

臺北市立永吉國民中學 113 學年度學習課程計畫

課程名稱		☐ 領域課程： ☒ 特殊需求領域課程：功能性動作訓練		
班型		☐ 特教班 ☒ 資源班		
實施年級		☐ 7年級 ☒ 8年級 ☐ 9年級	節數	每週 1 節
核心素養 具體內涵		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。		
學習重點	學習表現	特功1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。 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2-6 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。		
	學習內容	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A-3 軀幹的關節活動。 特功B-7 站姿的維持。 特功B-9 蹲姿的維持。 特功B-10 單腳站姿的維持。 特功C-5 蹲姿與站姿的轉換。 特功G-5 物品的拋丟或接住。 特功H-3 拇指合併其他手指及手掌的抓握。 特功I-10 紙張的對摺及摺痕的壓捏。 特功I-11 剪直線或曲線。 特功I-17 文具或學習材料的使用。 特功I-19 電腦周邊裝置的操作。 特功J-3 指令下簡單或單一動作的執行。 特功J-4 指令下複雜或兩個以上動作的執行。		
課程目標 (學年目標)		1. 能在教師引導下進行粗大動作的訓練活動。 2. 能在教師引導下進行精細動作的訓練活動。 3. 能在教師引導下進行雙側協調的訓練活動。 4. 能在教師引導下進行眼手協調的訓練活動。		

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1-7週	人體大富翁~~ 粗大動作訓練(一)	1. 上肢關節靈活度初階練習。 2. 下肢關節靈活度初階練習。 3. 上肢肌耐力初階練習。 4. 下肢肌耐力初階練習。
	第8-14週	巧手DIY~~ 精細動作訓練(一)	1. 手部靈巧度初階練習。 2. 手部肌耐力初階練習。 3. 手部操作活動初階練習。
	第15-21週	俊男美女健身樂~~ 雙側及手眼協調訓練(一)	1. 雙側協調初階練習。 2. 平衡力初階練習。 3. 手眼協調活動初階練習。
第2學期	第1-7週	人體大富翁~~ 粗大動作訓練(二)	1. 上肢關節靈活度進階練習。 2. 下肢關節靈活度進階練習。 3. 上肢肌耐力進階練習。 4. 下肢肌耐力進階練習。
	第8-14週	巧手DIY~~ 精細動作訓練(二)	1. 手部靈巧度進階練習。 2. 手部肌耐力進階練習。 3. 手部操作活動進階練習。
	第15-20週	俊男美女健身樂~~ 雙側及手眼協調訓練(二)	1. 雙側協調進階練習。 2. 平衡力進階練習。 3. 手眼協調活動進階練習。
議題融入		無	
評量規劃		實作評量(60%)、課堂觀察(20%)、自我評量(10%)、同儕互評(10%)	
教學設施 設備需求		多功能地板教室、電腦、投影機、音響、文具用品、活動材料等	
教材來源		☐ 教科書 ☒ 自編	
備註		課程內容因應學生學習狀況或評估報告結果進行滾動式修正。	