

113 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：黃啟峰（表十二之二）

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：中度智障八年級 1 人，共 1 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>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	學習表現	學習內容	學習目標	教學重點	評量方式
第 1-5 週	柔軟上肢關節與軀	特功 1-1 具備四肢與軀幹的	特功 A-1 左/右上肢的關節活	1.能說出柔軟上肢關節與軀幹關節訓	1.暖身運動。 2.建立上課規範。	(指認) 學生能依據教

	<p>幹關節</p>	<p>關節活動能力。</p>	<p>動。 特功 A-2 左/右下肢的關節活動。 特功 A-3 軀幹的關節活動。</p>	<p>練時安全注意事項。 2.能指認柔軟上肢關節與軀幹關節訓練的姿勢。 3.能維持柔軟上肢關節與軀幹關節訓練的姿勢。 4.能指認柔軟上肢關節與軀幹關節訓練動作的步驟。 5.能依序做出柔軟上肢關節與軀幹關節訓練動作。 6.能正確使用自主檢核表。</p>	<p>3.認識運動安全重點知識。 4.暖身操動作訓練。 5.柔軟上肢關節與軀幹關節動作練習。 6.收身操動作練習。</p>	<p>師呈現學習單內的圖卡或多媒體影音系統，指認柔軟上肢關節與軀幹關節訓練的姿勢至少兩種。 (問答) 學生能依據教師呈現學習單內的圖卡或多媒體影音系統，說出柔軟上肢關節與軀幹關節訓練時安全注意事項。至少兩種。 (實作) 在教師協助下學生能依序完成做出柔軟上肢關節與軀幹關節訓練動作。</p>
--	------------	----------------	--	---	---	---

						(檢核表) 教師設計單元 柔軟上肢關節 與軀幹關節的 自我檢核表， 學生能自主勾 選完成或未完 成或無法達到 的項目
第 6-10 週	肌耐力及 持久時間 練習	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 B-2 前臂支撐下俯臥姿 勢的維持。 特功 B-3 手掌支撐下俯臥姿 勢的維持。 特功 B-6 地板坐姿的維持。 特功 B-9 蹲姿的維持。	1.能說出肌耐力及持 久時間練習時安全 注意事項。 2.能指出肌耐力及持 久時間訓練的姿 勢。 3.能依照肌耐力及持 久時間訓練的姿勢 做出支撐。 4.能維持肌耐力及持 久時間訓練的姿 勢。 5.能實作肌耐力及持 久時間訓練動作的 步驟。 6.能依序做出肌耐力 及持久時間動作。	1.暖身運動。 2.建立上課規範。 3.認識運動安全知識。 4.暖身操動作訓練。 5.肌耐力及持久時間練 習。 6.收身操動作練習。	(指認) 學生能依據教 師呈現學習單 內的圖卡或多 媒體影音系 統，指認肌耐 力及持久時間 訓練的姿勢至 少兩種。 (問答) 學生能依據教 師呈現學習單 內的圖卡或多 媒體影音系 統，說出肌耐 力及持久時間 練習時安全注

				7.能正確使用自主檢核表。		<p>意事項至少兩種。</p> <p>(實作) 在教師協助下學生能依序完成做出柔軟上肢關節與軀幹關節訓練動作實作肌耐力及持久時間訓練動作的步驟。</p> <p>(檢核表) 教師設計單元肌耐力及持久時間練習的自我檢核表，學生能自主勾選完成或未完成或無法達到的項目</p>
第 11-16 週	平衡感與彎腰與蹲下動作訓練	<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</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。特</p> <p>功 B-8</p>	<p>1.能說出做平衡感與彎腰與蹲下訓練時安全注意事項。</p> <p>2.能指出平衡感與彎腰與蹲下訓練的姿</p>	<p>1.暖身運動。</p> <p>2.建立上課規範。</p> <p>3.認識運動安全知識。</p> <p>4.暖身操動作訓練。</p> <p>5.平衡感與彎腰與蹲下</p>	<p>(指認) 學生能依據教師呈現學習單內的圖卡或多媒體影音系</p>

		手協調技能。	站姿的維持。 特功 B-9 蹲姿的維持。 特功 B-10 單腳站姿勢的維持。	勢。 3.能依照平衡感與彎腰與蹲下訓練的姿勢維持平衡。 4.能維持平衡感與彎腰與蹲下訓練的姿勢。 5.能實作平衡感與彎腰與蹲下訓練動作的步驟。 6.能依序做出平衡感與彎腰與蹲下訓練動作。 7.能正確使用自主檢核表。	訓練動作練習。 6.收身操動作練習。	統，能指出平衡感與彎腰與蹲下訓練的姿勢至少兩種。 (問答) 學生能依據教師呈現學習單內的圖卡或多媒體影音系統，說出說出做平衡感與彎腰與蹲下訓練時安全注意事項至少兩種。 (實作) 在教師協助下學生能依序完成能實作平衡感與彎腰與蹲下訓練動作的步驟。 (檢核表) 教師設計單元平衡感與彎腰與蹲下動作訓練的自我檢核
--	--	--------	--	--	-----------------------	---

						表，學生能自主勾選完成或未完成或無法達到的項目
第 17-21 週	基礎體操 1	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.能指出體操的姿勢。 3.能依照體操的姿勢做出延展。 4.能維持體操的姿勢。 5.能實作體操動作的步驟。 6.能依序做出體操動作。 7.能正確使用自主檢核表。	1.暖身運動。 2.建立上課規範。 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。	(指認) 學生能依據教師呈現學習單內的圖卡或多媒體影音系統，指認肌耐力及持久時間訓練的姿勢至少兩種。 (問答) 學生能依據教師呈現學習單內的圖卡或多媒體影音系統，說出肌耐力及持久時間練習時安全注意事項至少兩種。 (實作) 在教師協助下學生能依序完

						<p>成能實作平衡感與彎腰與蹲下訓練動作的步驟。</p> <p>(檢核表)</p> <p>教師設計單元平衡感與彎腰與蹲下動作訓練的自我檢核表，學生能自主勾選完成或未完成或無法達到的項目</p>
--	--	--	--	--	--	--

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	手部及手指精細動作訓練	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。 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</p>	<p>1.能說出做手部及手指精細動作訓練時安全注意事項。</p> <p>2.能模仿手部及手指精細動作訓練的姿勢做出動作。</p> <p>3.能維持手部及手指精細動作訓練的姿勢。</p> <p>4.能記住手部及手指</p>	<p>1.暖身運動。</p> <p>2.建立上課規範。</p> <p>3.認識手部及手指精細動作訓練的安全知識。</p> <p>4.操作手部及手指精細動作訓練。</p> <p>5.收身操動作練習。</p>	<p>(指認)</p> <p>學生能依據教師呈現學習單內的圖卡或多媒體影音系統，指認手部及手指精細動作訓練至少兩種。</p> <p>(問答)</p>

			<p>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>精細動作動作的步驟。</p> <p>5.能正確使用自主檢核表</p>		<p>學生能依據教師呈現學習單內的圖卡或多媒體影音系統，說出手部及手指精細動作訓練至少兩種。</p> <p>(實作) 在教師協助下學生能依序完成能實作手部及手指精細動作訓練的步驟。</p> <p>(檢核表) 教師設計單元手部及手指精細動作訓練的自我檢核表，學生能自主勾選完成或未完成或無法達到的項目</p>
第 6-10 週	上肢傳遞	特功 2-3	特功 D-1	1.能說出上肢傳遞及	1.暖身運動。	(指認)

	及下肢移位訓練	具備移位技能。特功 2-4 具備移動技能。	<p>躺臥下的身體挪動。</p> <p>特功 D-2 地板坐姿下的身體挪動。</p> <p>特功 D-3 相同高度設備間的移位</p> <p>特功 D-4 不同高度座椅間的移位。</p> <p>特功 E-8 單一台階的踏上或踏。</p> <p>特功 E-9 障礙物的跨越。特功 E-11 跑步。</p> <p>特功 E-14 雙腳或單腳的連續前跳。</p>	<p>下肢移位訓練時安全注意事項。</p> <p>2.能模仿上肢傳遞及下肢移位訓練的姿勢做出動作。</p> <p>3.能依照上肢傳遞及下肢移位訓練的姿勢維持平衡。</p> <p>4.能維持上肢傳遞及下肢移位訓練的姿勢。</p> <p>5.能記住上肢傳遞及下肢移位訓練動作的步驟。</p> <p>6.能依序做出上肢傳遞及下肢移位訓練動作。</p> <p>7.能正確使用自主檢核表</p>	<p>2.建立上課規範。</p> <p>3.認識運動安全知識。</p> <p>4.暖身操動作訓練。</p> <p>5.實作上肢傳遞及下肢移位訓練。</p> <p>6.收身操動作練習。</p>	<p>學生能依據教師呈現學習單內的圖卡或多媒體影音系統，指認上肢傳遞及下肢移位訓練至少兩種。</p> <p>(問答) 學生能依據教師呈現學習單內的圖卡或多媒體影音系統，說出上肢傳遞及下肢移位訓練至少兩種。</p> <p>(實作) 在教師協助下學生能依序完成能實作上肢傳遞及下肢移位訓練的步驟。</p> <p>(檢核表) 教師設計單元</p>
--	---------	--------------------------	--	--	---	--

						上肢傳遞及下肢移位訓練的自我檢核表，學生能自主勾選完成或未完成或無法達到的項目
第 11-16 週	手與手臂協調訓練	特功 2-6 具備手與手臂使用技能。	特功 G-1 伸手及物。 特功 G-2 推或拉物。 特功 G-3 伸手取物。 特功 G-4 物品的轉動或扭轉。 特功 G-5 物品的拋丟或接住。	1.能說出做手與手臂協調訓練時安全注意事項。 2.能模仿手與手臂協調訓練的姿勢做出動作。 3.能維持手與手臂協調訓練的姿勢。 4.能記住手與手臂協調訓練動作的步驟。 5.能依序做出手與手臂協調訓練動作。 6.能正確使用自主檢核表。	1.暖身運動。 2.建立上課規範。 3.認識運動安全知識。 4.暖身操動作訓練。 5.手與手臂協調訓練動作練習。 6.收身操動作練習。	(指認) 學生能依據教師呈現學習單內的圖卡或多媒體影音系統，指認手與手臂協調訓練至少兩種。 (問答) 學生能依據教師呈現學習單內的圖卡或多媒體影音系統，說出手與手臂協調訓練至少兩種。 (實作) 在教師協助下學生能依序完

						成能實作手與手臂協調訓練的步驟。 (檢核表) 教師設計單元手與手臂協調訓練的自我檢核表，學生能自主勾選完成或未完成或無法達到的項目
第 17-21 週	反應與協調應用訓練	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.能說出做反應與協調應用訓練時安全注意事項。 2.能模仿反應與協調應用訓練的姿勢做出動作。 3.能依照反應與協調應用訓練的姿勢維持平衡。 4.能維持反應與協調應用訓練的姿勢。 5.能記住反應與協調應用訓練動作的步驟。 6.能正確使用自主檢	1.暖身運動。 2.建立上課規範。 3.認識運動安全知識。 4.暖身操動作訓練。 5.反應與協調應用訓練動作練習。 6.收身操動作練習。	(指認) 學生能依據教師呈現學習單內的圖卡或多媒體影音系統，指認反應與協調應用訓練至少兩種。 (問答) 學生能依據教師呈現學習單內的圖卡或多媒體影音系統，說出反應與協調應用訓

				核表。		<p>練至少兩種。  (實作)  在教師協助下  學生能依序完  成能實作反應  與協調應用訓  練的步驟。</p> <p>(檢核表)  教師設計單元  反應與協調應  用訓練的自我  檢核表，學生  能自主勾選完  成或未完成或  無法達到的項  目</p>
--	--	--	--	-----	--	--

