

## 臺北市立興雅國民中學 113 學年度學習課程計畫

<b>課程名稱</b>	<input type="checkbox"/> 八大領域/科目： <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域：特教班-功能性動作訓練-跨年級-C組 <small>註：若領域有分科，須註明科目名稱。</small>		
<b>班型</b>	<input checked="" type="checkbox"/> 特教班 <input type="checkbox"/> 資源班		
<b>實施年級</b>	<input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級 <input checked="" type="checkbox"/> 跨年級（7、8、9）	<b>節數</b>	每週 <u>3</u> 節
<b>核心素養 具體內涵</b>	可結合總綱、相關領綱、或校本指標 <b>特功-A1</b> 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。 <b>特功-A2</b> 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。 <b>特功-A3</b> 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。		
<b>學習重點</b>	<b>學習表現</b>	可結合相關領綱或調整 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2-5 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。	
	<b>學習內容</b>	可結合相關領綱或調整 特功 A-1 左/右上肢的關節活動。 特功 A-2 左/右下肢的關節活動。 特功 B-7 座椅坐姿的維持。 特功 B-8 站姿的維持。 特功 E-2 腹部貼地的匍匐前進。 特功 F-1 物品的舉起或放下。 特功 F-2 物品的搬移。 特功 G-2 推或拉物。 特功 G-5 物品的拋丟或接住。 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-6 個別需求之動作執行與整合。	
<b>課程目標 (學年目標)</b>	1. 能透過各種體能活動，提升四肢與軀幹的活動與反應能力。 2. 能聽從並執行指定指令與動作。		
<b>學習進度 週次/節數</b>	<b>單元主題</b>	<b>單元內容與學習活動</b>	

第1學期	第1-2週	基礎體能評估	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 檢視體適能與運動技能表現。</li> <li>2. 檢視身體控制和協調能力表現。</li> <li>3. 檢視心肺耐力與肌力的表現。</li> </ol>
	第3-12週	身體九宮格	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進行肢體的伸展熱身。</li> <li>2. 以軀幹為中心，訓練上下肢八個方位的重心轉換能力。</li> <li>3. 使用單腳或單手翻轉大骰子至指定點數，訓練上下肢的靈活度及平衡感。</li> <li>4. 跟著影片進行 Tabata 運動。</li> </ol>
	第13-21週	乾坤大挪移	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將身體以不同姿勢舉起或放下不同重量的物品。</li> <li>2. 以彈力帶或不同重量的寶特瓶進行上肢的力量訓練。</li> <li>3. 雙手拉或推重物。</li> </ol>
第2學期	第1-7週	協調與平衡	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進行身體協調性的熱身練習。</li> <li>2. 利用單手或雙手將不同大小的球，靠著身體來回滾動。</li> <li>3. 身體趴著大龍球來回滾動。</li> <li>4. 單腳踩著小龍球左右腳交換。</li> </ol>
	第8-14週	圓圈大冒險	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將背貼著牆壁傳遞指定物品。</li> <li>2. 投擲飛盤至指定位置。</li> <li>3. 投擲飛盤將保齡球瓶弄倒。</li> <li>4. 雙腳跨越呼拉圈前進。</li> </ol>
	7、8年級 第15-20週 9年級 第15-18週	地墊活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 坐在地墊上進行捲腹訓練及划龍舟活動。</li> <li>2. 身體趴在地墊上匍匐前進。</li> <li>3. 雙腳踩著巧拼，扭動全身前進。</li> <li>4. 雙手舉高或向前碰觸、及拍打巧拼。</li> </ol>
議題融入	若未融入議題，即寫無 安全教育		
評量規劃	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%)、課堂觀察(40%)		
教學設施設備需求	電腦、網路、骰子、寶特瓶、各種球類、飛盤、保齡球瓶、呼拉圈、地墊、巧拼		
教材來源	<input type="checkbox"/> 教科書 <input checked="" type="checkbox"/> 自編		
備註			