心素養	課程（學年）目標
<p>特生-P-A1 具備個人生活自理能力，建立良好的生活習慣，參與家庭活動、探索個人休閒興趣，並於生活中開始生涯覺知與探索，對自身事務展現尋求協助、表達想法、選擇與決定的行為。</p> <p>特生-P-C2 藉由生活自理及參與團體休閒與家庭、學校、社區生活，增進對自我與他人的理解與責任感、嘗試透過溝通、協調以增加團隊參與的機會。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在烹調前，能確實將食材洗滌乾淨。</li> <li>2. 能挑選仍在保存期限內的食物。</li> <li>3. 能使用適當方式烹調簡易餐食。</li> <li>4. 能將衣物分類。</li> <li>5. 能整理及收納衣物。</li> <li>6. 能完整清潔身體各部分。</li> <li>7. 能保持儀容整潔。</li> <li>8. 能選用適合自己的清潔用品。</li> <li>9. 養成規律生活作息及良好運動習慣。</li> <li>10. 認識家庭常用家電用品。</li> <li>11. 學習安全使用家電的方法。</li> <li>12. 認識家庭暴力、性騷擾、性侵害、性霸凌的行為。</li> <li>13. 學會保護自己。</li> <li>14. 認識學校及社區環境。</li> </ol>

五、本學期課程內涵：

第一學期

教學進度	單元名稱	課程學習表現	課程學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-5 週	我的營養早餐	特生 1-sP-3 食用前進行洗滌、 剝皮或打開包裝 等。 特生 1-sP-5 選擇乾淨新鮮且於 保存期限內的食 物。 特生 1-sA-2 使用適當方式加 熱、沖泡、烹調簡 易餐食。	特生 A-sP-9 簡易餐食的製作。 特生 A-sA-2 食物烹調前的處 理。 特生 A-sA-3 食物的選購。 特生 A-sA-4 食物的烹調方式。 特生 G-sP-4 使用瓦斯及用火安 全。	1. 在烹調或享用食物 前，能確實將食材洗 滌乾淨。 2. 能選擇仍在保存期 限內的食物。 3. 能使用瓦斯爐 烹調蔥油餅煎蛋。	1. 食物保存期限 2. 烹調前的食材準 備及處理 3. 瓦斯爐使用要點 4. (1) 蔥油餅煎蛋 所需食材 (2) 蔥油餅煎 蛋 製作步驟 (3) 實做蔥油 餅。	1. 能找到包裝 上保存期限字 樣 2. 能將食材洗 乾淨 3. 能使用瓦斯 爐 4. 能完成蔥油 餅煎蛋
第 6-10 週	我是收納高手	特生 1-sP-11 分類衣物並收納保 管。 特生 1-sA-7 整理及收納個人衣 物。	特生 B-sP-2 衣物的認識。 特生 B-sP-3 衣物的清潔與收 納。	1. 能將衣物分類。 2. 學習衣物收納方 法。 3. 學習摺衣服 4. 學習摺褲子	1. 常見衣物種類。 2. 常用衣物收納方 式。 3. 口袋式摺衣法。 4. 褲子的摺法。 5. 將衣物分類收 納。	1. 能分類衣物 2. 會摺衣服 3. 會摺褲子 4. 能收納衣物
第 11-15 週	我注重衛生	特生 1-sP-17 完整清潔身體各部 位。 特生 1-sP-19 隨時整理與保持儀	特生 C-sP-4 個人清潔用品的認 識。 特生 C-sP-5 個人清潔。	1. 學習正確洗頭方 法。 2. 學習正確洗臉方 法。 3. 學習正確洗澡方	1. 洗頭步驟及要點 2. 洗臉步驟及要點 3. 洗澡步驟及要點 4. 照鏡子穿衣服、 梳頭髮	1. 會自己洗頭 2. 會自己洗臉 3. 會自己洗澡 4. 能照鏡子整 理儀容

		容整潔。 特生 1-sA-9 適時修剪指甲與頭髮。 特生 1-sA-11 選用適合自己的盥洗清潔及美容美髮用品。	特生 C-sA-2 個人清潔用品的選用。	法。 4. 學習照鏡子整理儀容 5. 認識各類盥洗用品。 6. 選擇適合自己的清潔用品。	5. 列出個人清潔需要的用品 6. 選擇清潔用品	5. 能說出至少一項清潔用品 6. 能從廣告單上選擇喜歡的清潔用品至少一項
第 16-20 週	我愛運動	特生 1-sP-26 表現規律的生活習慣與作息，從事適當的運動與休閒。 特生 1-sA-16 養成良好的運動與休閒習慣。	特生 D-sP-4 健康的生活習慣。	1. 養成規律的生活作息 2. 養成適當運動的習慣	1. 說明規律生活作息的定義 2. 討論最好的起床跟就寢時間 3. 每天記錄自己的作息時間 4. 選一個自己最喜歡的運動 5. 每天運動至少 30 分鐘並記錄	1. 能說出自己早上起床跟晚上就寢的時間 2. 能說出自己喜歡的運動

第二學期

教學進度	單元名稱	課程學習表現	課程學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-5 週	家電真便利	特生 2-sP-8 安全使用個人及家中物品或家電。	特生 G-sP-1 家電用品的認識。 特生 G-sA-1 家電用品的使用與維護。	1. 認識家庭常用家電用品。 2. 了解家電的用法。 3. 正確使用家電用品。	1. 舉出家中常用的家電用品。 2. 分享自己使用家電的經驗。 3. 說明常見家電的用法。 4. 說明家電使用應注意事項。	1. 能說出家中常用家電至少 2 項 2. 能說出常用家電的用法 3. 會正確操作家電
第 6-10 週	午茶時光	特生 1-sA-2 使用適當方式加熱、沖泡、烹調簡易餐食。 特生 2-sP-8 安全使用個人及家中物品或家電。	特生 G-sP-3 用電安全。 特生 G-sA-1 家電用品的使用與維護。	1. 選擇保存期限內的材料。 2. 選擇適當的烹調工具 3. 安全使用家電用品。	1. 選定午茶點心及飲料。 2. 準備食材及烹調工具。 3. 鬆餅機&咖啡機使用要點。 4. (1)準備鬆餅粉及咖啡豆。 (2)鬆餅製作步驟。 (3)調製咖啡步驟。 (4)實做鬆餅。 (5)實做咖啡。	1. 能選擇保存期限內的食物 2. 能使用咖啡機沖泡咖啡 3. 能使用鬆餅機製作鬆餅  1. 能說出自己身體隱私處至少 2 項 2. 能說出性騷
第 11-15 週	保護自己	特生 2-sP-15 辨識家庭暴力、性騷擾、性侵	特生 I-sP-5 身體自主權的維護與尊重。	1. 了解自己身體的隱私處。 2. 認識性騷擾的行	1. 透過身體構造圖說明身體隱私處。 2. 舉例說明性騷擾行	

		害、性霸凌等行為，並能自我保護及求助。	特生 I-sP-6 性騷擾、性侵害與性霸凌的認識。 特生 I-sP-7 家庭暴力的認識。	為。 3. 認識性侵害的行為。 4. 認識性霸凌的行為。 5. 認識家庭暴力的行為 6. 學會拒絕別人不尊重的行為。	為。 3. 舉例說明性騷擾行為。 4. 舉例說明性侵害行為。 5. 舉例說明性霸凌行為。 6. 舉例說明家庭暴力行為。 7. 拒絕別人不尊重行為的方法。	擾、性侵害、性霸凌行為至少 1 項 3. 能說出拒絕的方法至少 1 種  1. 能說出學校地址 2. 能說出校園中主要建築物至少 2 項 3. 能說出校內處室名稱至少 2 個 4. 能說出學校周圍行政單位及商家至少各 1 個
第 16-20 週	社區好好玩	特生 3-sP-2 認識社區環境與資源。	特生 K-sP-1 就讀學校的認識。 特生 K-sP-2 社區環境與資源的認識。	1. 認識就讀學校環境。 2. 認識學校周遭社區環境。 3. 認識社區環境的資源。	1. 就讀學校名稱、班級。 2. 走路逛校園及學校周圍的環境。 3. 介紹學校各處室及場地。 4. 介紹學校周圍的行政單位及商家等。	