

嘉義縣朴子市朴子國民小學 113 學年度校訂課程資源班第三類特殊需求領域-功能性動作訓練課程 A 組教學內容規劃表

設計者：黃慧華、王贊喻 (表 11-4)

- 一、教材來源：■自編 □編選-參考教材○○
- 二、本領域每週學習節數 1 節
- 三、教學對象：輕度智能障礙三年級 1 人，輕度腦性麻痺三年級 1 人，共 2 人
- 四、核心素養/課程目標

領域核心素養	課程目標 (學年目標)
<p>A自主行動</p> <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>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 強化並發展身體活動能力，提升生活的基本能力。 2. 增進自主行動力，促進與學校活動的相關參與。 3. 提升身體自主活動力，加強生活技能與身體協調度。

五、本學期課程內涵：第一學期評量

教學進度	單元名稱	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-5 週	手腳齊動喜樂活	<p>特功1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。</p> <p>特功2-1 具備維持身體姿勢技能。</p> <p>特功2-2 具備改變身體姿勢技能。</p>	<p>特功 A-1 左/右上肢的關節活動。</p> <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>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能進行上肢鐘擺的動作，加強關節靈活度。 2 能加強下肢腳踝的柔軟度 3. 能進行上肢伸展操的動作。 4. 能進行踝關節的活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運動上肢的關節活動(腳踩弓箭步，保持彎腰姿勢，令上肢自然下垂，然後做前後左右順逆時鐘的甩動，動作由小變大)。 2. 面向牆壁兩手伸直扶牆，利用牆壁做下肢腳踝伸展操，擴大關節的可動範圍。 3. 做出向上拉臂、站立體側彎、雙手伸直向後擴胸等..的動作。 4. 運動踝關節，做出深蹲與 	<p>實作評量與觀察評量：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能進行上肢鐘擺動作，在 1 分鐘內完成 20 次。。 2. 能兩手扶牆，進行下肢腳踝伸展操。 3. 能做出上肢伸展操的動作，且動作維持 4~5 秒。 4. 能進行踝關節的活動，做出深蹲與弓箭步蹲等不同面向的動作。

					弓箭步蹲或是不同面向(向前跨步、向後跨步)等動作。	
第 6-10 週	健康生活我最愛	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。 特功 2-2 具備改變身體姿勢技能。 特功 2-3 具備移位技能。 特功 2-4 具備移動技能。	特功 A-3 軀幹的關節活動。 特功 B-1 頭頸直立姿勢的維持。 特功 C-1 翻身。	1. 能加強關節靈活，提升身體的柔軟度。 2. 能增強維持身體姿勢的能力。 3. 能增進肌肉彈性、身體移位與移動的能力。	1. 利用健康操運動，加強四肢與軀幹的伸展，提升關節靈活度。 2. 提升身體柔軟度(腰部)。 3. 進行維持身體姿勢平衡的動作(交替訓練:下背肌、核心肌群和髖關節訓練、臀部和下背肌群)。 4. 能利用柔軟墊，進行身體移動的能力。	實作評量與觀察評量： 1. 能做出指定的健康操動作。 2. 坐姿體前彎能維持 5~10 分鐘。 3. 能做出指定身體平衡的姿勢達 15 秒。 4. 能在柔軟墊上，進行翻身移動連續 10 次。 5. 能在柔軟墊上，腳連續移動踩踏 5~6 個目標點。
第 11-15 週	靈活手臂動一動、放到指定位置	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 2-6 具備手與手臂使用技能。	特功 A-3 軀幹的關節活動。 特功 F-1 物品的舉起或放下。 特功 F-2 物品的搬移。 特功 F-3 物品的踢或推。	1. 能運用手抓拿物品，將物品移動到指定位置。 2. 能夠依說明將物品送到指定位置。 3. 能增強手臂的靈活度。	1. 說明雙手取物的方法與步驟。 2. 說明在持物前進時的方法與安全注意事項。 3. 單手將軟泡棉，依直線移動到指定位置。	實作評量： 1. 能運用雙手將物品，移動到指定位置(限 30 秒內完成)。 2. 能夠依說明將物品送到指定位置(利用塑膠球、軟泡棉)。 3. 能進行手臂的各角度運動。
第 16-21 週	跨越前進我最棒	特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。 特功 2-3 具備移位技能。 特功 2-4 具備移動技能。	特功 A-2 左/右下肢的關節活動。 特功 E-5 室內行走。 特功 E-9 障礙物的跨越。	1. 能跨越 20 公分的障礙物。 2. 能跨越 30 公分的障礙物。 3. 能連續跨越 5 個障礙物。	1. 利用海棉塊疊起不同高度的障礙物，讓學生跨越。 2. 利用小椅子作為障礙物讓學生跨越。 3. 能依照指定路線前進跨越各類型障礙物。	實作評量： 1. 能跨越障礙物。 2. 能連續跨越障礙物。 3. 能依照指定路線前進跨越各類型障礙物(海棉塊、地墊、小椅子)。

第二學期

教學進度	單元名稱	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-5 週	我是模仿高手	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	特功 J-1 簡單或單一動作的模仿。 特功 J-2 複雜或連續二	1. 能增強四肢協調的靈活度。 2. 能提升維持身體姿勢	1. 波波開合跳-訓練下肢肌力與四肢協調。 2. 在平衡木上面，張開雙手，	實作評量： 1. 準備長寬約 50 公分的泡泡紙，原地及開合跳躍，比

		姿勢技能。 特功 2-2 具備改變身體姿勢技能。	個以上動作的模仿。	的能力。 3. 能提升改變身體姿勢的能力。	讓身體維持平衡姿勢。 3. 開飛機度假去-訓練背肌, 增進肌力維持強度。 4. 配合鈴鼓節奏, 學生能模仿三種動物的行走方式。	賽誰的泡泡破掉最多。 2. 能在平衡木上, 張開雙手, 維持身體平衡姿勢(10秒)。 3. 想像開飛機出國旅行, 趴在地上, 四肢和頭抬離地面並且保持伸直, 僅肚子接觸地面。 4. 能自己做出已學過的三種動物行走方式(如: 猩猩、企鵝、公雞…)
第 6-10 週	我最愛丟接球	特功 2-5 具備舉起與移動物品技能。 特功 2-6 具備手與手臂使用技能。 特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能	特功 F-1 物品的舉起或放下。 特功 F-3 物品的踢或推。 特功 F-4 踢球。	1. 能在球類遊戲中, 遵守遊戲規則。 2. 能增進手眼協調, 正確丟接球。 3. 能在遊戲中, 與同伴保持合作的精神。	1. 能聆聽並遵守教師講解的遊戲規則。 2. 教師示範如何正確丟接球。 3. 教師個別指導丟接球動作。 4. 將球踢進指定地點。	實作評量與觀察評量: 1. 能專注聆聽教師的講解。 2. 能在遊戲中遵守規則(聽從指令、簡單口述規則)。 3. 準備紙箱和報紙球, 報紙揉成手掌大小的球, 用膠帶固定形狀, 進行單腳站立丟接球, 投入紙箱的球最多者為勝。 4. 能和同學合作將球投進指定地點。
第 11-15 週	雙手擰一擰	特功 2-7 具備手與手臂精細操作技能。 特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能。 特功 3-1 參與生活作息。	特功 G-4 物品的轉動或扭轉。 特功 H-1 物品的抓握或放開。 特功 J-1 簡單或單一動作的模仿。	1. 能拉直並抓握抹布。 2. 能用雙手轉動並擰乾抹布。 3. 能將桌椅擦拭乾淨。 4. 能正確完成工作任務。	1. 練習雙手簡單動作的模仿。(教師示範抓握物品的動作) 2. 練習雙手扭轉抹布。 3. 練習單手按壓抹布並在指定位置移動。 (在指定的桌面和椅子)	實作評量: 1. 能拉直並抓握抹布。 2. 能用雙手轉動並擰乾抹布。 3. 能使用抹布並擦拭指定範圍。
第 16-20 週	趣味疊疊樂	特功 2-6 具備手與手臂使用技能。 特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能。	特功 I-4 物品的接合或拔開。 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。	1. 能正確接合與拔開 5 個積木。 2. 能正確模仿示範的積木造型。 3. 能自行創作簡單的積木造型。	1. 教師提供 5~8 個積木, 先示範正確接合與拔開的動作, 之後要求學生在一定時間內自行完成。 2. 教師示範堆出的積木造型, 讓學生依樣模仿。 3. 教師提供積木造型圖片, 例	實作評量與觀察評量: 1. 能在一定時間內, 正確接合與拔開 8 個積木。 2. 能在教師示範後, 正確模仿積木造型。 3. 能在教師引導下, 自行創作簡單的積木造型。

					如：房子、動物或交通工具…， 讓學生自行創作。	
--	--	--	--	--	----------------------------	--