

## 臺南市(學甲)國民小學 106 學年度第一學期資源班領域教學進度表(學習領域課程計畫表)

領域：特殊需求——動作機能

組別：B2

教學者：吳孜萱

每周教學節數：1 節

能力指標 (或學期目標)	教學期程 第()週 月/日~月/日	主題或單元活動	教學綱要 (課程內容摘要)	學習內容調整
<b>粗大動作</b> 1-b-3 改變身體姿勢 1-2-3-1 能自己由站立至平穩的坐在座椅或地板上 1-2-3-2 獨站時能彎腰撿東西不跌倒 1-2-3-3 能從蹲著而自己站起來 1-b-8 心肺耐力 1-2-8-5 能達到一週運動 3 天，一天至少 1 小時(或一週 5 次 30 分鐘)之中度身體活動量，每次心跳率可達每分鐘 130 下	第一週 8/30-9/02	姿勢轉換的訓練 重心轉換的訓練 心肺耐力的訓練 單側手部基本動作及手眼協調	1. 手扶椅子做支撐，維持蹲姿 1 分鐘。 2. 在 3 秒內，從四點跪姿迅速挺起上身，變成兩點跪姿。 3. 右腳呈高跪姿，能轉移重心，用左掌與老師擊掌 10 次。 4. 在兩塊大軟墊上跪走往返 10 趟，每次心跳率可達每分鐘 130 下。 5. 用左手拇指及食指抓起四連棋棋子，投進棋盤槽中，5 次中掉落次數不超過 1 次。 6. 依照指定的顏色順序，將 2 公分大小的積木串入繩中。	其他：添加
<b>精細動作</b> 2-b-1 手部基本動作 2-1-1-3 能用手指耙起小東西 2-2-1-1 能用拇指及食指側抓起小東西(如：葡萄乾) 2-2-1-2 能用前 3 指指腹抓握約手掌大的東西(如：積木) 2-2-1-3 能用拇指及食指尖抓起小東西(如：葡萄乾)	第二週 9/04-9/08	姿勢轉換的訓練 重心轉換的訓練 心肺耐力的訓練 單側手部基本動作及手眼協調	1. 手扶椅子做支撐，維持蹲姿 1 分鐘。 2. 在 3 秒內，從四點跪姿迅速挺起上身，變成兩點跪姿。 3. 右腳呈高跪姿，能轉移重心，用左掌與老師擊掌 10 次。 4. 在兩塊大軟墊上跪走往返 10 趟，每次心跳率可達每分鐘 130 下。 5. 用左手拇指及食指抓起四連棋棋子，投進棋盤槽中，5 次中掉落次數不超過 1 次。 6. 依照指定的顏色順序，將 2 公分大小的積木串入繩中。	其他：添加
2-b-2 雙手協調 2-2-2-1 能用雙手拔開和接合兩物	第三週 9/11-9/15	姿勢轉換的訓練 重心轉換的訓練 心肺耐力的訓練 單側手部基本動作及手眼協調	1. 手扶椅子做支撐，維持蹲姿 1 分鐘。 2. 在 3 秒內，從四點跪姿迅速挺起上身，變成兩點跪姿。 3. 右腳呈高跪姿，能轉移重心，用左掌與老師擊掌 10 次。 4. 在兩塊大軟墊上跪走往返 10 趟，每次心跳率可達每分鐘 130 下。 5. 用左手拇指及食指抓起四連棋棋子，投進棋盤槽中，5 次中掉落次數不超過 1 次。 6. 依照指定的顏色順序，將 2 公分大小的積木串入繩中。	其他：添加
	第四週 9/18-9/22	姿勢轉換的訓練 重心轉換的訓練 心肺耐力的訓練 單側手部基本動作及手眼協調	1. 手扶椅子做支撐，維持蹲姿 1 分鐘。 2. 在 3 秒內，從四點跪姿迅速挺起上身，變成兩點跪姿。 3. 右腳呈高跪姿，能轉移重心，用左掌與老師擊掌 10 次。 4. 在兩塊大軟墊上跪走往返 10 趟，每次心跳率可達每分鐘 130 下。 5. 用左手拇指及食指抓起四連棋棋子，投進棋盤槽中，5 次中掉落次數不超過 1 次。 6. 依照指定的顏色順序，將 2 公分大小的積木串入繩中。	其他：添加
	第五週 9/25-9/30	姿勢轉換的訓練 重心轉換的訓練 心肺耐力的訓練 單側手部基本動作及手眼協調	1. 手扶椅子做支撐，維持蹲姿 1 分鐘。 2. 在 3 秒內，從四點跪姿迅速挺起上身，變成兩點跪姿。 3. 右腳呈高跪姿，能轉移重心，用左掌與老師擊掌 10 次。 4. 在兩塊大軟墊上跪走往返 10 趟，每次心跳率可達每分鐘 130 下。 5. 用左手拇指及食指抓起四連棋棋子，投進棋盤槽中，5 次中掉落次數不超過 1 次。 6. 依照指定的顏色順序，將 2 公分大小的積木串入繩中。	其他：添加
	第六週 10/02-10/06	姿勢轉換的訓練 重心轉換的訓練 心肺耐力的訓練 單側手部基本動作及手眼協調 手指靈巧	1. 獨立維持蹲姿 1 分鐘。 2. 在 10 秒內，雙手能不撐地，以兩點跪姿或蹲姿直接起立變成站姿。 3. 左腳呈高跪姿，能轉移重心，用右掌與老師擊掌 10 次。 4. 在兩塊大軟墊上跪走往返 10 趟，每次心跳率可達每分鐘 130 下。 5. 用左手拇指及食指抓起小白積木，連續堆疊 4 個不掉落。 6. 用右手操作滑鼠，完成「常用國字標準字體筆順學習網」上的筆順練習。	其他：添加

能力指標 (或學期目標)	教學期程 第()週 月/日~月/日	主題或單元活動	教學綱要 (課程內容摘要)	學習內容調整
2-b-3 手指靈巧 2-1-3-2 食指能按壓某物(如:電腦、電燈開關等) 2-2-3-3 能抓握物品並同時進行按壓的動作,如:操作滑鼠等	第七週 10/09-10/13	姿勢轉換的訓練 重心轉換的訓練 心肺耐力的訓練 單側手部基本動作及手眼協調 手指靈巧	1.獨立維持蹲姿1分鐘。 2.在10秒內,雙手能不撐地,以兩點跪姿或蹲姿直接起立變成站姿。 3.左腳呈高跪姿,能轉移重心,用右掌與老師擊掌10次。 4.在兩塊大軟墊上跪走往返10趟,每次心跳率可達每分鐘130下。 5.用左手拇指及食指抓起小白積木,連續堆疊4個不掉落。 6.用右手操作滑鼠,完成「常用國字標準字體筆順學習網」上的筆順練習。	其他:添加
2-b-4 手眼協調 2-1-4-1 能把東西放入容器或孔洞裏(如:插入光碟片、插入鑰匙、投錢到撲滿等)	第八週 10/16-10/20	姿勢轉換的訓練 重心轉換的訓練 心肺耐力的訓練 單側手部基本動作及手眼協調 手指靈巧	1.獨立維持蹲姿1分鐘。 2.在10秒內,雙手能不撐地,以兩點跪姿或蹲姿直接起立變成站姿。 3.左腳呈高跪姿,能轉移重心,用右掌與老師擊掌10次。 4.在兩塊大軟墊上跪走往返10趟,每次心跳率可達每分鐘130下。 5.用左手拇指及食指抓起小白積木,連續堆疊4個不掉落。 6.用右手操作滑鼠,完成「常用國字標準字體筆順學習網」上的筆順練習。	其他:添加
2-2-4-1 能堆疊東西(如:積木等)4個 2-2-4-4 能把一個大珠子串入繩子內	第九週 10/23-10/27	姿勢轉換的訓練 重心轉換的訓練 心肺耐力的訓練 單側手部基本動作及手眼協調 手指靈巧	1.獨立維持蹲姿1分鐘。 2.在10秒內,雙手能不撐地,以兩點跪姿或蹲姿直接起立變成站姿。 3.左腳呈高跪姿,能轉移重心,用右掌與老師擊掌10次。 4.在兩塊大軟墊上跪走往返10趟,每次心跳率可達每分鐘130下。 5.用左手拇指及食指抓起小白積木,連續堆疊4個不掉落。 6.用右手操作滑鼠,完成「常用國字標準字體筆順學習網」上的筆順練習。	其他:添加
	第十週 10/30-11/03	姿勢轉換的訓練 重心轉換的訓練 心肺耐力的訓練 單側手部基本動作及手眼協調 手指靈巧	1.獨立維持蹲姿1分鐘。 2.在10秒內,雙手能不撐地,以兩點跪姿或蹲姿直接起立變成站姿。 3.左腳呈高跪姿,能轉移重心,用右掌與老師擊掌10次。 4.在兩塊大軟墊上跪走往返10趟,每次心跳率可達每分鐘130下。 5.用左手拇指及食指抓起小白積木,連續堆疊4個不掉落。 6.用右手操作滑鼠,完成「常用國字標準字體筆順學習網」上的筆順練習。	其他:添加
	第十一週 11/06-11/10	姿勢轉換的訓練 重心轉換的訓練 心肺耐力的訓練 單側手部基本動作及手眼協調 手指靈巧	1.在5秒內,由站姿變成坐到軟墊上。 2.單腳呈高跪姿,能轉移重心,與老師擊掌或拿取椅子上的物品,交互5次。 3.在兩塊大軟墊上跪走往返10趟,每次心跳率可達每分鐘130下。 4.用左手前3指指腹抓握約手掌大的球,投入桶中,連續10顆不掉落。 5.用左手食指點按平板遊戲。	其他:添加
	第十二週 11/13-11/17	姿勢轉換的訓練 重心轉換的訓練 心肺耐力的訓練 單側手部基本動作及手眼協調 手指靈巧	1.在5秒內,由站姿變成坐到軟墊上。 2.單腳呈高跪姿,能轉移重心,與老師擊掌或拿取椅子上的物品,交互5次。 3.在兩塊大軟墊上跪走往返10趟,每次心跳率可達每分鐘130下。 4.用左手前3指指腹抓握約手掌大的球,投入桶中,連續10顆不掉落。 5.用左手食指點按平板遊戲。	其他:添加
	第十三週 11/20-11/24	姿勢轉換的訓練 重心轉換的訓練 心肺耐力的訓練 單側手部基本動作及手眼協調 手指靈巧	1.在5秒內,由站姿變成坐到軟墊上。 2.單腳呈高跪姿,能轉移重心,與老師擊掌或拿取椅子上的物品,交互5次。 3.在兩塊大軟墊上跪走往返10趟,每次心跳率可達每分鐘130下。 4.用左手前3指指腹抓握約手掌大的球,投入桶中,連續10顆不掉落。 5.用左手食指點按平板遊戲。	其他:添加

能力指標 (或學期目標)	教學期程 第()週 月/日~月/日	主題或單元活動	教學綱要 (課程內容摘要)	學習內容調整
	第十四週 11/27-12/01	姿勢轉換的訓練 重心轉換的訓練 心肺耐力的訓練 單側手部基本動作及手眼協調 手指靈巧	1. 在 5 秒內，由站姿變成坐到軟墊上。 2. 單腳呈高跪姿，能轉移重心，與老師擊掌或拿取椅子上的物品，交互 5 次。 3. 在兩塊大軟墊上跪走往返 10 趟，每次心跳率可達每分鐘 130 下。 4. 用左手前 3 指指腹抓握約手掌大的球，投入桶中，連續 10 顆不掉落。 5. 用左手食指點按平板遊戲。	其他：添加
	第十五週 12/04-12/08	姿勢轉換的訓練 重心轉換的訓練 心肺耐力的訓練 單側手部基本動作及手眼協調 手指靈巧	1. 在 5 秒內，由站姿變成坐到軟墊上。 2. 單腳呈高跪姿，能轉移重心，與老師擊掌或拿取椅子上的物品，交互 5 次。 3. 在兩塊大軟墊上跪走往返 10 趟，每次心跳率可達每分鐘 130 下。 4. 用左手前 3 指指腹抓握約手掌大的球，投入桶中，連續 10 顆不掉落。 5. 用左手食指點按平板遊戲。	其他：添加
	第十六週 12/11-12/15	姿勢轉換的訓練 重心轉換的訓練 心肺耐力的訓練 雙手協調	1. 10 秒內，彎腰從地上撿起指定的物品。 2. 單腳呈高跪姿，能轉移重心，與老師擊掌或拿取椅子上的物品，交互 10 次。 3. 在兩塊大軟墊上跪走往返 10 趟，每次心跳率可達每分鐘 130 下。 4. 用雙手拔開和接合 5~10 塊水管積木，創作出作品。	其他：添加
	第十七週 12/18-12/22	姿勢轉換的訓練 重心轉換的訓練 心肺耐力的訓練 雙手協調	1. 10 秒內，彎腰從地上撿起指定的物品。 2. 單腳呈高跪姿，能轉移重心，與老師擊掌或拿取椅子上的物品，交互 10 次。 3. 在兩塊大軟墊上跪走往返 10 趟，每次心跳率可達每分鐘 130 下。 4. 用雙手拔開和接合 5~10 塊水管積木，創作出作品。	其他：添加
	第十八週 12/25-12/29	姿勢轉換的訓練 重心轉換的訓練 心肺耐力的訓練 雙手協調	1. 10 秒內，彎腰從地上撿起指定的物品。 2. 單腳呈高跪姿，能轉移重心，與老師擊掌或拿取椅子上的物品，交互 10 次。 3. 在兩塊大軟墊上跪走往返 10 趟，每次心跳率可達每分鐘 130 下。 4. 用雙手拔開和接合 5~10 塊水管積木，創作出作品。	其他：添加
	第十九週 01/01-01/05	姿勢轉換的訓練 重心轉換的訓練 心肺耐力的訓練 雙手協調	1. 10 秒內，彎腰從地上撿起指定的物品。 2. 單腳呈高跪姿，能轉移重心，與老師擊掌或拿取椅子上的物品，交互 10 次。 3. 在兩塊大軟墊上跪走往返 10 趟，每次心跳率可達每分鐘 130 下。 4. 用雙手拔開和接合 5~10 塊水管積木，創作出作品。	其他：添加
	第二十週 01/08-01/12	姿勢轉換的訓練 重心轉換的訓練 心肺耐力的訓練 雙手協調	1. 10 秒內，彎腰從地上撿起指定的物品。 2. 單腳呈高跪姿，能轉移重心，與老師擊掌或拿取椅子上的物品，交互 10 次。 3. 在兩塊大軟墊上跪走往返 10 趟，每次心跳率可達每分鐘 130 下。 4. 用雙手拔開和接合 5~10 塊水管積木，創作出作品。	其他：添加
	第二十一週 01/15-01/19	姿勢轉換的訓練 重心轉換的訓練 心肺耐力的訓練 雙手協調	1. 10 秒內，彎腰從地上撿起指定的物品。 2. 單腳呈高跪姿，能轉移重心，與老師擊掌或拿取椅子上的物品，交互 10 次。 3. 在兩塊大軟墊上跪走往返 10 趟，每次心跳率可達每分鐘 130 下。 4. 用雙手拔開和接合 5~10 塊水管積木，創作出作品。	其他：添加

## 備註：

\*「學習內容調整」資優類建議可填寫：加深、加廣、加速、濃縮、其他：\_\_\_\_；身障類建議可填寫：簡化、減量、分解、替代、重整、其他：\_\_\_\_。

## 臺南市(學甲)國民小學 106 學年度第二學期資源班領域教學進度表(學習領域課程計畫表)

領域：特殊需求——動作機能

組別：B2

教學者：吳孜萱

每周教學節數：1 節

能力指標 (或學期目標)	教學期程 第()週 月/日~月/日	主題或單元活動	教學綱要 (課程內容摘要)	學習內容調整
<b>粗大動作</b> 1-b-3 改變身體姿勢 1-1-3-3 坐在地板上能自己起身站立 1-b-4 移位 1-2-4-3 能跨越過約膝蓋一半高度的障礙物而不跌倒 1-2-4-7 藉由彎曲和伸直雙腳而離地移動(如：不同方向的跳躍) 1-b-5 平衡 1-2-5-1 能張眼、兩手插腰，單腳站 5 秒以上 1-2-5-5 能雙腳前後站在狹窄且有高度的物體(如：平衡木、花圃等)5 秒以上 1-b-7 傳遞物品 1-1-7-2 坐在地板上，能雙手接住滾來的球(球的大小適合學生抓拿) 1-1-7-3 坐在地板或座椅上，能單手丟網球大小的球給對方 1-b-8 心肺耐力 1-2-8-3 能連續爬二層樓梯(約 48 階)，不會有嚴重喘氣的情形 1-2-8-5 能達到一週運動 3 天，一天至少 1 小時(或一週 5 次 30 分鐘)之中	第一週 02/12-02/14 (2月12日至14日調整至1月22日至24日上課)	改變身體姿勢 移位 平衡 心肺耐力 手指靈巧	1. 5 秒內，從地板坐姿單手撐地轉換成蹲姿，再站立起身。 2. 來回跨越地上的掃把 10 次。 3. 張眼、兩手插腰，右腳站立維持 5 秒。 4. 老師肢體協助或扶物下，左腳站立維持 5 秒。 5. 利用課間活動時間健走操場，每次心跳率可達每分鐘 130 下。 6. 用拇指依序碰觸其餘四指指尖。 7. 將左手掌心的小積木移到指尖處。	其他：添加
	第二週 02/19-02/23	改變身體姿勢 移位 平衡 心肺耐力 手指靈巧	1. 5 秒內，從地板坐姿單手撐地轉換成蹲姿，再站立起身。 2. 來回跨越地上的掃把 10 次。 3. 張眼、兩手插腰，右腳站立維持 5 秒。 4. 老師肢體協助或扶物下，左腳站立維持 5 秒。 5. 利用課間活動時間健走操場，每次心跳率可達每分鐘 130 下。 6. 用拇指依序碰觸其餘四指指尖。 7. 將左手掌心的小積木移到指尖處。	其他：添加
	第三週 02/26-03/02	改變身體姿勢 移位 平衡 心肺耐力 手指靈巧	1. 5 秒內，從地板坐姿單手撐地轉換成蹲姿，再站立起身。 2. 來回跨越地上的掃把 10 次。 3. 張眼、兩手插腰，右腳站立維持 5 秒。 4. 老師肢體協助或扶物下，左腳站立維持 5 秒。 5. 利用課間活動時間健走操場，每次心跳率可達每分鐘 130 下。 6. 用拇指依序碰觸其餘四指指尖。 7. 將左手掌心的小積木移到指尖處。	其他：添加
	第四週 03/05-03/09	改變身體姿勢 移位 平衡 心肺耐力 手指靈巧	1. 5 秒內，從地板坐姿單手撐地轉換成蹲姿，再站立起身。 2. 來回跨越地上的掃把 10 次。 3. 張眼、兩手插腰，右腳站立維持 5 秒。 4. 老師肢體協助或扶物下，左腳站立維持 5 秒。 5. 利用課間活動時間健走操場，每次心跳率可達每分鐘 130 下。 6. 用拇指依序碰觸其餘四指指尖。 7. 將左手掌心的小積木移到指尖處。	其他：添加
	第五週 03/12-03/16	改變身體姿勢 移位 平衡 心肺耐力 手指靈巧	1. 5 秒內，從地板坐姿單手撐地轉換成蹲姿，再站立起身。 2. 來回跨越地上的掃把 10 次。 3. 張眼、兩手插腰，右腳站立維持 5 秒。 4. 老師肢體協助或扶物下，左腳站立維持 5 秒。 5. 利用課間活動時間健走操場，每次心跳率可達每分鐘 130 下。 6. 用拇指依序碰觸其餘四指指尖。 7. 將左手掌心的小積木移到指尖處。	其他：添加

能力指標 (或學期目標)	教學期程 第()週 月/日~月/日	主題或單元活動	教學綱要 (課程內容摘要)	學習內容調整
度身體活動量，每次心跳率可達 每分鐘 130 下 <b>精細動作</b> 2-b-2 手部基本動作 2-2-1-3 能用拇指及食指尖抓起小東西 (如：葡萄乾) 2-b-2 雙手協調	第六週 03/19-03/23	移位 平衡 傳遞物品 心肺耐力 手指靈巧 手眼協調	1. 跨越離地 15 公分的跳繩而不跌倒。 2. 閉眼、兩手插腰，右腳站立維持 5 秒。 3. 張眼、兩手插腰，左腳站立維持 2 秒。 4. 坐在地板或座椅上，用左手丟網球大小的球給老師 10 次。 5. 用左手持拍，連續拍擊吊在空中的氣球 10 次。 6. 利用課間活動時間健走操場，每次心跳率可達每分鐘 130 下。 7. 欣賞繪本時，用左手一頁一頁地翻開繪本。 8. 從容器中找到指定形狀的積木，剝開外層玻璃紙(或保鮮膜)，取出積木。	其他：添加
2-2-2-2 能一手扶東西，另一手做動作 (如：旋開美勞用具的瓶蓋、撕 紙、切東西等) 2-b-3 手指靈巧 2-1-3-1 能一頁頁地翻書	第七週 03/26-03/31	移位 平衡 傳遞物品 心肺耐力 手指靈巧 手眼協調	1. 跨越離地 15 公分的跳繩而不跌倒。 2. 閉眼、兩手插腰，右腳站立維持 5 秒。 3. 張眼、兩手插腰，左腳站立維持 2 秒。 4. 坐在地板或座椅上，用左手丟網球大小的球給老師 10 次。 5. 用左手持拍，連續拍擊吊在空中的氣球 10 次。 6. 利用課間活動時間健走操場，每次心跳率可達每分鐘 130 下。 7. 欣賞繪本時，用左手一頁一頁地翻開繪本。 8. 從容器中找到指定形狀的積木，剝開外層玻璃紙(或保鮮膜)，取出積木。	其他：添加
2-1-3-2 食指能按壓某物(如：電腦、電 燈開關等)	第八週 04/02-04/06	4/04、4/05 兒童節及民族掃墓節放假 4/06 彈性放假	4/04、4/05 兒童節及民族掃墓節放假，4/06 彈性放假	其他：添加
2-2-3-2 能連續把手掌內東西移到手指處 放掉 2-2-3-3 能抓握物品並同時進行按壓的動 作，如：操作滑鼠等	第九週 04/09-04/13	移位 平衡 傳遞物品 心肺耐力 手指靈巧 手眼協調	1. 跨越離地 15 公分的跳繩而不跌倒。 2. 閉眼、兩手插腰，右腳站立維持 5 秒。 3. 張眼、兩手插腰，左腳站立維持 2 秒。 4. 坐在地板或座椅上，用左手丟網球大小的球給老師 10 次。 5. 用左手持拍，連續拍擊吊在空中的氣球 10 次。 6. 利用課間活動時間健走操場，每次心跳率可達每分鐘 130 下。 7. 欣賞繪本時，用左手一頁一頁地翻開繪本。 8. 從容器中找到指定形狀的積木，剝開外層玻璃紙(或保鮮膜)，取出積木。	其他：添加
2-b-4 手眼協調 2-2-4-3 能剝或拆開東西(如：糖果紙、 包裝紙等) 2-b-5 功能性操作 2-1-5-2 能開合剪刀 2-2-5-1 能用剪刀沿著直線剪	第十週 04/16-04/20	移位 平衡 傳遞物品 心肺耐力 手指靈巧 手眼協調	1. 跨越離地 15 公分的跳繩而不跌倒。 2. 閉眼、兩手插腰，右腳站立維持 5 秒。 3. 張眼、兩手插腰，左腳站立維持 2 秒。 4. 坐在地板或座椅上，用左手丟網球大小的球給老師 10 次。 5. 用左手持拍，連續拍擊吊在空中的氣球 10 次。 6. 利用課間活動時間健走操場，每次心跳率可達每分鐘 130 下。 7. 欣賞繪本時，用左手一頁一頁地翻開繪本。 8. 從容器中找到指定形狀的積木，剝開外層玻璃紙(或保鮮膜)，取出積木。	其他：添加
2-2-5-2 能用剪刀沿著不同圖形剪 2-1-5-3 能扭擠東西(如：抹布、毛巾、	第十一週 04/23-04/27	移位 平衡 傳遞物品 心肺耐力 雙手協調	1. 注意聽指令，做前、後、左、右不同方向的離地跳躍。 2. 雙腳前後站在平衡木上，維持 5 秒。 3. 坐在地板上，用雙手接住滾來的球。 4. 往返一樓至三樓樓梯，每次心跳率可達每分鐘 130 下。 5. 利用課間活動時間健走操場，每次心跳率可達每分鐘 130 下。 6. 摺紙活動	其他：添加

能力指標 (或學期目標)	教學期程 第()週 月/日~月/日	主題或單元活動	教學綱要 (課程內容摘要)	學習內容調整
海棉等)	第十二週 04/30-05/04	移位 平衡 傳遞物品 心肺耐力 雙手協調	1. 注意聽指令，做前、後、左、右不同方向的離地跳躍。 2. 雙腳前後站在平衡木上，維持 5 秒。 3. 坐在地板上，用雙手接住滾來的球。 4. 往返一樓至三樓樓梯，每次心跳率可達每分鐘 130 下。 5. 利用課間活動時間健走操場，每次心跳率可達每分鐘 130 下。 6. 摺紙活動	其他：添加
	第十三週 05/07-05/11	移位 平衡 傳遞物品 心肺耐力 雙手協調	1. 注意聽指令，做前、後、左、右不同方向的離地跳躍。 2. 雙腳前後站在平衡木上，維持 5 秒。 3. 坐在地板上，用雙手接住滾來的球。 4. 往返一樓至三樓樓梯，每次心跳率可達每分鐘 130 下。 5. 利用課間活動時間健走操場，每次心跳率可達每分鐘 130 下。 6. 摺紙活動	其他：添加
	第十四週 05/14-05/18	移位 平衡 傳遞物品 心肺耐力 雙手協調	1. 注意聽指令，做前、後、左、右不同方向的離地跳躍。 2. 雙腳前後站在平衡木上，維持 5 秒。 3. 坐在地板上，用雙手接住滾來的球。 4. 往返一樓至三樓樓梯，每次心跳率可達每分鐘 130 下。 5. 利用課間活動時間健走操場，每次心跳率可達每分鐘 130 下。 6. 摺紙活動	其他：添加
	第十五週 05/21-05/25	移位 平衡 傳遞物品 心肺耐力 雙手協調	1. 注意聽指令，做前、後、左、右不同方向的離地跳躍。 2. 雙腳前後站在平衡木上，維持 5 秒。 3. 坐在地板上，用雙手接住滾來的球。 4. 往返一樓至三樓樓梯，每次心跳率可達每分鐘 130 下。 5. 利用課間活動時間健走操場，每次心跳率可達每分鐘 130 下。 6. 摺紙活動	其他：添加
	第十六週 05/28-06/01	心肺耐力 雙手協調 功能性操作	1. 利用課間活動時間健走操場，每次心跳率可達每分鐘 130 下。 2. 美勞創作：點點畫 (1) 一手壓住貼紙，一手將點點貼紙撕下。 (2) 用拇指及食指指尖捏著點點貼紙貼到圖畫紙上。 (3) 用彩色筆、蠟筆或水彩增添繪畫。 (4) 創作完成用抹布清潔桌面，用雙手將抹布擰乾。	其他：添加
	第十七週 06/04-06/08	心肺耐力 雙手協調 功能性操作	1. 利用課間活動時間健走操場，每次心跳率可達每分鐘 130 下。 2. 美勞創作：撕貼畫 (1) 能用雙手將色紙、廣告紙、報紙撕成小碎片。 (2) 一手握著膠水瓶，另一手旋開瓶蓋。 (3) 用拇指及食指指尖捏起小紙片貼到圖畫紙上。 (4) 創作完成用抹布清潔桌面，用雙手將抹布擰乾。	其他：添加

能力指標 (或學期目標)	教學期程 第()週 月/日~月/日	主題或單元活動	教學綱要 (課程內容摘要)	學習內容調整
	第十八週 06/11-06/15	心肺耐力 雙手協調 功能性操作	1. 利用課間活動時間健走操場，每次心跳率可達每分鐘 130 下。 2. 美勞創作：剪貼畫 (1) 使用剪刀，將廣告單上的圖片沿著邊緣剪下。 (2) 一手握著膠水瓶，另一手旋開瓶蓋。 (3) 用拇指及食指指尖捏起小紙片貼到圖畫紙上。 (4) 用彩色筆、蠟筆或水彩增添繪畫。 (5) 創作完成用抹布清潔桌面，用雙手將抹布擰乾。	其他：添加
	第十九週 06/18-06/22	心肺耐力 雙手協調 功能性操作	1. 利用課間活動時間健走操場，每次心跳率可達每分鐘 130 下。 2. 美勞創作：卡片創作 (1) 使用剪刀，沿著直線將圖畫剪開。 (2) 一手握著膠水瓶，另一手旋開瓶蓋。 (3) 用拇指及食指指尖捏起小紙片貼到美術紙上。 (4) 用彩色筆、蠟筆或水彩增添繪畫。 (5) 創作完成用抹布清潔桌面，用雙手將抹布擰乾。	其他：添加
	第二十週 06/25-06/29	心肺耐力 雙手協調 功能性操作	1. 利用課間活動時間健走操場，每次心跳率可達每分鐘 130 下。 2. 美勞創作：印畫 (1) 用左手抓握海綿或印章進行按壓。 (2) 創作完成用抹布清潔桌面，用雙手將抹布擰乾。	其他：添加

**備註：**

\*「學習內容調整」資優類建議可填寫：加深、加廣、加速、濃縮、其他：\_\_\_\_；身障類建議可填寫：簡化、減量、分解、替代、重整、其他：\_\_\_\_。