臺北市立北政國民中學 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 <u>1</u> 節
核心素養 具體內涵	<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>特功1-1 具備四肢與軀幹的關節活動能力。</p> <p>特功2-1 具備維持身體姿勢技能。</p> <p>特功2-2 具備改變身體姿勢技能。</p> <p>特功2-3 具備移位技能。</p> <p>特功2-4 具備移動技能。</p> <p>特功2-5 具備舉起與移動物品技能。</p> <p>特功2-6 具備手與手臂使用技能。</p> <p>特功2-7 具備手部精細操作技能。</p> <p>特功2-8 具備雙側協調與眼手協調技能。</p> <p>特功2-9 具備動作計畫技能。</p> <p>特功2-10 具備乘坐與駕駛交通工具技能。</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>	
	學習 內容	<p>特功 A-1 左/右上肢的關節活動。</p> <p>特功 A-2 左/右下肢的關節活動。</p> <p>特功 A-3 軀幹的關節活動。</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> <p>特功 E-14 雙腳或單腳的連續前跳。</p> <p>特功 E-17 繞過障礙物。</p> <p>特功 F-4 踢球。</p> <p>特功 G-5 物品的拋丟或接住。</p> <p>特功 H-1 物品的抓握或放開。</p> <p>特功 H-2 手指耙起小物。</p> <p>特功 H-3 拇指合併其他手指及手掌的抓握。</p> <p>特功 H-4 前三指指腹的抓握。</p> <p>特功 H-5 拇指及食指尖的撿拾。</p>	

		<p>特功 I-1 雙手持物。</p> <p>特功 I-2 換手持物。</p> <p>特功 I-3 雙掌互擊或拍手。</p> <p>特功 I-5 握筆塗鴉。</p> <p>特功 I-10 紙張的對摺及摺痕的壓捏。</p> <p>特功 I-11 剪直線或曲線。</p> <p>特功 I-12 圓形、十字形、正方形或三角形的仿畫。</p> <p>特功 I-13 直線或曲線的描畫。</p> <p>特功 I-14 範圍內的著色。</p> <p>特功 I-6 疊高積木。</p> <p>特功 I-18 綁鞋帶。</p> <p>特功 J-1 簡單或單一動作的模仿。</p> <p>特功 J-2 複雜或連續二個以上動作的模仿。</p> <p>特功 J-3 指令下簡單或單一動作的執行。</p> <p>特功 J-4 指令下複雜或連續二個以上動作的執行。</p>
課程目標 (學年目標)		<ol style="list-style-type: none"> 1. 期許學生能強化肢體活動能力，提升生活中基本具備之功能。 2. 能應用身體基本能力解決生活中的各種狀況。 3. 強化精細動作及粗大動作操作能力。
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動
第 1 學期	1	<p>精細動作訓練 -握筆畫線</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以直線或曲線進行描畫。 2. 再進行直線或曲線自行仿畫。 3. 以形狀(方形、三角形、梯形、圓形等)進行描畫。 4. 再進行形狀(方形、三角形、梯形、圓形等)自行仿畫。
	2	<p>精細動作訓練 -握筆連連看</p> <p>能以工具尺，準確將點連點。</p>
	3	<p>精細動作訓練 -握筆範圍內著色</p> <p>將上週點連點完成之圖形，進行範圍內著色。</p>
	4	<p>精細動作訓練 -握筆塗鴉</p> <p>提供圖案及色筆，讓學生訓練著色的精緻度。</p>
	5	<p>手部平衡-控制力的訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能維持手中物品的平衡，並在移動中完成所規定的路線。並持續累積手持物品平衡的難度。 2. 在完成雙手持物的平衡，可再挑戰單手持物的平衡。
	6	<p>手部平衡-控制力的訓練</p> <p>疊高積木：疊疊樂</p>
	7	<p>手部平衡-控制力的訓練</p> <p>疊高積木：骨牌</p>
	8	<p>手眼協調訓練</p> <p>自拋接沙包，依序由1~5顆沙包拋接變化。</p>
	9	<p>手部靈活度訓練</p> <p>禮盒包裝，能摺線對齊，包裝緊緻，並精細地處理接合處。</p>
	10	<p>手部空間運用</p> <p>一段或多段的一維可曲繞材料經過編織、纏繞、而形成於生</p>

	訓練(1)	活中具應用價值。基本繩結訓練：單結、平結、活結、死結、蝴蝶結等。	
11	手部空間運用訓練(2)	生活繩結運用：生活中常用的繩結，綁緊塑膠袋、塑膠繩束口、鞋帶等具生活功能性的”結”及”解”。	
12	精細手作力量控制訓練	馬賽克杯墊製作：手部穩定精準黏貼，並加入創意圖形造型表現。	
13	節奏訓練	雙掌互擊或拍手加入節奏性的變化，並可手腳並用，強化肢體協調能力。	
14	粗大動作訓練	跳繩-左/右下肢的關節活動，雙腳或單腳的原地跳的訓練，依學生程度調整難易度及變化性。	
15	粗大動作訓練	跳房子-左/右下肢的關節活動，軀幹的關節活動，雙腳或單腳的向前跳及連續前跳。	
16	粗大動作訓練	繞過障礙物-左/右下肢的關節活動，軀幹的關節活動。障礙物難易度的設計，由簡入繁。	
17	粗大動作訓練	踢球動作訓練(控制力量大小強弱，調整距離遠近)，軀幹的關節活動，並設計簡單踢球活動，可加入小競賽活動。	
18	粗大動作訓練	安全飛盤傳、接練習，並設計簡單飛盤遊戲，躲避飛盤競賽。	
19	動作整合	提供指令，簡單或單一動作的模仿，進入複雜或連續二個以上動作的模仿。	
20	動作整合	提供指令，指令下簡單或單一動作的執行，進入指令下複雜或連續二個以上動作的執行。	
第2學期	1	精細動作訓練-物品抓握	使用夾子練習，夾取由大至小的物品。
	2	精細動作訓練-手指耙起小物(1)	以筷子夾豆：花豆、黑豆、黃豆等，可設計合適活動配合夾豆練習。
	3	精細動作訓練-手指耙起小物(2)	以筷子夾豆：紅豆、綠豆等，可設計合適活動配合夾豆練習。
	4	精細動作訓練-前三指指腹的抓握	以豆豆貼，貼黏出所提供之圖案，可自行配色變化。
	5	精細動作訓練-黏土(1)	以黏土(簡單形狀的形塑，例如：條狀、球狀、扁圓形、三角形等)，訓練手部：柔、捏、按、壓等運用。
	6	精細動作訓練-黏土(2)	以黏土(自由創作)訓練手部：柔、捏、按、壓等運用。
	7	精細動作訓練-黏土(3)	黏土(自由創作作品完成)訓練手部：柔、捏、按、壓等運用。
	8	精細動作訓練-摺紙(1)	摺紙：紙張的對摺及摺痕的壓捏，對齊、折線的訓練。(亦可配合學校活動或節慶設計製作)
	9	精細動作訓練-摺紙(2)	摺紙：紙張的對摺及摺痕的壓捏。(亦可配合學校活動或節慶設計製作)

10	精細動作訓練 - 卡片製作	自行設計卡片樣式，並能剪、貼、摺、畫、寫等整合精細動作。(亦可配合學校活動或節慶設計製作)
11	精細動作訓練 - 香包製作 (1)	穿針引線，藉由縫製端午節香包，訓練學生專注力及精細動作的空間操作。
12	精細動作訓練 - 香包製作 (2)	穿針引線，藉由縫製端午節香包，訓練學生專注力及精細動作的空間操作。
13	粗大動作訓練	快走、跑步，強調運用下肢及全身性粗大肌肉的應用及訓練。
14	粗大動作訓練	魔天球練習，(控制力量大小強弱，調整距離遠近)，訓練軀幹及手臂的關節活動，並設計簡單魔天球活動。
15	粗大動作訓練	魔天球練習，(控制力量大小強弱，調整距離遠近)，軀幹及手臂的關節活動，並設計魔天球競賽活動。
16	粗大動作訓練	毛巾操作，運用軀幹、上肢及下肢的延展活動，並從事練習活動。
17	粗大動作訓練	毛巾操作，運用軀幹、上肢及下肢的延展活動，並從事練習活動。
18	動作整合	提供指令，簡單或單一動作的模仿，進入複雜或連續二個以上動作的模仿。
19	動作整合	提供指令，指令下簡單或單一動作的執行，進入指令下複雜或連續二個以上動作的執行。
20	動作整合	提供指令，綜合性動作變化及應用。
議題融入	☒ 生命教育 ☒ 生涯規劃 ☒ 安全教育 ☒ 戶外教育	
評量規劃	上學期：實作、作品呈現、自我評量、同儕互評 下學期：實作、作品呈現、自我評量、同儕互評	
教學設施 設備需求	紙張、鉛筆、色鉛筆、色筆、尺、疊疊樂、骨牌、沙包、宣紙、童軍繩、跳繩、粉筆、足球、安全飛盤、夾子、筷子、各式豆類、豆豆貼、黏土、色紙、剪刀、魔天球、樂樂棒等。	
教材來源	☐ 教科書 ☒ 自編	
備註		