

## 臺北市立興雅國民中學 114 學年度學習課程計畫

課程名稱	<input type="checkbox"/> 八大領域/科目： <b>■特殊需求領域：功能性動作訓練</b> 註：若領域有分科，須註明科目名稱。		
班型	<b>■特教班</b> <input type="checkbox"/> 資源班		
實施年級	<input type="checkbox"/> 7年級 <input type="checkbox"/> 8年級 <input type="checkbox"/> 9年級 <b>■跨年級(7、8、9)</b>	節數	每週 3 節
核心素養 具體內涵	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的新的改變或挑戰，以積極參與生活，提升生活適應力。		
學習 表現	可結合相關領綱或調整 <b>特功2-1 具備維持身體姿勢技能。</b> <b>特功2-2 具備改變身體姿勢技能。</b> <b>特功2-4 具備移動技能。</b> <b>特功2-5 具備舉起與移動物品技能。</b> <b>特功2-6 具備手與手臂使用技能。</b> <b>特功2-8 具備雙側協調與眼手協調技能。</b>		
學習 重點	可結合相關領綱或調整 <b>特功B-8 站姿的維持。</b> <b>特功B-10 單腳站姿勢的維持。</b> <b>特功C-5 蹲姿與站姿的轉換。</b> <b>特功C-6 彎腰拾物。</b> <b>特功D-1 躺臥下的身體挪動。</b> <b>特功D-3 相同高度設備間的移位。</b> <b>特功D-4 不同高度設備間的移位。</b> <b>特功E-2 腹部貼地的匍伏前進。</b> <b>特功E-3 腹部離地以手和膝蓋的爬行。</b> <b>特功E-8 單一台階的踏上或踏下。</b> <b>特功E-9 障礙物的跨越。</b> <b>特功E-10 兩腳一階或一腳一階的上下樓梯。</b> <b>特功E-17 繞過障礙物。</b> <b>特功F-2 物品的搬移。</b> <b>特功G-2 推或拉物。</b> <b>特功G-3 伸手取物。</b>		
課程目標 (學年目標)	1. 能透過各項任務活動，強化身體的協調性與靈活度。 2. 能透過各項體能活動，提升身體控制與肌耐力。		

		3. 能完成合作型與多步驟任務。	
學習進度 週次/節數	單元主題	單元內容與學習活動	
第1學期	第1~5週	身體覺察	1. 藉由身體四肢與軀幹進行身體方向操(左右前後)。 2. 雙手或單手拍氣球，或手持球拍拍氣球進行手眼協調的遊戲。 3. 投擲小圈圈、小球或沙包至指定位置。
	第6~15週	障礙大挑戰	1. 以一步一格前進繩梯。或練習操作電動輪椅，在格子前煞車不超線，並擺放指定物品。 2. 以雙腳跳躍前進繩梯。 3. 雙腳輪流高抬腿跨越欄架。或手持桿子抬高跨越指定高度。 4. 依指定路線S形繞過三角錐。 5. 將上述三者結合，完成快步通過繩梯、跨越欄架、繞三角錐等分組競賽活動。
	第16~21週	推轉風火輪	1. 雙手搬運、滾動輪胎或球前進至指定位置。 2. 身體採蹲姿，雙手平推輪胎或球前進至定點，起立轉身推回原點。 3. 身體深蹲、雙手翻動輪胎，起立前進，重複動作至指定位置。
第2學期	第1~7週	超人登階任務	1. 雙腳交替登上階梯箱後再安全下來。或雙腳(手)輪流抬起，並碰觸至指定物品。 2. 登上階梯後，單腳站立5秒，再安全下來。或兩手輪流舉至空中停留5秒。 3. 在階梯前擺放欄架，跨過欄架後，雙腳交替登上階梯箱後再安全下來。或以厚書堆疊成小階梯，以手掌依次爬升。 4. 手持裝水的容器登上階梯箱，轉身後再下階梯，並將容器擺放至指定位置。或將物品放在高處或側面，練習抬手或扭身拿取物品。
	第8~14週	超級衝刺人	1. 將保齡球瓶擺放成直線，學生依序深蹲拿取保齡球瓶跑至指定位置，並放進桶子裡。 2. 將保齡球瓶擺放成一個圓，學生在中心點跑至保齡球瓶，並依序拿取回中心點擺放。
	7、8年級 第15-21週 9年級 第15-18週	毛毛蟲爬行	1. 身體採趴下的姿勢，爬過地墊。 2. 爬行推沙包到指定地點。或上半身往前伸並推物品至指定位置，或雙手(或左右手輪流)使用臂力拉繩拉進物品。 3. 上半身躺滑板，用雙手滑行前進。
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	各式球類、小圈圈、沙包、繩梯、欄架、三角錐、繩梯、階梯箱、保齡球瓶、桶子、地墊、滑板		

教材來源	<input type="checkbox"/> 教科書 <input checked="" type="checkbox"/> 自編
備註	