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-B組 <small>註：若領域有分科，須註明科目名稱。</small>		
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	<p>可結合總綱、相關領綱、或校本指標</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>		
學習 重點	學習 表現	<p>可結合相關領綱或調整</p> <p>特功2-1 具備維持身體姿勢技能。</p> <p>特功3-1 參與生活作息。</p> <p>特功3-2 參與學習活動。</p> <p>特功3-3 參與非經常性活動。</p>	
	學習 內容	<p>可結合相關領綱或調整</p> <p>特功 B-1 頭頸直立姿勢的維持。</p> <p>特功 B-2 前臂支撐下俯臥姿勢的維持。</p> <p>特功 B-3 手掌支撐下俯臥姿勢的維持。</p> <p>特功 B-8 站姿的維持。</p> <p>特功 B-9 蹲姿的維持。</p> <p>特功 E-8 單一台階的踏上或踏下。</p> <p>特功 E-9 障礙物的跨越。</p> <p>特功 E-11 跑步。</p> <p>特功 E-12 雙腳或單腳的原地跳。</p> <p>特功 E-13 雙腳或單腳的向前跳。</p>	
課程目標 (學年目標)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能保持全身肢體與肌肉的活動度和肌耐力。 2. 能維持正確的身體姿勢與體態的穩定性。 3. 能保持身體平衡與行進間的協調。 		
學習進度 週次/節數	單元主題	單元內容與學習活動	
第 1 學	第1~7週 大熊趴撐	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙臂的支撐。 2. 腹部定點的俯臥撐。 3. 軀幹的控制。 	

期	第8~14週	大熊趴走	<ol style="list-style-type: none"> 1. 控制軀幹在前進時的穩定度。 2. 雙臂與雙腳前進及後退的移動。
	第15~22週	肌耐力 (1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙臂提取重物。 2. 單臂提取重物。 3. 投籃。
第2學期	第1~4週	肌耐力 (2)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙臂提取重物。 2. 單臂提取重物。 3. 椅子的踏上與踏下。
	第5~11週	原地跳	<ol style="list-style-type: none"> 1. 單腳定點跳。 2. 雙腳同時定點跳。 3. 雙腳同時定點跳躍 10 公分。
	第12~17週	雙腳向前跳	<ol style="list-style-type: none"> 1. 單腳向前跳。 2. 雙腳同時向前跳。 3. 雙腳同時向前跳躍 10~15 公分。
	第18~20週	跑步	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手支撐跑步機跑步。 2. 雙手不支撐跑步機跑步。
議題融入	若未融入議題，即寫無 無		
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 課堂觀察（50%）、實作評量（50%）		
教學設施設備需求	跑步機、平衡木、軟墊、支撐架、籃球架、球、椅子、呼拉圈、不織布增強版、集點卡。		
教材來源	☐ 教科書 ☒ 自編		
備註	依據學生 IEP 中物理治療師及職能治療師所提供治療之建議和訓練方法。		