

# 臺北市立興國民中學 112 學年度學習課程計畫

課程名稱	<input type="checkbox"/> 領域課程： <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程：功能性動作訓練 B 組 註：若有分組，需註明組別		
班型	<input type="checkbox"/> 特教班 <input checked="" type="checkbox"/> 資源班		
實施年級	<input type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 九年級 <input checked="" type="checkbox"/> 跨年級(七、八、九)	節數	1 節/週
核心素養 具體內涵	<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>		
學習表現	<p>特功1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。</p> <p>特功2-5 具備舉起與移動物品技能。</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3-1 參與生活作息。</p> <p>特功3-2 參與學習活動。</p>		
學習內容	<p>特功 A-3 軀幹的關節活動。</p> <p>特功 B-2 前臂支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-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 C-1 翻身。</p> <p>特功C-3 地板坐姿與站姿的轉換。</p> <p>特功C-5 蹲姿與站姿的轉換。</p> <p>特功C-6 彎腰拾物。</p> <p>特功D-1 躺臥下的身體挪動。</p> <p>特功D-3 相同高度設備間的移位。</p> <p>特功D-4 不同高度設備間的移位。</p> <p>特功E-1 連續翻身。</p> <p>特功E-2 腹部貼地的匍匐前進。</p> <p>特功E-7 不同路面的行走。</p> <p>特功E-8 單一台階的踏上或踏下。</p> <p>特功E-9 障礙物的跨越。</p> <p>特功E-12雙腳或單腳的原地跳。</p> <p>特功E-21不同情境下安全移動的速度調整。</p> <p>特功F-1 物品的舉起或放下。</p> <p>特功G-5 物品的拋丟或接住。</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-9 單手連續撿起小物並移至掌心。</p> <p>特功H-12 不同大小瓶蓋的旋開。</p> <p>特功I-3 雙掌互擊或拍手。</p> <p>特功I-14 範圍內的著色。</p> <p>特功I-18 綁鞋帶。</p> <p>特功J-3 指令下簡單或單一動作的執行。</p> <p>特功J-6 個別需求之動作執行與整合。</p>
<p><b>課程目標</b> <b>(學年目標)</b></p>		<p>一、透過簡單的功能性動作練習，有效訓練四肢與軀幹的關節活動。</p> <p>二、在合理的時間內，訓練身體姿勢可以保持相同的姿勢並維持。</p> <p>三、能穩定的在不改變身體姿勢下，安全地從一處移至另一處。</p> <p>四、能安全的用手、手臂或肩舉起和放下物品，用腿和腳板推、踢物品，或將物品從一處移動到另一處。</p> <p>五、能正確以手抓握、撿起、放開等方式操作物品，以及手和手臂推、拉、丟等方式操作物品。</p> <p>六、能正確用雙手共同操作物品，或手、手指與眼睛配合操作物品。</p> <p>七、能正確模仿動作示範、指令等形成概念、組織計畫，並協調地運用肢體執行動作。</p>
<p><b>學習進度</b> <b>週次/節數</b></p>	<p><b>單元主題</b></p>	<p><b>單元內容與學習活動</b></p>
<p><b>第一學期</b></p> <p>第1週 ~ 第7週</p>	<p>1 四肢與軀幹的關節活動</p> <p>2 身體姿勢的維持</p> <p>3 移動、移位</p> <p>4 舉起與移動物品技能</p>	<p>1-1左/右上肢的關節活動。</p> <p>1-2左/右下肢的關節活動。</p> <p>1-3軀幹的關節活動。</p> <p>1-4左/右上肢+左/右下肢+軀幹的關節活動。</p> <p>2-1頭頸直立姿勢的維持。</p> <p>2-2前臂支撐下俯臥姿勢的維持。</p> <p>2-3手掌支撐下俯臥姿勢的維持。</p> <p>2-4四足跪姿的維持。</p> <p>2-5 高跪姿的維持</p> <p>2-6 站姿的維持。</p> <p>2-7蹲姿的維持。</p> <p>3-1 翻身。</p> <p>3-2 地板坐姿與站姿的轉換。</p> <p>3-3 蹲姿與站姿的轉換。</p> <p>3-4 彎腰拾物。</p> <p>3-5 躺臥下的身體挪動。</p> <p>3-6 相同高度設備間的移位。</p> <p>3-7 不同高度設備間的移位</p> <p>3-8 連續翻身。</p> <p>4-1 腹部貼地的匍匐前進。</p> <p>4-2 不同路面的行走。</p> <p>4-3 單一台階的踏上或踏下。</p> <p>4-4 障礙物的跨越。</p>

		<p>4-5 雙腳或單腳的原地跳。</p> <p>4-6不同情境下安全移動的速度調整。</p> <p>4-7物品的舉起或放下。</p> <p>4-8物品的搬移。</p> <p>4-9物品的踢或推。</p>
第 8 週 ~ 第 14 週	<p>1 舉起與移動物品技能</p> <p>2 舉起與移動物品技能</p> <p>3 手部精細操作</p> <p>4 雙側協調與眼手協調技能</p> <p>5 雙側協調與眼手協調技能</p> <p>6 動作計畫技能</p>	<p>1-1物品的舉起或放下(組數增加)。</p> <p>1-2物品的搬移(重量增加)。</p> <p>1-3物品的踢或推(數量增加)。</p> <p>2-1伸手及物及伸手取物。</p> <p>2-2物品的轉動或扭轉</p> <p>2-3拇指合併其他手指及手掌的抓握</p> <p>3-1單手連續撿起小物並移至掌心。</p> <p>3-2不同大小瓶蓋的旋開。</p> <p>3-3雙掌互擊或拍手。</p> <p>4-1紙張的對摺及摺痕的壓捏並在規定範圍內的著色。</p> <p>4-2綁鞋帶。</p> <p>4-3雙掌互擊或拍手(交叉+次數增加)。</p> <p>4-4紙張的對摺及摺痕的壓捏並在規定範圍內的著色。</p> <p>5-1簡單或單一動作的模仿。</p> <p>5-2複雜或連續二個以上動作的模仿。</p> <p>5-3指令下簡單動作的模仿組合</p> <p>6-1指令下簡單或單一動作的執行。</p> <p>6-2指令下複雜或連續二個以上動作的執行。</p> <p>6-3指令下簡單或單一動作的執行。</p> <p>6-4指令下複雜或連續二個以上動作的執行。</p>
第 15 週 ~ 第 21 週	<p>1 動作計畫技能</p> <p>2 參與生活作息。</p>	<p>1-1指令下複雜或連續二個以上動作的執行(重複組數)。</p> <p>1-2序列性動作的執行。</p> <p>1-3個別需求之動作執行與整合。</p> <p>2-1透過簡單的功能性動作練習，有效訓練四肢與軀幹的關節活動，運用於生活作息上。</p> <p>2-2正確規劃相關功能性訓練，與生活作息結合並實踐。</p>
第二學期 第 1 週 ~ 第 10 週	<p>1 四肢與軀幹的關節活動</p> <p>2 身體姿勢的維持</p>	<p>1-1左/右上肢的關節活動。</p> <p>1-2左/右下肢的關節活動。</p> <p>1-3軀幹的關節活動。</p> <p>1-4左/右上肢+左/右下肢+軀幹的關節活動。</p> <p>2-1頭頸直立姿勢的維持。</p> <p>2-2前臂支撐下俯臥姿勢的維持。</p> <p>2-3手掌支撐下俯臥姿勢的維持。</p> <p>2-4 四足跪姿的維持。</p> <p>2-5 高跪姿的維持</p> <p>2-6 站姿的維持。</p> <p>2-7蹲姿的維持。</p>

<p>第 11 週 ~ 第 20 週</p>	<p>1 雙側協調與眼手協調技能 2 動作計畫技能 3 參與生活作息。</p>	<p>1-1指令下簡單或單一動作的執行。 1-2指令下複雜或連續二個以上動作的執行。 2-1指令下複雜或連續二個以上動作的執行(重複組數)。 2-2序列性動作的執行。 2-3個別需求之動作執行與整合。 3-1透過簡單的功能性動作練習，有效訓練四肢與軀幹的關節活動，運用於生活作息上。 3-2正確規劃相關功能性訓練，與生活作息結合並實踐。 3-3透過簡單的功能性動作練習，有效訓練四肢與軀幹的關節活動及相關動作計畫，運用於學習活動及執行。 3-4正確規劃相關功能性訓練，與學習活動結合並實踐。</p>
<p><b>議題融入</b></p>	<p>若未融入議題，即寫無 環境教育、資訊教育、科技教育。</p>	
<p><b>評量規劃</b></p>	<p>依上下學期，敘寫評量項目(筆試、口試、表演、實作、作業、報告、資料蒐集整理、鑑賞、晤談、實踐、檔案評量、自我評量、同儕互評)，評量結果得以等第、數量或質性文字描述紀錄等 實作評量(60%)、自我評量(20%)、同儕互評(10%)、實踐(10%)。</p>	
<p><b>教學設施設備需求</b></p>	<p>音響、地墊(瑜珈墊)、瑜珈球、瑜珈磚、啞鈴、彈力帶、彈力繩。</p>	
<p><b>教材來源</b></p>	<p><input type="checkbox"/>教科書 <input checked="" type="checkbox"/>自編</p>	
<p><b>備註</b></p>	<p>1. 上學期以評估學生上下肢體動作協調、平衡能力為主，下學期透過模仿及指令學習組合動作，透過簡單的功能性動作練習，有效訓練四肢與軀幹的關節活動及相關動作計畫，運用於學習活動及執行。</p>	