

臺北市立興雅國民中學 114 學年度學習課程計畫

| | | | | |
|----------------|------|---|----|--------|
| 課程名稱 | | □八大領域/科目： ■特殊需求領域：功能性動作訓練 註：若領域有分科，須註明科目名稱。 | | |
| 班型 | | ■特教班 □資源班 | | |
| 實施年級 | | □7年級 □8年級 □9年級 ■跨年級（7、8、9） | 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 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。 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。 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。 | | |
| 學習重點 | 學習表現 | 可結合相關領綱或調整 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2-4 具備移動技能。 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2-8 具備雙側協調與眼手協調技能。 | | |
| | 學習內容 | 可結合相關領綱或調整 特功B-8 站姿的維持。 特功B-10 單腳站姿勢的維持。 特功C-5 蹲姿與站姿的轉換。 特功C-6 彎腰拾物。 特功D-1 躺臥下的身體挪動。 特功D-3 相同高度設備間的移位。 特功D-4 不同高度設備間的移位。 特功E-2 腹部貼地的匍匐前進。 特功E-3 腹部離地以手和膝蓋的爬行。 特功E-8 單一台階的踏上或踏下。 特功E-9 障礙物的跨越。 特功E-10 兩腳一階或一腳一階的上下樓梯。 特功E-17 繞過障礙物。 特功F-2 物品的搬移。 特功G-2 推或拉物。 特功G-3 伸手取物。 | | |
| 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性。 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 | |