

四、嘉義縣大林國小 113 學年度校訂課程特教班全組第三類特殊需求領域功能性動作訓練課程教學內容規劃表(表 11-4)

設計者：張惠娟

一、教材來源：□自編 ■編選-參考教材 111 年度【優質特教發展網絡系統暨教學支援平台】身心障礙/資賦優異學生教材設計~第一階段身心障礙相關之特殊需求領域：「功能性動作訓練科目」、東華大學 110 學年度-功能性動作訓練教材手冊及網路教材

二、本領域每週學習節數：2 節

三、教學對象：中度智障 5 年級 1 人、多重障礙中度 5 年級 1 人、中度智障 4 年級 1 人、輕度自閉症 2 年級 1 人、中度智障 4 年級 1 人、重度自閉症 2 年級 1 人、中度自閉症 2 年級 1 人、輕度自閉症 2 年級 1 人，共 6 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> <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>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過肢體活動，促進肢體活動能力，改善學生運動協調性、平衡能力和肌力，從而提升身體素質和健康。 2. 學會選擇和使用功能性動作技能，以因應日常生活中的各種情況，以達到更好的學校活動的參與和生活獨立。 3. 在老師的指導下，學習規劃和執行步驟，解決簡單日常生活中問題，處理日常生活中遇到的小挑戰，如找到丟失的物品或適應新的環境。 4. 在老師和家長的幫助下，積極參與家庭和學校的各種日常活動，提升對環境的適應能力和自信心。

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	四肢與關節動一動	<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 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 G-1 伸手及物。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能協調地運用上肢體執行動作。 2. 能協調地運用下肢體執行動作。 3. 能協調地運用上肢 	<p>參考 110 學年度-功能性動作訓練教材手冊</p> <p>1. 上肢包含三大部份，分別為「肩膀、</p>	<p>實作評量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能做肩膀彎曲及後伸動作。 2. 能做肩膀外展及內收動作。

		特功 2-6 具備手與手臂使用技能。	特功 G-3 伸手取物。	取物。	<p>手肘、前臂、手腕與手指」。</p> <p>2. 下肢運動包含四大部分，分別為「髖部運動、膝蓋運動、踝足運動、和腳趾運動」。</p> <p>3. 教師可依據學生所需能力選擇各部份活動做訓練，並在訓練時從旁給予協助。</p>	<p>3. 能做前臂，翻轉手心、手背動作。</p> <p>4. 能將手腕彎曲與伸直。</p> <p>5. 能使用手指撿拾小球或玩具</p> <p>6. 能做髖部彎曲及後伸動作。</p> <p>7. 能做髖部外展及內收動作。</p> <p>8. 能做髖部外轉及內轉動作。</p> <p>9. 會做拉筋活動</p> <p>10. 會做踝足蹠屈、背屈動作</p> <p>11. 會做踝足內翻、外翻動作</p> <p>12. 能做腳趾的彎曲及伸展動作。</p>
第 6-12 週	活力躍動	<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 2-5 具備舉起與移動物品技能。</p> <p>特功 2-6 具備手與手臂使用技能。</p> <p>特功 3-2 參與學習活動。</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> <p>特功 F-1 物品的舉起或放下。</p> <p>特功 G-1 伸手及物。</p> <p>特功 G-3 伸手取物。</p> <p>特功 G-5 物品的拋丟或接住。</p>	<p>1. 能協調地運用肢體執行動作。</p> <p>2. 能在協助下或能配合參與日常生活與學習活動</p>	<p>1. 音樂與舞蹈活動：音樂和舞蹈能夠激發學生的動機和興趣，同時也可以幫助他們增強四肢和軀幹的關節活動能力。透過跟著音樂節奏進行簡單的舞步動作，例如揮舞手臂、轉動身體、跳躍等，可以促進關節的活動範圍和柔軟度。</p> <p>2. 動物模仿活動：透過模仿動物的動作來</p>	<p>實作及觀察評量</p> <p>1. 能跟著音樂節奏進行簡單的舞步動作。</p> <p>2. 能模仿任一動物的動作，維持不動 4~5 秒鐘。</p> <p>3. 能連續拍手 5~10 下。</p> <p>4. 能伸出手臂接在空中，如頭大的氣球。</p> <p>5. 能參與球的團體遊戲。</p>

			特功 H-1 物品的抓握或放開		<p>進行活動，可以增加學生對身體活動的興趣。例如，模仿大象舉起前腳、像猴子一樣擺動身體、像鳥兒一樣展翅飛翔等，這些動作可以幫助學生擴展身體的活動範圍並增強關節的柔軟性。</p> <p>3. 遊戲活動：遊戲是一種有趣且互動性強的活動方式，可以吸引學生的注意力並促進他們的身體活動。例如，使用氣球進行球拍遊戲、擲球遊戲或者進行簡單的拍手遊戲，可以幫助學生鍛練手臂和軀幹的關節活動能力。</p>	
第 13-17 週	我的球球好朋友	<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 2-5 具備舉起與移動物品技能。</p> <p>特功 2-6 具備手與手臂使用技能。</p> <p>特功 2-7 具準備精細動作技能。</p> <p>特功 3-2 參與學習</p>	<p>特功 A-1 左/右上肢的關節活動。</p> <p>特功 A-3 軀幹的關節活動。</p> <p>特功 F-1 物品的舉起或放下。</p> <p>特功 G-1 伸手及物。</p> <p>特功 G-3 伸手取物。</p> <p>特功 G-5 物品的拋丟或接住。</p>	<p>1. 能獨立或在協助下進行上肢的球類活動。</p> <p>2. 能獨立或在協助下進行下肢的球類活動。</p> <p>3. 能獨立或在協助下進行球的舉放、拋接、抓握，以及基本的操作動作。</p> <p>4. 能在協助下或能配合參與日常生活與學</p>	<p>1. 掌中乾坤：透過教室及課程中常出現的教具球類(小塑膠球、地板滾球、小皮球)，培養學生經由多感官學習法認識球類並進行球類活動，增進上肢關節活動</p> <p>2. 超級射手：球類的認識與手部動作能力，提升動作活動的難度、手部控制球體</p>	<p>1. 能伸手操作教具球(摸一摸、壓一壓、滾一滾)。</p> <p>2. 能推動教具球使球滾入籃子/球類教具箱中。</p> <p>3. 能抓握教具球並抬舉手至耳廓高度。</p> <p>4. 能抬舉手臂向前投擲教具球。</p>

		活動。	特功 H-1 物品的抓握或放開	習活動	的穩定度	
第 18-22 週	跟著球球去旅行	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 2-5 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 2-7 具準備精細動作技能。 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-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 G-1 伸手及物 特功 H-1 物品的抓握或放開。	1 能在協助下進行活動前的暖身活動。 2 能在協助下將手提舉高過於頭、將手抬至胸口前方、肚子前方。 3 能依指令將移動手至指定的身體部位。 4. 能在協助下，將球放置在同儕的手上。 5. 能在協助下進行活動後的緩和活動。	透過繪本《小石頭大流浪》的情節，逐步引導學生運用肢體和球來呈現繪本中小石頭與場景的互動關係，藉以練習並運用上肢與軀幹的動作活動。 1. 穩紮穩打：透過繪本引導學生維持身體姿勢及上肢動作來與小球互動，提升學生身體及上肢姿勢的穩定。 2. 高低起伏：藉由繪故事中小石頭的流浪，帶領學生維持身體姿勢之外，再加入運用手與手臂移動小球的動作，加強身體姿勢的維持及手與手臂的活動	1. 能將手提舉高過於指定部位，並維持 5~10 秒。 2. 能在協助下將手移到指定的部位，並維持 5~10 秒。 3. 能球放置在 2 位以上的同儕的手上。 4. 能跟著做緩和活動。

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	動滋動滋小球操	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 2-7 具備手部精細操作技能。	特功 F-1 物品的舉起或放下。 特功 G-3 伸手取物。 特功 G-5 物品的拋丟或接住。	1. 在肢體活動上無明顯關節活動之限制，或能在協助下運用上肢下肢及軀幹的各關節活動。 2. 能模仿四肢肢體位	1. 由簡易的雙手互換拿球開始，進一步結合手腳活動，最後能在節奏中完成表現任務。 2. 培養雙側協調、手	1. 能完成雙手交替持小球活動 2. 能完成一手掌與對側膝蓋及腳踝互碰活動 3. 能完成雙側手掌與

		<p>特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能。</p> <p>特功 2-9 具備動作計畫技能。</p> <p>特功 3-1 參與生活作息。</p>	<p>特功 H-1 物品的抓握或放開。</p> <p>特功 I-2 換手持物。</p> <p>特功 J-2 複雜或連續二個以上動作的模仿。</p> <p>特功 J-4 指令下複雜或連續二個以上動作的執行。</p> <p>特功 J-5 序列性動作的執行。</p> <p>特功 J-6 個別需求之動作執行與整合。</p>	<p>置，並能維持肢體姿勢幾秒鐘時間。</p> <p>3. 能獨立或在協助下進行物品的舉放、移動、推拉、轉動、拋接等的手與手臂動作。</p> <p>4. 能以雙手抓取小球。</p> <p>5. 能獨立或在協助下模仿或執行簡單或連續二個動作。</p> <p>6. 學生能獨立或提醒下於課間操時間、下課時間、在校其他空檔，或放學回家後，繼續練習小球操，並依照學習單檢視自己的動作表現。</p>	<p>眼協調及動作計畫之動作能力，並延伸前述動作能力的練習到生活作息中，安排學生</p> <p>3. 安排學生在學校生活作息(例如課間操時間、下課時間)或放學回家完成學習單，自我檢視學習成果。</p>	<p>膝蓋及腳踝交替性互碰活動</p> <p>4. 能完成雙側手掌與腳踝交替性互碰同時拿換小球活動</p> <p>5. 能依節奏完成小球操</p>
第 6-10 週	靈動四肢	<p>特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。</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>	<p>1. 提升四肢與軀幹的關節活動能力。</p> <p>2. 能夠在日常生活中運用所學的關節活動能力，提高自主生活能力。</p> <p>3. 學生能夠與他人合作進行關節活動訓練，提升社交技能和團隊合作能力。</p>	<p>1. 教導基本的伸展、彎曲和轉動動作，以及相應的關節活動技巧。</p> <p>2. 提供多樣化的動作練習，鼓勵學生主動參與，並給予適當的支持和引導。</p> <p>3. 提供實際情境模擬和角色扮演，幫助學生將所學技能轉化為實際行動。</p> <p>4. 鼓勵學生與他人合作完成各項任務。</p>	<p>1. 觀察學生在不同動作練習中的表現，包括動作的流暢度、範圍和準確性。</p> <p>2. 記錄學生的進步情況，例如能夠完成的動作次數或持續時間的增加。</p> <p>3. 觀察學生在日常生活中運用關節活動能力的情況，包括動作的準確性和效率。</p> <p>4. 與學生及其家長或監護人進行溝通，了</p>

					5. 強調溝通、互助和尊重，教導學生與他人協作的技巧和態度。	解他們對學生自主生活能力的感知和觀察。 5. 觀察學生在團體訓練中的合作表現，包括與他人溝通的能力、尊重他人意見的態度等。
第 11-15 週	圓來就是你	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 2-7 具備手部精細操作技能。 特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能。 特功 2-9 具備動作計畫技能。	特功 F-1 物品的舉起或放下。 特功 F-2 物品的搬移。 特功 G-4 物品的轉動或扭轉。 特功 H-3 拇指合併其他手指及手掌的抓握。 特功 H-4 前三指指腹的抓握。 特功 H-5 拇指及食指尖的撿拾。 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-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 能完全主動(或在部份協助下)做出手腳的肢體動作至其完全之角度。 2 傳送呼拉圈時，雙手能順暢的做出交替的動作。 3 抓握絲巾的情形下，能順暢的做出上舉、下拿、左右搖、左右手交替轉動的動作。 4 在指令下，能抓住絲巾並前進和倒退走。 5 抓握呼拉圈的情形下，能順暢的做出上舉、下拿、左右搖、左右手交替轉動的動作。 6 在指令下，能抓握呼拉圈並倒退走路。 7 站姿下失去平衡時，能使用各種策略(如：跨步)維持平	1. 有組織性且序列性地引導學生在團體中充份練習手與手臂等的上肢活動(例如雙手臂上舉、雙手臂同時擺動、雙手傳送呼拉圈等)，提升協調性，以及增強上肢肌力與肌耐力，並在過程中激發學習動機，以自我促進更佳的動作品質。 2. 活動指令的內容包含學生在學齡前所應學習的空間概念，例如：上、下、左、右、內及外等。因此，學生除了能練習到肢體動作及肌力肌耐力之外，還能學習或運用到空間概念、指令聽取以及注意力 3. 活動進行時，針對在肢體活動、動作協調及肌力肌耐力不足	1. 能做出手腳的肢體動作，並維持 5~10 秒。 2. 會使用呼拉圈、絲巾做兩手切換拿取動作連續 3 次。 3. 會共同參與絲巾及呼拉圈的遊戲。 4. 和同學玩遊戲時，能和同學保持安全距離，不肢體碰觸。

				<p>衡不跌倒。</p> <p>8 能以適當的力道拉住呼拉圈，並和鄰近同學保持安全距離。</p>	<p>學生、空間概念較弱，或學習能力較慢的學生，教師可以將之安插在能力較好的學生的中間，透過同儕協助讓能力較弱的學生也能全程參與活動、獲得樂趣，並達到練習的果效。</p>	
第 16-21 週	動「慶」皆宜	<p>特功 1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力</p> <p>特功 2-4 具備移動技能。</p> <p>特功 2-6 具備手與手臂使用技能。</p> <p>特功 2-7 具備手部精細操作技能。</p> <p>特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能。</p> <p>特功 2-9 具備動作計畫技能。</p> <p>特功 3-2 參與學習活動。</p>	<p>特功 A-1 左/右上肢的關節活動。</p> <p>特功 E-11 跑步。</p> <p>特功 E-17 繞過障礙物。</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-5 物品的拋丟或接住。</p> <p>特功 H-1 物品的抓握或放開。</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-12 不同大小瓶蓋的旋開</p> <p>特功 I-11 剪直線或曲線</p> <p>特功 J-2 複雜或連續二個以上動作的模仿。</p> <p>特功 J-4 指令下複雜或連續二個以上動</p>	<p>1. 能在步驟提示下，完成風船的組合製作</p> <p>2. 能活動手臂關節揮動扇子使風船移動</p> <p>3. 能將風船推動至指定位置</p> <p>4. 能雙手拉繩子移動位置</p> <p>5. 能負重移行至指定地點</p> <p>6. 能投擲球至指定位置</p> <p>7. 能完成紙類手工藝作品</p>	<p>1. 帆船製作：環保帆船製作，藉由材料的剪取、黏貼、綑綁及扭轉等活動，提供學生手部精細操作與眼手協調練習。</p> <p>2. 只欠東風：以風扇搨動環保帆船競賽活動，涵蓋身體姿勢改變與維持，也需要適度活動關節與手臂施力等。</p> <p>3. 唯一指定：帆船推動，主要目的為訓練手臂關節活動與臂力移動物品。</p> <p>4. 旗幟爭奪戰：由風力帆船換為以手臂拉動繩子移動的人力移行，活動為收繩奪旗的競賽活動，活動著重功能性動作與體適能訓練，藉由收拉繩子強化手臂運用及肌</p>	<p>1. 能在步驟提示下，運用手部操作風帆材料完成風船的組合製作</p> <p>2. 能活動手臂揮動扇子使風船移動 50 公分</p> <p>3. 能將風船推動至老師指定符號的位置</p> <p>4 能雙手拉繩子移動位置 50 公分</p> <p>5 能負重移行至教室內指定地點</p> <p>6 能投擲球至籃子內</p> <p>7. 能完成一件紙類手工藝品</p>

作的執行。

力、雙側協調，過程包含手臂、手腕、手指等手部關節活動、身體姿勢改變連貫性與反應時間與身體維持時間的增長等。

5. 龍舟協力賽：活動採雙人合作賽，分為沙包拾取以及負重 S 型移行，最後共同進行沙包擲準，活動為動作技巧與體適能的組合，移行過程涵蓋肌耐力的訓練、負重訓練(姿勢維持、改變、移動)、手部操作(移位、關節活動、協調訓練)、連續性活動動作訓練(例如：在指定位置完成抓取球、彎曲手臂關節至伸直投擲整個動作步驟)，過程亦著重同儕合作表現。

6. 手工藝活動：通過進行手工藝活動，例如剪紙、摺紙、塗色等，可以讓學生動手參與並同時促進手部和手臂的關節活動。這些活動可以設計成適合學生的難度，從

					簡單到複雜，讓他們 逐步提升關節活動能 力。	
--	--	--	--	--	------------------------------	--