

臺北市立螢橋國民中學 112 學年度學習課程計畫

課程名稱	<input type="checkbox"/> 領域課程： (<input type="checkbox"/> 融入之領域/科目：) <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程： 功能性動作機能訓練 B組		
班型	<input checked="" type="checkbox"/> 特教班 <input type="checkbox"/> 資源班		
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7年級 <input checked="" type="checkbox"/> 8年級 <input checked="" type="checkbox"/> 9年級(跨年級)	節數	每週 2 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。 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	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2-9 具備動作計畫技能。 特功 3-1 參與生活作息。 特功 3-2 參與學習活動。	
	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-3 手掌支撐下俯臥姿勢的維持。 特功E-9 障礙物的跨越。 特功E-14 雙腳或單腳的連續前跳。 特功J-4 指令下複雜或連續二個以上動作的執行。	
課程目標 (學年目標)	1. 自 112 年 9 月 1 日至 113 年 6 月 25 日前，在引導、提示下，會參與身強體健、勇於挑戰、筋肉覺醒、跨越障礙或綜合練習的活動項目練習，每月評量一次，完成率達 80% 以上。 2. 自 112 年 9 月 1 日至 113 年 6 月 25 日前，在引導、提示與半協助下，會完成治療師建議訓練的肢體活動項目，每節課至少各進行 2 項訓練，完成率達 80% 以上。		
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1-9週 肌耐訓練	1. 增加控制手肘的活動：趴姿互傳球、站姿對地互傳球 2. 增加肩胛穩定的活動：初階—推牆大力士；進階—小牛拖車 3. 增加手弓穩定的活動：小球或紙團擲遠 4. 登階訓練：左右腳各 30-50 次	
	第10-18週 挑戰自我	1. 增加控制手肘的活動：初階—扶牆挺身；進階—屈膝伏地挺身。 2. 增加肩胛穩定的活動：側躺不倒翁(初階：平躺雙手伸直後，拿球側滾翻；進階：於滾桶內側滾翻)。	

			<ol style="list-style-type: none"> 3. 增加腕關節穩定的活動：推重物(大型收納箱或大滾筒)前進 4. 移行訓練：依治療師建議訓練
	第19-22週	綜合訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 投球比一比：地板滾球 2. 加重沙包(0.5kg)進行手部為主的活動項目→腳部為主的活動項目→手腳並用的活動項目。 3. 依據個案復健需求，執行與彈性調整課堂訓練方案。
第2學期	第1-9週	筋肉訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 四足跪姿練習(手腕在肩膀正下方，膝蓋在臀部下方，眼睛看地板，背部近乎與地面平行) 2. 四足跪姿+將手腳分別抬起到與地面平行(單邊5-20次，逐步加長停留秒數，熟悉動作後，才增加更多核心肌群訓練的運動。 3. 依據個案復健需求，執行與彈性調整課堂訓練方案。
	第10-18週	突破障礙	<ol style="list-style-type: none"> 1. 初階：爬樓梯、跪(蹲)姿轉換練習、平衡訓練、跨越呼拉圈、跨越平衡木等 2. 進階： <ol style="list-style-type: none"> (1)立定跳遠、雙腳併起連續向前跳；跳轉180度 (2)仰臥起坐 (3)雙腳向前蹲走、蹲跳 (4)加重沙包(1kg)進行手部為主的活動項目→腳部為主的活動項目→手腳並用的活動項目。 3. 依據個案復健需求，執行與彈性調整課堂訓練方案。
	第19-22週	綜合訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 我愛大龍球：初階—坐(趴)大龍球；進階—坐大龍球傳接球、趴大龍球撐手 2. 我會丟球：往前丟到定點；互傳。 3. 依據個案復健需求，執行與彈性調整課堂訓練方案。
議題融入		安全教育(進行活動時能分辨安全與危險的情境)	
評量規劃		實作80%、觀察20%	
教學設施設備需求		軟墊、知動訓練器材與設備	
教材來源		<input type="checkbox"/> 教科書 <input checked="" type="checkbox"/> 自編—參考資料如下： <ol style="list-style-type: none"> 1. 治療師服務建議 2. 手能生巧：讓孩子快快樂樂寫字/吳瑞文，陳韻如著。台北市：瑞政實業。 3. 四足跪姿—超棒的訓練動作。摘錄自禾心物理治療所部落格文章 (http://rockmanual.pixnet.net/blog/post/341393891) 	
備註		本課程需融入相關專業團隊建議適時調整訓練方案。	