

臺北市立南門國民中學 113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-A 組 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 <u>1</u> 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2-4 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2-9 具備動作計畫技能。	
	學習內容	可結合相關領綱或調整 特功 A-3 軀幹的關節活動。 特功 B-2 前臂支撐下俯臥姿勢的維持。 特功 B-3 手掌支撐下俯臥姿勢的維持。 特功 B-8 站姿的維持。 特功 C-6 彎腰拾物。 特功 E-11 跑步。 特功 E-14 雙腳或單腳的連續前跳。 特功 E-17 繞過障礙物。 特功 F-3 物品的踢或推。 特功 G-5 物品的拋丟或接住。 特功 J-2 複雜或連續二個以上動作的模仿。	
課程目標 (學年目標)	1. 能透過關節活動、體適能遊戲等方式，提升身體活動能力。 2. 能遵循指令，完成指定之功能性動作技能。		

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1-11週	基礎體適能	1. 四肢與軀幹的關節活動-靜態 2. 基礎墊上運動 3. 肌力訓練-基礎 4. 反應訓練-敏捷反應跑、依照指令做出正確之反應動作
	第11-22週	粗大動作	1. 核心訓練-基礎 2. 跳躍訓練-單/雙腳前後左右之跳躍動作 3. 上肢、下肢之動作訓練-投擲、接、踢物品（原地）
第2學期	第1-10週	進階體適能	1. 四肢與軀幹的關節活動-動態 2. 以闖關的方式，完成指定之墊上運動 3. 肌力訓練-進階 4. 反應訓練-避開障礙物、閃躲移動中的物品
	第11-20週	粗大動作	1. 核心訓練-進階 2. 跳躍訓練-以闖關的方式，完成指定之跳躍動作 3. 上肢、下肢之動作訓練-投擲、接、踢物品（行進間）
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（40%）、課堂觀察（40%）、自我評量（10%）、同儕互評（10%）。	
教學設施 設備需求		運動器材、操場、籃球場。	
教材來源		☐ 教科書 ☒ 自編	
備註			