# 臺北市立木柵國民中學 109 學年度學習課程計畫

<table>
<tr><td colspan="2">課程名稱</td><td colspan="3">□領域課程：<br>■特殊需求領域課程：功能性動作訓練(A 組)</td></tr>
<tr><td colspan="2">班型</td><td colspan="3">□特教班 ■資源班</td></tr>
<tr><td colspan="2">實施年級</td><td>□7年級 □8年級 □ 9年級<br>■跨年級(七、八、九)</td><td>節數</td><td>每週 1 節</td></tr>
<tr><td colspan="2">核心素養<br>具體內涵</td><td colspan="3">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。<br>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。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">學習重點</td><td>學習表現</td><td colspan="3">特功2-2 具備改變身體姿勢技能。<br>特功2-4 具備移動技能。<br>特功2-6 具備手與手臂使用技能。<br>特功2-9 具備動作計畫技能。</td></tr>
<tr><td>學習內容</td><td colspan="3">特功 C-6 彎腰拾物<br>特功 E-9 障礙物的跨越。<br>特功 E-14 雙腳或單腳的連續前跳。<br>特功 E-17 繞過障礙物。<br>特功 G-5 物品的拋丟或接住。<br>特功 J-2 複雜或連續二個以上動作的模仿。<br>特功 J-4 指令下複雜或連續二個以上動作的執行。</td></tr>
<tr><td colspan="2">課程目標<br>(學年目標)</td><td colspan="3">1.腹部肌力可達60秒持續力。<br>2.手部肌力可正確擊球並打擊目標物。<br>3.能準確將球類運至指定地點並突破障礙。<br>4.能折返跑達400公尺並心跳達130下。</td></tr>
<tr><td colspan="2">學習進度<br>週次/節數</td><td>單元主題</td><td colspan="2">單元內容與學習活動</td></tr>
<tr><td rowspan="3">第1學期</td><td>第1-7週</td><td>肌力訓練 I</td><td colspan="2">1.認識肌力訓練的基本動作。<br>2.練習各項基本動作以加強整體肌耐力。</td></tr>
<tr><td>第8-14週</td><td>移位訓練</td><td colspan="2">1.練習單腳動作的平衡。<br>2.練習障礙物的跨越及繞行。</td></tr>
<tr><td>第15-21週</td><td>協調訓練</td><td colspan="2">1.認識有氧舞蹈的基本動作。<br>2.練習串聯十種動作以上的有氧舞蹈。</td></tr>
<tr><td rowspan="3">第2學期</td><td>第1-7週</td><td>肌力訓練 II</td><td colspan="2">1.增進上肢的肌耐力。<br>2.練習在拋接物品時能維持手臂穩定性。</td></tr>
<tr><td>第8-14週</td><td>球類訓練</td><td colspan="2">1.練習籃球基本動作，如:運球、傳球、投籃。<br>2.練習排球基本動作，如:低手傳球、發球。</td></tr>
<tr><td>第15-20週</td><td>動作計畫訓練</td><td colspan="2">1.結合球類、障礙物、肌耐力等內容進行綜合練習。<br>2.練習連續執行兩步驟以上的動作。</td></tr>
</table>

| | |
|---|---|
| **議題融入** | 生涯規劃教育 |
| **評量規劃** | 實作評量(40%)、同儕互評(20%)、課堂觀察(40%)。 |
| **教學設施設備需求** | 音響設備、籃球、排球、巧拼、角錐 |
| **教材來源** | □教科書 ■自編 |
| **備註** | |