

特殊教育班級彈性學習課程(含特殊需求領域課程)課程計畫

集中式、資源班、巡迴輔導班(各班別所有任教科目均須填寫)

基隆市復興國民小學 115 學年度資源班課程計畫				
領域	年級（組別）		每週節數	教學者
社會技巧	社會技巧（混齡）		1 節	陳蕙晴
教學人數	五 年級 1 人、二 年級 1 人、一 年級 2 人，共 4 人			
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解		
本學年 學習重點	學習表現	特社 2-I-10 在面對抱怨或拒絕情境時，維持心情的平穩。 特社 2-I-13 分辨與因應不適當的觸摸或語言，必要時主動尋求協助。 特社 2-I-14 尊重他人的身體界限與自主權。 特社 2-II-1 解讀他人口語與非口語溝通的情緒及目的，並反思自己是否有應留意或改善之處。 特社 2-II-2 主動引起話題，並禮貌地表達和傾聽他人的意見。 特社 2-II-3 遵守團體規範，並依情境回應他人的邀請或主動加入團體。 特社 2-II-4 分辨與採用適當的方式解決衝突，並能理性評估和接受衝突的後果。 特社 3-I-3 遇到困難時，等待時機求助。 特社 3-II-1 在課堂或小組討論中適當表達與回應意見。 特社 3-II-2 在小組中分工合作完成自己的工作。 特社 3-II-3 在監督或協助下完成複雜的工作。		
	學習內容	特社 A- I -2 壓力的察覺與面對。 特社 A- II -1 基本情緒的表達。 特社 A- II -2 壓力源的評估與處理。 特社 A- II -3 自我接納與激勵。 特社 B- I -3 人際關係的建立。 特社 B- I -4 衝突的原因及情境分析。 特社 B- I -5 性別互動的基本禮儀。 特社 B- II -2 表達與傾聽的時機。 特社 B- II -3 團體的基本規範。 特社 B- II -4 衝突情境的因應。 特社 B- II -5 危險情境的判別。 特社 C- I -1 學校規則的認識與遵守。 特社 C- II -1 學習成員之間的關懷與表達。		
融入議題	性別平等教育、人權教育、科技教育、家庭教育、品德教育、生命教育、法治教育、資訊教育、安全教育			

教學與評量說明(須說明調整原則)	1. 教材編輯與資源(根據學習內容調整結果) 學習內容調整：☐簡化 ☐減量 ☐分解 ☐替代 ☐重整 ☐加深 ☐加廣 ☐濃縮 ☒自編 ☐其他：_____ 教材資源：☒學習單 ☒教學影片 ☒圖卡 ☐區分性教學 ☐其他：_____ 2. 教學方法(學習歷程與環境調整) 學習歷程：☒工作分析 ☐多元感官 ☐直接教學 ☐多層次教學 ☒合作學習 ☐合作教學 ☐其他：_____ 環境調整：☐教室位置 ☐動線規劃 ☐學習區安排 ☐座位安排 ☐助理員 ☐輔具 ☐其他：_____ 3. 教學評量(學習評量調整) ☒口語評量 ☒觀察評量 ☒實作評量 ☐紙筆測驗 ☐檔案評量 ☐課程本位評量 ☐其他：_____								
第 1 學期學習目標	1-1 自 115 年 8 月 31 日起至 116 年 1 月 20 日前，在小组中，能以適當的方式主動加入團體，以觀察及檢核表評量的方式，至少連續評量三次，正確率達 80%。 1-2 自 115 年 8 月 31 日起至 116 年 1 月 20 日前，在小组中，能使用友善的態度與他人談話，至少連續評量三次，正確率達 80%。 1-3 自 115 年 8 月 31 日起至 116 年 1 月 20 日前，在小组中，能和諧的與同儕遊戲至少 20 分鐘以上，以觀察及檢核表評量的方式，至少連續評量三次，正確率達 80%。 2-1 自 115 年 8 月 31 日起至 116 年 1 月 20 日前，在模擬情境中，在遇到困難時，能以適當的肢體動作或口語表達需求，以觀察及檢核表評量的方式，至少連續評量三次，正確率達 80%。 2-2 自 115 年 8 月 31 日起至 116 年 1 月 20 日前，在模擬情境中，在遇到困難時(如：臨時告知由代課老師上課等)，能以適當的方式表達自己的意見，以觀察及檢核表評量的方式，至少連續評量三次，正確率達 80%。								
教學進度表									
週次	<table border="1"> <tr> <th data-bbox="189 1153 475 1216">單元名稱</th><th data-bbox="475 1153 1487 1216">課程內容</th></tr> <tr> <td data-bbox="97 1216 189 1406"> 1 </td><td data-bbox="189 1216 1487 1406"> 建立關係 1.解說「友誼存摺」使用方法。 2.«你好，偵探!»：每人拿取一張線索，從線索中，去詢問其他朋友，找出線索所代表的朋友。 3.«友誼樹»：共同創作指印畫，完成我們的友誼樹。 </td></tr> <tr> <td data-bbox="97 1406 189 1664"> 2 </td><td data-bbox="189 1406 1487 1664"> 1.技能介紹：共同討論「如果有一包餅乾，你想要，怎樣才能得到?»引導進入「加入別人的活動」之主題。 2.成功的步驟： ①等一等②「我可不可以加入你」③如果「可以」，加入一起玩④如果「不可以」，做別的事 3.«滾珠台»：學生必須以成功的步驟要求加入蓋滾珠台、提供建議等。 </td></tr> <tr> <td data-bbox="97 1664 189 2067"> 3 </td><td data-bbox="189 1664 1487 2067"> 加入別人的活動 1.複習成功的步驟： ①等一等②請求③「可以」④「不可以」 2.討論當被拒絕時的應對方式：用別的方式再問一次；看他們玩；做別件事..... 2.角色扮演： ①學校-同學們在玩鬼抓人、同學們要一起去合作社②家中-爸爸正在玩手機遊戲、媽媽正要去超市買東西③社區-一群小朋友在公園踢球、一群人在看街頭表演 3.«叫號碼»：每人一個號碼，叫到號碼的人，選一個遊戲玩，剩下沒被叫到的要使用成功步驟加入才能玩。 </td></tr> </table>	單元名稱	課程內容	1	建立關係 1.解說「友誼存摺」使用方法。 2.«你好，偵探!»：每人拿取一張線索，從線索中，去詢問其他朋友，找出線索所代表的朋友。 3.«友誼樹»：共同創作指印畫，完成我們的友誼樹。	2	1.技能介紹：共同討論「如果有一包餅乾，你想要，怎樣才能得到?»引導進入「加入別人的活動」之主題。 2.成功的步驟： ①等一等②「我可不可以加入你」③如果「可以」，加入一起玩④如果「不可以」，做別的事 3.«滾珠台»：學生必須以成功的步驟要求加入蓋滾珠台、提供建議等。	3	加入別人的活動 1.複習成功的步驟： ①等一等②請求③「可以」④「不可以」 2.討論當被拒絕時的應對方式：用別的方式再問一次；看他們玩；做別件事..... 2.角色扮演： ①學校-同學們在玩鬼抓人、同學們要一起去合作社②家中-爸爸正在玩手機遊戲、媽媽正要去超市買東西③社區-一群小朋友在公園踢球、一群人在看街頭表演 3.«叫號碼»：每人一個號碼，叫到號碼的人，選一個遊戲玩，剩下沒被叫到的要使用成功步驟加入才能玩。
單元名稱	課程內容								
1	建立關係 1.解說「友誼存摺」使用方法。 2.«你好，偵探!»：每人拿取一張線索，從線索中，去詢問其他朋友，找出線索所代表的朋友。 3.«友誼樹»：共同創作指印畫，完成我們的友誼樹。								
2	1.技能介紹：共同討論「如果有一包餅乾，你想要，怎樣才能得到?»引導進入「加入別人的活動」之主題。 2.成功的步驟： ①等一等②「我可不可以加入你」③如果「可以」，加入一起玩④如果「不可以」，做別的事 3.«滾珠台»：學生必須以成功的步驟要求加入蓋滾珠台、提供建議等。								
3	加入別人的活動 1.複習成功的步驟： ①等一等②請求③「可以」④「不可以」 2.討論當被拒絕時的應對方式：用別的方式再問一次；看他們玩；做別件事..... 2.角色扮演： ①學校-同學們在玩鬼抓人、同學們要一起去合作社②家中-爸爸正在玩手機遊戲、媽媽正要去超市買東西③社區-一群小朋友在公園踢球、一群人在看街頭表演 3.«叫號碼»：每人一個號碼，叫到號碼的人，選一個遊戲玩，剩下沒被叫到的要使用成功步驟加入才能玩。								

4	邀請別人一起玩	1.「一起來玩球」：老師丟一顆小球：「(名字)，你要和我玩球嗎？」如果學生說「好」，和他丟接幾次；學生說「不好」，改問別人。 2.技能討論：有什麼事情和別人一起做會很好玩？當我們邀請別人一起玩，可能會說好，也可能說不要，當別人說不要的時候，我們怎麼辦？討論應對方案。 3.成功的步驟：①選定一個人②靠近他③微笑④提出要求⑤好/不好 4.「合作拼圖」：拼圖必須由2個以上的人合力完成，由2位學生擔任隊長，依照成功的步驟邀請別人擔任隊友(3個以內)。
5		1.複習成功的步驟：①選定一個人②靠近他③微笑④提出要求⑤好/不好 2.角色扮演：①學校-下課時，你想和人踢球、上體育課，你需要一個搭檔、上自然課時，你想跟同學一起去自然教室②家中-你想請媽媽跟你一起玩積木、你想請姐姐跟你一起吃餅乾 3.「一起踢皮球」：指定幾位學生擁有皮球，然後要去邀請一位朋友一起踢球。5分鐘後，換另一組學生擁有皮球，再去邀請與剛才不同的朋友一起踢。
6	表達與接受讚美	1.老師給予每個孩子一句讚美。引導「給人讚美就像是播音樂，好聽的音樂聽到的人會覺得心情愉快，播音樂的人也會聽到，心情也會覺得愉快。」 2.技能討論：「誰喜歡受到讚美？我們可以讚美別人什麼？接受讚美就要像接受別人禮物一樣，要說「謝謝！」」 3.成功的步驟：①注視對方②用友善的表情③用誠懇的聲音④說出讚美的話 4.「讚美疊疊樂」：輪流抽出一根木棒，木棒上面有一句讚美的話，並選擇一位同學說出內容，被讚美者要回應：「謝謝！」當積木倒塌時，可以說「哇！真是一場精彩的崩塌秀！」鼓勵同學。
7		1.成功的步驟：①注視對方②用友善的表情③用誠懇的聲音④說出讚美的話 2.角色扮演： ①學校-同學上台分享他的美勞作品、有朋友身上穿了皮卡丘的衣服，你覺得太酷了②家中-媽媽煮了你最愛吃的菜、爸爸抓到了稀有的神奇寶貝③社區-鄰居阿姨剪了新髮型 3.「獎勵時間」：每人選擇一位同學為他今天的表現給予讚美並加分，不可以重複選擇。
8	綜合練習	「3隻小豬」：利用桌遊活動實際練習前幾週習得的技巧，以友善的態度加入團體，並能遵守遊戲規則。
9		1.引起動機：老師拿著拼圖，放錯幾片，裝作沒辦法拼好拼圖，並自言自語說：「我可以繼續試試看，但是可能會花很多時間。所以我想要找人幫忙。」找一位學生幫忙完成拼圖。 2.問題討論：①什麼時候需要幫忙？②誰能幫忙？③請求別人幫忙時要說什麼？④如果問了一個人，他不能幫你，該怎麼辦？ 3.成功的步驟：①確認你需要協助②想想看誰能幫忙③靠近他，叫他④用友善的聲音提出請求⑤說「謝謝」。 4.「猜猜我是誰？」：利用寶可夢的陰影猜謎。當猜不出來的時候，需使用成功的步驟請求協助，並可獲得提示。
10	請求協助	1.複習成功的步驟：①確認你需要協助②想想看誰能幫忙③靠近他，叫他④用友善的聲音提出請求⑤說「謝謝」。 2.角色扮演：①學校-你正在做數學題，解不出答案。你把三角板用丟了。②家中-你寫功課時遇到困難。你正在用電腦，但是它一直當機。③社區-你在商店裡，要買最喜歡的餅乾，但是拿不到。 3.「猜謎」：猜出題目的答案指的是什麼，若不知道要猜什麼，使用成功的步驟請求協助，並可獲得提示。
11		1.今天的遊戲會有一位小天使，如果在遊戲的過程中需要尋求協助，可以使用「成功的步驟」，小天使就會使用特殊技能來幫助你。 2.【拔毛運動會】：遊戲介紹，並選定小天使。小天使能偷看三個卡片，給予提示是不是求助者所需要的卡片。當一個賽局結束，換人當小天使。 3.總結技能：雖然事情自己來做也可以完成，但是有時候可能請求他人協助，事情可以進行的更順利，更容易成功。

12		1.在中間放置大娃娃，並給孩子每人一顆球，打大娃娃。引導出，即使是穩穩的坐在地板的大娃娃，當受到很不友善的攻擊，他也會被擊垮，就像我們在跟別人說話一樣，不友善的談話，會讓人感覺到很不舒服。 2.技能討論：看照片中的情境是友善還是不友善？老師說「那是我的」，並以友善和不友善的方式表達，與學生討論比較喜歡哪個方式？如果別人使用不友善的談話，你的感覺如何？如果別人使用友善的談話，你的感覺如何？ 3.成功的步驟：①看著對方②用友善的表情③用平靜的聲音④說好的話。 4.「蜂窩炸彈」：(1) 學生抽出一句片語 (2) 使用友善的談話對下一位玩家說 (3) 若下一位玩家判定是友善的談話，則可以敲掉一塊蜂窩 (4) 如果判定不是友善的談話，要說明原因，再給一次機會練習 (5) 直到小蜜蜂掉下來遊戲結束。
13	友善的談話	1.繪本「是蝸牛開始的」：一同共讀繪本，培養尊重別人，理解別人的感受，能使用友善的方式與人談話。 2.複習成功的步驟：①看著對方②用友善的表情③用平靜的聲音④說好的話。 3.「摸鼻子」：五組（每組四張）相同數字卡洗排，每人發四張，開始蓋牌交換牌，每次交換只能一張，若湊到四張相同數字，就安靜的拿著排摸自己的鼻子，其他人看到也要趕快摸，最後摸鼻子的人就輸了。
14		1.複習成功的步驟：①看著對方②用友善的表情③用平靜的聲音④說好的話。 2.角色扮演-如果電話亭：輪流上台挑戰如果電話亭，選擇一個迷你哆啦，並與老師進行劇本中的角色扮演，根據成功的步驟表現適當的回應。*學校—①這次考試你覺得很難、不會寫，你需要幫忙。你要對老師說什麼？②老師要我們畫聖誕老人，但是同學不會畫，你覺得看起來並不像。你會對同學說什麼？③自然課做實驗時，同學擋著你，害你看不到。你要對同學說什麼？④你一直叫同學，但是他沒有回應你。你會對同學說什麼？⑤你和同學在玩桌遊，但是你運氣不好一直輸。你會對同學說什麼？ 3.「摸鼻子」：觀察遊戲期間、遊戲後是否使用友善的談話及表情，給予支持稱讚。
15		1.伸展運動：我們的身體是有彈性的，可以扭轉、伸長、彎曲。 2.身體有彈性，那我們的頭腦有沒有彈性？我們的想法能不能調整，有彈性呢？例如：今天是校外教學，但是媽媽騎摩托車騎過頭，只剩 10 分鐘遊覽車就要出發了。①你的心情會如何？②你可以跟媽媽說什麼？ 3.成功的步驟：①停一停②深呼吸③發生了什麼事？④做個計畫⑤永遠還有別的方法 4.「共同創作」：分兩組，每組需達成協議，選擇輕黏土或毛球創作聖誕樹。
16	保持彈性	1. 成功的步驟：①停一停②深呼吸③發生了什麼事？④做個計畫⑤永遠還有別的方法 2.引起動機：①關掉電燈，向學生宣布說：停電了，現在我們該怎麼辦？②老師突然頭很痛，肚子不舒服，現在我們該怎麼辦？達成協議後，照著執行幾分鐘。提醒每個人必須保持彈性。 3.「遊戲二選一」：老師拿出兩種遊戲—UNO、跑跑龜，一同決定今天要玩的遊戲，少數需服從多數，且保持彈性。
17		1.老師宣布等一下老師要開會，所以會由代課老師上課。大家一起練習以成功的步驟，選擇適合的計畫。 2.「跑跑龜」：從遊戲中練習與同學互動，若遇到不順心的狀況，記得保持彈性的態度。
18	耶史諾星冒險	「千德爾：彩虹小隊的宇宙冒險」：透過故事，邀請學生討論適當的互動方式，了解身體自主權。
19	一起野餐吧	1.討論野餐要準備的物品（野餐墊、零食、玩具等）。每個人負責帶一些物品，安靜的移動到穿堂野餐。 2.積木塔：聽說積木疊越高願望就越能成真，如果倒了，就必須趕快去碰一個人，願望就能實現。每人分享新年願望，輪流疊積木，倒下來時所有人要趕快跑（指定範圍內），讓積木倒的人喊停，並說幾步要碰到人。 3.享受野餐活動。

20	桌遊派對 1	製作桌遊派對邀請卡。
21	桌遊派對 2	亂數分組，並挑選桌遊進行遊戲互動。
第 2 學期學習目標		3-1 自 116 年 2 月 11 日起至 116 年 6 月 30 日前，在小組或遊戲情境中，能以友善的談話傳達訊息，以觀察及檢核表評量的方式，至少連續評量三次，正確率達 80%。 3-2 自 116 年 2 月 11 日起至 116 年 6 月 30 日前，在小組或遊戲情境中，能說好的話與同儕互動，以觀察及檢核表評量的方式，至少連續評量三次，正確率達 80%。 4-1 自 116 年 2 月 11 日起至 116 年 6 月 30 日前，在小組或遊戲情境中，能辨認提供建議的適當時機，以觀察及檢核表評量的方式，至少連續評量三次，正確率達 80%。 4-2 自 116 年 2 月 11 日起至 116 年 6 月 30 日前，在小組或遊戲情境中，能提出正面的建議，以觀察及檢核表評量的方式，至少連續評量三次，正確率達 80%。 5-1 自 116 年 2 月 11 日起至 116 年 6 月 30 日前，在小組或遊戲情境中，對於他人的建議能以冷靜的方式給予回應，以觀察及檢核表評量的方式，至少連續評量三次，正確率達 80%。 5-2 自 116 年 2 月 11 日起至 116 年 6 月 30 日前，在小組或遊戲情境中，能選擇合適的建議及想法解決問題，以觀察及檢核表評量的方式，至少連續評量三次，正確率達 80%。
教學進度表		
週次	單元名稱	課程內容
1	團體形成	1.「驚爆摩天樓」：團體圍圈坐，在音樂進行的時候，球要傳給下一位，當音樂停止時，手上拿球的人，就要拿一個積木疊高樓，當積木倒了遊戲結束。 2.「123 木頭人」：積木倒塌者擔任魔鬼，依照一般木頭人遊戲進行，當摸到鬼後就必須往後跑，但不可以超過球場範圍，鬼必須指定要抓的人，並在指定的步數抓到，踩到腳則當鬼，否則鬼再當一次。 3.說明本學期的「友誼存摺」使用方法，並簽上存款人的名字。
2	妥協	1.介紹技能：今天我們要練習「妥協」。妥協的時候要想出讓所有參與的人都能接受的解決辦法。 2.技能討論：從情境故事中觀察主角有沒有妥協 3.成功的步驟：①想個大家都能參與的辦法②用友善的態度③交換建議④達成共識⑤執行 4.問題情境討論：假設只能買一包餅乾，但是大家的想法不同，該怎麼做？ 5.桌遊三選一：提供三種桌遊，只能玩一個，老師帶領討論，必要時指引運用成功的步驟。
3		1.暖身活動：老師拿著 3 包零食，僅能拆開一包吃，帶領學生一起討論，而最後結果必須是大家都能接受的決定，並於課堂結束後享用。 2.角色扮演：與老師進行情境演練。如果其他同學覺得他的妥協方式可以接受，就可以按鈴給予鼓勵。若同學覺得不好的，即傾聽意見，再試一次。 3.遊戲三選一：老師提出三種撲克牌遊戲（心臟病、水果盤、抽鬼牌），帶領討論選擇一個要玩的，必要時指引運用成功的步驟。
4		閱讀空氣：觀察情境圖，並做出適當地選擇，則能獲得 1 分。選擇錯誤，不加分。
5		1.妥協釣魚：將妥協遊戲卡發給每人 3 張，剩下的牌面朝下放置桌面。拿到一對牌卡時，將內容唸出，並做適當地妥協方式，若大家都能接受，則能脫手，反之下一輪再試一次。若手上沒有一對牌卡，向某位伙伴要一張指定牌卡，若有就要給他，沒有的話，就對他說：「去釣魚吧！」先把所有卡片脫手者獲勝。 2.通緝令：老師說明遊戲規則，並在遊戲間觀察學生的遊戲狀況。

6	有運動精神	1.介紹技能：今天我們要練習「有運動家精神」。例如在運動比賽中，有人會第一名，也一定有人最後一名，贏家沒什麼好驕傲的，輸家也沒什麼好難過的，這樣才有比賽的意義。 2.技能討論：①列出可能會失望的情況②當這些情況發生，會有什麼感覺③運動家精神是什麼意思④哪些活動需要運動精神⑤可以怎麼表現有運動家精神 3.成功的步驟：①深呼吸，保持冷靜②心裡想：我很失望，但是我能處理③做個計畫 4.練習活動：「攻城堡」-三個呼拉圈成一直線，兩個人出來對決，一在左，另一在右，猜拳贏家可往前一格，看最後誰先踏入對方領地就獲勝。讚美即使沒有獲勝但有發揮運動家精神的孩子，或帶領孩子練習成功的步驟。
7		1.繪本「我贏了，我輸了」：藉由繪本中「輸」和「贏」兩個不同的角度，學習同理心、勝不驕，敗不餒。 2.成功的步驟：①深呼吸，保持冷靜②心裡想：我很失望，但是我能處理③做個計畫 3.練習活動：「UNO」從遊戲中練習保持運動家精神。
8		1.角色扮演：與老師進行情境演練，把成功的步驟演出來，並給予立即回饋 ①學校：舉手要回答問題，但老師叫了別人、體育課時，你們那隊輸了、玩遊戲時，你只得了第三名②家中：姐姐吃掉了最後一片餅乾、弟弟可以先玩手機遊戲。 2.練習活動：「UNO」從遊戲中練習保持運動家精神。
9	合作	1.播放外國動畫<Teamwork>：藉由動畫帶入此次主題「合作」。 2.從生活情境照片中發現合作的重要。 3.練習活動：「合作記憶大考驗」30張（15組）圖片配對相同的圖，每人分配3組，合力完成此項考驗，即可獲得完賽獎勵。
10		1.「合作廚房-米披薩」：每人分配一項工作，製作過程中，可以適時友善的協助朋友，但是不可以把工作搶走。 2.「美味時間」：一起品嚐合作製作的餐點。
11		1.繪本<小黑魚>：小黑魚和一群小紅魚合作趕走了大魚。 2.偉大的金字塔：每人4個疊杯，合作疊成一個大三角形（共需21個疊杯，最底層需6個，最後一個由老師疊上） 3.管道傳球：每人一個彎管，以接龍的形式讓彈珠傳到最後一位，在傳的過程不可以將管道連接，僅能扶住中間。
12	提供建議	1.技能介紹：根據情境選擇適當的提供建議方式。 2.技能討論：①什麼時候會做建議？②建議有兩種-好的/不好的③當你提供建議的時候，別人一定要照做嗎？ 3.成功的步驟：①要建議什麼事②友善的表情和語氣③說出建議：我覺得..... ◎記住！對的方法不只一種 4.「吸盤魔偶」：學生分別扮演導演、雕塑家、人偶。①導演口頭建議雕塑家將人偶擺成和圖片一樣的姿勢②雕塑家、人偶全程都不能出聲音③輪流扮演三個角色
13		1.繪本<鱷魚放假了>：鱷魚阿雄總是善良的載著動物們上學，但是他們常常使用不友善的語氣指使阿雄，有一天阿雄無限期的放假了...。閱讀後，能學習了解別人並非一定要照著我們所想的方法去做。 2.成功的步驟：①要建議什麼事②友善的表情和語氣③說出建議：我覺得..... ◎記住！對的方法不只一種 3.桌遊「超級犀牛」：①遊戲介紹②兩兩一組，一人當建築師，一人當工人，建築師負責將犀牛上移及建議工人如何搭建，工人負責搭建，工人必須遵從建築師的建議。再下一輪交換角色。
14		1.成功的步驟：①要建議什麼事②友善的表情和語氣③說出建議：我覺得..... ◎記住！對的方法不只一種 2.角色扮演：與老師進行情境演練，把成功的步驟演出來，並給予立即回饋。 ①學校：坐你旁邊的同學上課一直講話，害你聽不到老師說話；同學在玩一個遊戲，你想建議他怎麼贏；你和同學在遊戲角玩玩具，他沒有收玩具

		就要離開②家中：今天媽媽說要去外面吃晚餐，而你有一個想吃的東西；每次家日都只在家裡，但是你想去外面玩。 3.桌遊「超級犀牛」：兩兩一組，一人當建築師，一人當工人，建築師負責將犀牛上移及建議工人如何搭建，工人負責搭建，工人必須遵從建築師的建議。再下一輪交換角色。
15	處理戲弄	1.投影片「不要嘲笑我」：繪本以第一人稱角度，觀察被戲弄者的心情。一同討論如何回應戲弄。 2.成功的步驟：①深呼吸②保持冷靜③心裡想：「我可以處理」④選擇適當的方法處理 a.假裝沒聽到 b.走開 c.優雅的接受 d.找別人幫忙⑤執行 3.手指偶戲劇：學生分成兩組，利用手指偶演出兩齣適當處理戲弄的動物劇。 (1)全班在朗讀課文，但是烏龜讀的非常慢，因為他不想犯任何錯誤，其他動物開始嘆氣，因為他花了很長的時間。小鹿笑著叫他「慢郎中」，接著又說「你應該要去幼稚園啦！念超慢的！」烏龜深呼吸了一下，然後說：「是阿！我的確是讀得很仔細，那你能教我念這個字嗎？」 (2)小象不知道怎麼綁他的鞋帶，在體育課時，小象拖著沒綁好的鞋帶跑步。青蛙開始笑了起來「哈哈！你們看，小象不會自己綁鞋帶，他是個嬰兒！」小象看著自己的鞋子，深呼吸了一下，然後微笑說：「那你能幫助我嗎？」
16		1.複習成功的步驟 2.角色扮演：①老師要你們畫畫，同學看到你畫的畫，他說：「哈哈！好醜喔！」②你在公園玩的時候，同學一直幫你亂取綽號：「愛哭鬼～愛哭鬼～」③你在操場玩的時候，同學要搶你的籃球。④你剛把積木蓋成一座高塔，熊抱哥走過來把你蓋好的高塔踢倒！說：「這什麼東西阿！」⑤你在排隊的時候，格魯一直往前擠你。
17		1.複習成功的步驟 2.「閃靈快手」：①老師介紹遊戲方法 ②遊戲進行時，老師會故意戲弄某人，被戲弄的人必須依照成功的步驟回應。
18	粽香傳情	1.「龍舟 DIY」：划龍舟是端午節的習俗之一，今天一組要來做兩艘龍舟，等一下要用來玩遊戲。 2.「糖果粽子」：包粽子也是習俗之一，每人要來包兩個糖果粽子。腳踩著龍舟走，用湯匙撈糖果，再返回將糖果倒進包裝紙內，最後用亮彩膠帶將粽子黏好。 3.「粽子飄香」：兩個粽子，一個是給自己的，一個帶回班上跟你最好的朋友一起分享喔。
19	大家一起來畫畫	1.教師將學生分成兩組，準備圖片（寶藏圖）在終點，請學生必須要在途中翻開角錐尋找色筆，一次只能翻一個角錐，拿走一張圖卡，到終點完成顏色與圖形的配對。看哪一組能成功完成兩張寶藏圖即為勝利。若角錐中都沒有色筆，即可把角錐倒下。 2.教師發給學生一人一張圖卡，先畫上自己喜歡吃的食物，在音樂播放時，在空間中不停遊走，等到音樂停，要趕快找一位朋友一起站到呼拉圈裡面，然後互相分享彼此的畫作，然後交換作品，帶著作品再繼續聽指令在空間遊走，尋找新的伙伴，等到最後把所有人的畫卡貼到黑板，讓大家找一找，哪幾張是你有畫過的作品。
20	桌遊派對 1	製作桌遊派對邀請卡。
21	桌遊派對 2	亂數分組，並挑選桌遊進行遊戲互動。

基隆市復興國民小學 115 學年度資源班課程計畫				
領域		年級（組別）	每週節數	教學者
功能性動作訓練		動作訓練（混齡）	1 節	陳蕙晴
教學人數	二 年級_1_ 人、_一_ 年級_2_ 人，共_3_ 人			
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解		
本學年 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 2-6 具備手與手臂使用技能。 特功 2-8 具備雙側協調與眼手協調技能。 特功 2-9 具備動作計畫技能。 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-9 蹲姿的維持。 特功 B-10 單腳站姿勢的維持。 特功 D-3 相同高度設備間的移位。 特功 D-4 不同高度設備間的移位。 特功 E-2 腹部貼地的匍匐前進。 特功 E-3 腹部離地以手和膝蓋的爬行。 特功 E-7 不同路面的行走。 特功 E-8 單一台階的踏上或踏下。 特功 E-9 障礙物的跨越。 特功 E-13 雙腳或單腳的向前跳。 特功 E-14 雙腳或單腳的連續前跳。 特功 E-17 繞過障礙物。 特功 F-3 物品的踢或推。 特功 F-4 踢球。 特功 G-5 物品的拋丟或接住。 特功 I-10 紙張的對摺及摺痕的壓捏。 特功 I-11 剪直線或曲線。 特功 J-4 指令下複雜或連續二個以上動作的執行。		
融入議題	性別平等教育、人權教育、戶外教育、生命教育、安全教育			

教學與評量說明(須說明調整原則)	1. 教材編輯與資源(根據學習內容調整結果) 學習內容調整：☐簡化 ☐減量 ☐分解 ☐替代 ☐重整 ☐加深 ☐加廣 ☐濃縮 ☒自編 ☐其他：_____ 教材資源：☐學習單 ☒教學影片 ☐圖卡 ☐區分性教學 ☐其他：_____ 2. 教學方法(學習歷程與環境調整) 學習歷程：☒工作分析 ☒多元感官 ☐直接教學 ☐多層次教學 ☒合作學習 ☐合作教學 ☐其他：_____ 環境調整：☐教室位置 ☐動線規劃 ☒學習區安排 ☐座位安排 ☐助理員 ☐輔具 ☐其他：_____ 3. 教學評量(學習評量調整) ☐口語評量 ☒觀察評量 ☒實作評量 ☐紙筆測驗 ☐檔案評量 ☐課程本位評量 ☐其他：_____
第1學期學習目標	1-1 自 115 年 8 月 31 日起至 116 年 1 月 20 日前，呈高跪時，獨立將背挺直維持平衡至少 5 分鐘以上，以觀察與檢核表評量，至少有三回合以上的動作正確率達 80%。 1-2 自 115 年 8 月 31 日起至 116 年 1 月 20 日前，呈平躺姿進行仰臥起坐，雙手伸直，藉由肚子的力量抬起上半身，使雙手掌碰到膝蓋，連續進行 20 下，以觀察與檢核表評量，至少有三回合以上的動作正確率達 80%。 1-3 自 115 年 8 月 31 日起至 116 年 1 月 20 日前，呈平躺雙腿伸直，獨立抬起單腳約與地板呈 45 度，維持至少 5 秒不掉下來，以觀察與檢核表評量，至少有三回合以上的動作正確率達 80%。 1-4 自 115 年 8 月 31 日起至 116 年 1 月 20 日前，呈平躺雙腿伸直，獨立抬起雙腳約與地板呈 45 度，維持至少 3 秒不掉下來，以觀察與檢核表評量，至少有三回合以上的動作正確率達 80%。 1-5 自 115 年 8 月 31 日起至 116 年 1 月 20 日前，呈趴姿雙腿伸直，雙手往前伸直，抬起上半身，維持至少 10 秒不掉下來，以觀察與檢核表評量，至少有三回合以上的動作正確率達 80%。(PT) 1-6 自 115 年 8 月 31 日起至 116 年 1 月 20 日前，呈側躺姿，能獨立將單腳抬起約 45 度，連續 10 下，以觀察與檢核表評量，至少有三回合以上的動作正確率達 80%。 1-7 自 115 年 8 月 31 日起至 116 年 1 月 20 日前，呈仰躺姿膝蓋彎曲，能藉由腹部和臀部的力量，抬起臀部和腹部，維持至少 10 秒，以觀察與檢核表評量，至少有三回合以上的動作正確率達 80%。 2-1 自 115 年 8 月 31 日起至 116 年 1 月 20 日前，能在雙手抱大龍球之下，往前走至少五公尺，以觀察與檢核表評量，至少有三回合以上的動作正確率達 80%。 2-2 自 115 年 8 月 31 日起至 116 年 1 月 20 日前，能在雙手抱大龍球之下，避開障礙物走 S 型，往前走五公尺，以觀察與檢核表評量，至少有三回合以上的動作正確率達 80%。 3-1 自 115 年 8 月 31 日起至 116 年 1 月 20 日前，能流暢的連續跨越 3 個約 15 公分高的障礙物(如：泡棉大積木)不跌倒，以觀察與檢核表評量，至少有三回合以上的動作正確率達 80%。 3-2 自 115 年 8 月 31 日起至 116 年 1 月 20 日前，能流暢的連續跨越 5 個約膝蓋一半高度高的障礙物(如：矮跨欄)不跌倒，以觀察與檢核表評量，至少有三回合以上的動作正確率達 80%。 4-1 自 115 年 8 月 31 日起至 116 年 1 月 20 日前，能獨立在每 3 公尺有約高 10 公分凸起的障礙之路面移動不跌倒(約 20 公尺的路線)，以觀察與檢核表評量，至少有三回合以上的動作正確率達 80%。 4-2 自 115 年 8 月 31 日起至 116 年 1 月 20 日前，能在每 1 公尺有約高 20 公分凸起的障礙之路面移動不跌倒(約 20 公尺的路線)，以觀察與檢核表評量，至少有三回合以上的動作正確率達 80%。 5-1 自 115 年 8 月 31 日起至 116 年 1 月 20 日前，能在雙腳高度不同的情況下，往前進約 10 公尺不跌倒，以觀察與檢核表評量，至少有三回合以上的動作正確率達 80%。 5-2 自 115 年 8 月 31 日起至 116 年 1 月 20 日前，能沿著直線腳跟緊貼著腳尖的方式，往前進至少 10 公尺，以觀察與檢核表評量，至少有三回合以上的動作正確率達 80%。

6-1 自 115 年 8 月 31 日起至 116 年 1 月 20 日前，能呈獨立站姿，接住約三公尺遠來的彈地籃球，以觀察與檢核表評量，至少有三回合以上的動作正確率達 80%。

6-2 自 115 年 8 月 31 日起至 116 年 1 月 20 日前，能呈獨立站姿，接住約三公尺遠來的不落地皮球，以觀察與檢核表評量，至少有三回合以上的動作正確率達 80%。

6-3 自 115 年 8 月 31 日起至 116 年 1 月 20 日前，能呈獨立站姿，利用籃球完成連續拍球 10 下，以觀察與檢核表評量，至少有三回合以上的動作正確率達 80%。

7-1 自 115 年 8 月 31 日起至 116 年 1 月 20 日前，能獨立用右腳將泡棉積木連續往前踢，至少 10 公尺以上，以觀察與檢核表評量，至少有三回合以上的動作正確率達 80%。

7-2 自 115 年 8 月 31 日起至 116 年 1 月 20 日前，能獨立用左腳將泡棉積木連續往前踢，至少 10 公尺以上，以觀察與檢核表評量，至少有三回合以上的動作正確率達 80%。

7-3 自 115 年 8 月 31 日起至 116 年 1 月 20 日前，能獨立用右腳踩住約三尺遠滾來的皮球，連續 5 次，以觀察與檢核表評量，至少有三回合以上的動作正確率達 80%。

7-4 自 115 年 8 月 31 日起至 116 年 1 月 20 日前，能獨立用左腳踩住約三尺遠滾來的皮球，連續 5 次，以觀察與檢核表評量，至少有三回合以上的動作正確率達 80%。

教學進度表

週次	單元名稱	課程內容
1	體育選手 1	1. 暖身 2. 平衡練習：單腳站(左/右)15 秒 3. 肌耐力訓練：有氧登階（記錄每分鐘幾次）、仰臥起坐 15 下 4. 滾球擲準（1.5/2/2.5/3 公尺） 5. 球類運動：籃球原地運球（記錄每分鐘幾次）
2	體育選手 2	1. 暖身 2. 平衡練習：單腳站(左/右)12 秒 3. 有氧登階 40 回 4. 仰臥起坐 15 下 5. 坐姿上臂彎曲（記錄每分鐘幾次） 6. 四點折返將圈圈套入角錐內。
3	籃球高手	1. 暖身＋拉筋 2. 呈高跪姿，背部和臀部出裡挺直背部，讓小皮球可以繞沒有跪在地上的那隻腳，之後換腳 3. 仰臥起坐 20 下 4. 抱大龍球走 10 公尺折返 5. 跨越約 20 公分高的障礙物
4	一起做運動	1. 暖身＋拉筋 2. 單腳站 15 秒 3. 呈躺姿腳屈膝→屁股抬起、手朝天伸直，撐 10 秒。 4. 仰臥起坐 20 下。 5. 循環活動：四點折返將圈圈套入角錐內→抱大龍球來回走 S 型
5	找朋友運動	1. 暖身＋拉筋 2. 呈高跪姿，兩倆玩小皮球的丟接遊戲 3. 仰臥起坐 20 下 4. 循環活動：抱大龍球走 10 公尺折返→跨越不規則路線，且路線上約有 20 公分高的障礙物（大型泡棉積木）後，到終點，接住三公尺遠來的籃球
6	我是運動高手	1. 暖身＋拉筋 2. 呈高跪姿，玩你丟我接的小球遊戲，一人丟球，一人用大盒子接住 3. 平躺，抬單腳與地垂直，每次 3 秒以上，每隻腳 20 次 4. 循環活動：丟接籃球，連續接三球→跨越不規則路線，且路線上約有 20 公分高的障礙物（大型泡棉積木）後，到終點，接住三公尺遠來的籃球
7	運動我最行	1. 暖身＋拉筋 2. 呈高跪姿，互相丟接小皮球

		3. 仰臥起坐 20 下 4. 循環活動：連續跨越五個低矮跨欄後，接籃球，連續接三球→推動大龍球走 S 形，再抱著大龍球往回走
8	飛踢高手	1. 暖身+拉筋 2. 仰躺姿，抬起單腳至少五秒再放下 3. 仰躺姿，臀部和後背用力離地至少五秒再放下 4. 走平衡木 5. 循環活動：連續跨越五個低矮跨欄後，把泡棉積木踢回來→抱著大龍球走 S 型，再一邊拍大龍球，一邊走回來
9	前跳、後跳、跳跳跳 1	1. 暖身+拉筋 2. 趴姿，雙手撐地，前胸及頭部離地 10 秒 3. 躺姿，雙手放身體兩側，臀部及後背離地 10 秒 4. 單腳站（左/右）*依每個學生能力調整維持秒數 5. 循環活動：訓練圈內雙腳往前跳前進，再雙腳往後跳回原點→抱大龍球來回走 S 型。
10	前跳、後跳、跳跳跳 2	1. 暖身+拉筋 2. 趴姿，雙手撐地，前胸及頭部離地 10 秒 3. 躺姿，雙手放身體兩側，臀部及後背離地 10 秒 4. 單腳站（左/右）*依每個學生能力調整維持秒數 5. 循環活動：訓練圈內雙腳往前跳前進，再雙腳往後跳回原點→抱大龍球來回走 S 型。
11	音速小子	1. 暖身+拉筋 2. 小飛機式 10 秒 3. 躺姿，雙手放身體兩側，臀部及後背離地 10 秒 4. 單腳站（左/右）*依每個學生能力調整維持秒數 5. 循環活動：跨矮柵欄+抱大龍球回→五點折返，並將每個點的角錐扶正
12	室內動一動	1. 暖身+拉筋 2. 小飛機式 15 秒 3. 躺姿，雙手放身體兩側，臀部及後背離地 15 秒 4. 走平衡木 5. 循環活動：登階 30 回→手持裝 9 分滿水杯，直線前進繞過角錐回原點。
13	飛天的魔法	1. 暖身+拉筋 2. 呈趴姿雙手前伸，運動肚子和胸肌的力量，抬起上半身 3. 平躺，雙腳同抬起，每次 3 秒以上，共 10 次 4. 走平衡木 5. 循環活動：小皮球的拋接，至少 20 下→兩兩互相丟接小皮球
14	搬家工人	1. 暖身+拉筋 2. 小飛機式 15 秒 3. 躺姿，雙手放身體兩側，臀部及後背離地 15 秒 4. 走平衡木 5. 登階 30 回 6. 循環活動：抬椅子走 S 型→開合往前跳
15	看看誰最強	1. 暖身+拉筋 2. 平躺姿，雙腳伸直抬起呈 45 度撐住約 5 秒，進行十回合。 3. 膝蓋跪地呈趴姿，藉由雙手的力量進行伏地挺身 20 下 4. 腳跟對腳尖沿著直線行走 5. 循環活動：在呼拉圈往前跳、往後跳→跳開合跳到對面後踢踩小皮球
16	活力向前行	1. 暖身+拉筋 2. 單腳站（左/右）15 秒 3. 小飛機式 15 秒 4. 躺姿，雙手放身體兩側，臀部及後背離地 15 秒 5. 登階 30 回 6. 循環活動：抬椅子走 S 型→開合往前跳

17	我愛運動	1. 暖身+拉筋 2. 平躺姿，雙腳伸直抬起呈 45 度撐住約 5 秒，進行十回合。 3. 膝蓋跪地呈趴姿，藉由雙手的力量進行伏地挺身 20 下 4. 側躺，利用大腿側邊的力量抬起單腳，20 下 5. 在呼拉圈往前跳、往後跳 6. 大龍球躲避球
18	身體健康沒煩惱	1. 暖身+拉筋 2. 小飛機式 15 秒 3. 仰臥起坐 20 下 4. 單腳站（左/右）15 秒 5. 登階 30 回 6. 循環活動：搬椅子到對面，踮腳走回原點→跨欄到對面，往前跳回原點
19	扭扭毛毛蟲	1. 暖身+拉筋 2. 向前跳：向前跳，但須依照腳印方向轉向 3. 蹲姿收集疊杯，到中止線後排好疊杯，再用皮球踢倒 4. 匍匐前進穿過椅子 5. 毛毛蟲 DIY
20	運動同樂會	1. 暖身+開合跳+拉筋 2. 平躺姿，雙腳伸直抬起呈 45 度撐住約 5 秒，進行十回合。 3. 膝蓋跪地呈趴姿，藉由雙手的力量進行伏地挺身 20 下 4. 側躺，利用大腿側邊的力量抬起單腳，20 下 5. 球類活動：兩人互相丟接小皮球（不落地）→踩住三公尺遠的皮球，再利用踢的方式，沿著直接把小皮球踢回來。
21	健身環大挑戰	1. 暖身：雙手持健身環進行伸展，按壓與拉伸上肢。 2. 配合遊戲情境進行健身環互動遊戲，邊看螢幕邊做出對應的粗大動作。
第 2 學期學習目標		1-8 自 116 年 2 月 11 日起至 116 年 6 月 30 日前，能在講台階梯高度，獨立進行跳階約 30 下，以觀察與檢核表評量，評量三次，動作正確率達 80%。 1-9 自 116 年 2 月 11 日起至 116 年 6 月 30 日前，呈平躺姿勢，雙腳騰空屈膝 90 度，於膝間夾皮球不掉落 20 秒，以觀察與檢核表評量，評量三次，動作正確率達 80%。 1-10 自 116 年 2 月 11 日起至 116 年 6 月 30 日前，能雙手往前持 1 公升水瓶，起立蹲下 20 下，以觀察與檢核表評量，評量三次，動作正確率達 80%。 1-11 自 116 年 2 月 11 日起至 116 年 6 月 30 日前，能一腳勾在另一腳的膝蓋前方，再呈半蹲姿勢維持 10 秒，以觀察與檢核表評量，評量三次，動作正確率達 80%。 2-3 自 116 年 2 月 11 日起至 116 年 6 月 30 日前，能一腳站在階梯邊緣，一腳騰空壓腳背（左右腳交替），以觀察與檢核表評量，評量三次，動作正確率達 80%。 2-4 自 116 年 2 月 11 日起至 116 年 6 月 30 日前，在不扶物下，能一腳踩籃球，把籃球往前推再往回拉，以觀察與檢核表評量，評量三次，動作正確率達 80%。 3-3 自 116 年 2 月 11 日起至 116 年 6 月 30 日前，能雙手抬椅子，避開障礙物走 S 型，往前走至少五公尺，以觀察與檢核表評量，評量三次，動作正確率達 80%。 4-3 自 116 年 2 月 11 日起至 116 年 6 月 30 日前，能流暢連續跨越 5 個約膝蓋一半高度高的障礙物不跌倒，以觀察與檢核表評量，評量三次，動作正確率達 80%。 5-3 自 116 年 2 月 11 日起至 116 年 6 月 30 日前，能呈獨立站姿，丟接約三公尺遠來的不落地籃球，以觀察與檢核表評量，評量三次，動作正確率達 80%。 5-4 自 116 年 2 月 11 日起至 116 年 6 月 30 日前，能用右腳踢踩約三尺遠滾來的皮球，以觀察與檢核表評量，評量三次，動作正確率達 80%。 5-5 自 116 年 2 月 11 日起至 116 年 6 月 30 日前，能用左腳踢踩約三尺遠滾來的皮球，以觀察與檢核表評量，評量三次，動作正確率達 80%。 6-4 自 116 年 2 月 11 日起至 116 年 6 月 30 日前，能進行側並步約 10 公尺，以觀察與檢核表評量，評量三次，動作正確率達 80%。 6-5 自 116 年 2 月 11 日起至 116 年 6 月 30 日前，能進行三點折返跑約 10 公尺，以觀察與檢核表評量，評量三次，動作正確率達 80%。 6-6 自 116 年 2 月 11 日起至 116 年 6 月 30 日前，能以開合跳往前進連續 8 個訓練圈，以觀察與檢核表評量，評量三次，動作正確率達 80%。

教學進度表		
週次	單元名稱	課程內容
1	運動員進場	1. 暖身操+拉筋 2. 仰臥起坐 20 下 3. 靠牆深蹲維持 20 秒，進行 3 回 4. 小飛機撐 10 秒，進行 5 回合 5. 循環活動：S 型-抱大龍球去，滾球回→雙腳跳訓練圈，再衝刺放小圈，回程也一樣。
2	跑跑接力賽	1. 暖身操+拉筋 2. 仰臥起坐 20 下 3. 靠牆深蹲維持 20 秒，進行 3 回 4. 小飛機撐 10 秒，進行 5 回合 5. 循環活動：直線側併步→雙腳合併向前跳躍→在一定範圍內，利用蹲著走的移位方式，將 10 個飛盤翻面
3	闖關競賽	1. 暖身操+拉筋 2. 仰臥起坐 20 下 3. 靠牆深蹲維持 20 秒，進行 3 回 4. 小飛機撐 10 秒，進行 5 回合 5. 循環活動：雙腳跳前進→抱大龍球 S 型前進→接飛盤
4	串串小番茄	1. 暖身操+拉筋 2. 仰臥起坐 20 下 3. 靠牆深蹲維持 20 秒，進行 3 回 4. 小飛機撐 10 秒，進行 5 回合 5. 循環活動：左右側併步往 10 公尺→利用蹲著走，把限定範圍內的飛盤翻正→左右單腳向前跳 5 公尺
5	一起吹泡泡	1. 暖身操+拉筋 2. 仰臥起坐 20 下 3. 靠牆深蹲維持 20 秒，進行 3 回 4. 小飛機撐 10 秒，進行 5 回合 5. 循環活動：單腳往前跳各 5 次→一人踢倒三角錐，另一人扶正。
6	跨越大泡泡	1. 暖身操+拉筋 2. 仰臥起坐 20 下 3. 跳上階梯，不轉身往後跳 10 回 4. 靠牆深蹲維持 20 秒，進行 3 回 5. 左右腳單腳跳 6. 循環活動：抱大龍球走直線→接飛盤→拋接小皮球
7	體能王	1. 暖身操+拉筋 2. 仰臥起坐 20 下 3. 跳上階梯，不轉身往後跳 10 回 4. 靠牆深蹲維持 20 秒，進行 3 回 5. 蹲姿移動把角錐扶正 6. 循環活動：抱大龍球走直線→接飛盤→把小皮球踢進指定的球門
8	跟著太陽來運動	1. 暖身操+拉筋 2. 仰臥起坐 20 下 3. 跳上階梯，不轉身往後跳 10 回 4. 靠牆深蹲維持 20 秒，進行 3 回 5. 蹲姿移動把角錐扶正 6. 循環活動：側併步 10 公尺來回→抱著大龍球走 S 型→拍籃球 20 下
9	大章魚動一動	1. 暖身操+拉筋 2. 手叉腰、雙腳前後交替 3. 小飛機式 15 秒

		4. 仰臥起坐 20 下 5. 靠牆深蹲維持 20 秒，進行 3 回 6. 循環活動：抱大龍球走直線，並丟回起點給下一位同學→快速繞 S 型前進→拋接飛盤
10	小動物要回家	1. 暖身操+拉筋 2. 跳上階梯不轉身，往後跳 20 下 3. 坐姿，利用左右手控制小皮球，流暢的左右滾動 20 次 4. 循環活動：側併步 10 公尺（來回）→一邊慢跑，一邊跨越五個低矮跨欄→一邊抱大龍球，一邊走 S 型→雙膝夾小皮球左右側跳往前
11	小飛機起飛	1. 暖身操+拉筋 2. 人體拱橋 10 秒 3. 仰臥起坐 20 下 4. 靠牆深蹲維持 20 秒，進行 3 回 5. 快速 3 公尺折返跑 6. 循環活動：雙手抱中龍球，雙腳往前跳前進→以蹲姿走路，將地板上的飛盤翻面
12	火車過山洞	1. 暖身操+拉筋 2. 登階運動 50 下 3. 坐姿，利用左右手控制小皮球，流暢的左右滾動 20 次 4. 蹲姿行走，兩隻手各顧一顆小皮球使之往前 5. 雙膝夾小皮球左右側跳往前 6. 一邊踢小皮球，一邊走直線，至少前進 5 公尺 7. 將小皮球踢進指定的目標中
13	運動專家	1. 暖身操+拉筋 2. 人體拱橋 10 秒 3. 仰臥起坐 20 下 4. 單腳（左/右）站於平衡木 15 秒。 5. 快速 3 公尺折返跑 6. 循環活動：開合跳前進→以蹲姿走路，將地板上的飛盤翻面
14	運動真快樂	1. 暖身操+拉筋 2. 坐姿，利用左右手控制小皮球，流暢的左右滾動 20 次 3. 登階運動 50 下 4. 蹲姿行走，兩隻手各顧一顆小皮球使之往前 5. 一邊慢跑，一邊跨越五個低矮跨欄 6. 一邊踢小皮球，一邊走直線，至少前進 5 公尺
15	大家來運動	1. 暖身操+拉筋 2. 拍手同時踏步 3. 人體拱橋 15 秒 4. 仰臥起坐 20 下 5. 3 公尺折返跑 6. 循環活動：開合跳前進（跳到巧拼時腳打開、手上舉；跳到圓圈時腳合起、手打開）以蹲姿走路，將地板上的飛盤翻面
16	慢跑選手	1. 暖身操+拉筋 2. 一腳踩著地，另一腳踩著籃球往前往後挪動，訓練平衡。 3. 能以側併步的方式在空間移動 4. 能夠在慢跑的過程中，跨欄前進 5. 循環活動：抱大龍球或椅子走 S 型→能夠踩住從三公尺遠滾來的踩住小皮球
17	這是我的家	1. 暖身+拉筋 2. 這是我的家：每人一個方塊磚作為自己的家，並將自己的家放在規定的範圍內，每個家至少相隔五大步。活動分為三回合，每個活動有兩個提示聲，第一聲進行指定動作，第二聲趕快走回家：①走路方式離開自己的家到處散步②走路方式離開自己的家，並跨過其他人的家當作拜訪③

		用熊爬的方式離開自己的家，並用手碰觸其他人的家當作拜訪 3. 拋接皮球 20 顆 4. 從治療黏土中找出 4 顆小球
18	渡河、爬山、撿花	1. 暖身＋拉筋 2. 用熊爬的方式推長方形方塊繞 S 型，並依序擺放在指定空間，作為下一個渡河活動的石頭。注意不可以移動其他人的，並留意兩個方塊之間的距離。 3. 爬上方塊做成的階梯（第一階 3 層、第二階 4 層），在牆壁上貼 5 張點點貼紙。盡量不扶，如不穩則扶牆壁。 4. 用長尾夾夾住花片(一次最多可以夾 2 片)，並放置到自己的地盤內，看誰在 3 分鐘內收集到最多片。
19	兔子跳跳跳	1. 暖身＋拉筋 2. 熊爬來回 2 趟。 3. 跳跳跳：一聲鈴在空間中任意散步，兩聲鈴依照指示跳進洞裡，一個洞只能一個人。①跳進去②10 下開合跳，舉手表示完成③10 下弓箭步跳，舉手表示完成 4. 從治療黏土中找出 4 顆小球
20	直搗黃龍	1. 暖身＋拉筋 2. 仰臥起坐 20 下。 3. 坐在地墊，第一人屈膝身體後倒手伸直將球傳給第二人，第二人屈膝用腳夾球，再扭轉身體將球放進籃子。連續 5 球後，轉向後交換姿勢傳球。 4. 熊爬來回 2 趟。
21	健身環大挑戰	1. 暖身：雙手持健身環進行伸展，按壓與拉伸上肢。 2. 配合遊戲情境進行健身環互動遊戲，邊看螢幕邊做出對應的粗大動作。