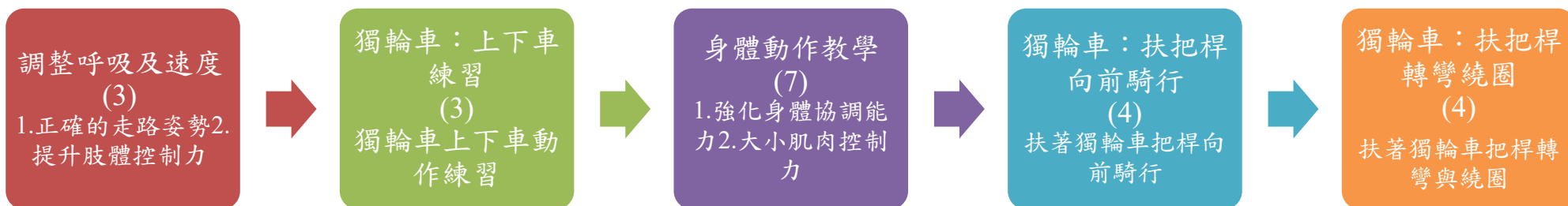


臺南市左鎮區光榮實驗小學 114 學年度(第一學期)一年級彈性學習樂活、獨輪車課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	身體操控及獨輪車(一)	實施年級 (班級組別)	一年級	教學節數	本學期共(21)節
彈性學習課程	統整性探究課程 (■主題□專題□議題)				
設計理念	從健走與基礎伸展開始，引導學生建立身體節奏與平衡意識，逐步嘗試獨輪車的上下車與直線前進，奠定動作控制與穩定的基礎。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。				
課程目標	透過健走、伸展、慢跑等基礎身體活動培養學生的運動節奏與協調力，循序漸進進行獨輪車練習，建立學生的平衡感、自信心與運動習慣。				
配合融入之領域 或議題 有勾選的務必出現在 學習表現	☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 英語文融入參考指引 ☐ 本土語 ☐ 數學 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☐ 綜合活動 ☒ 健康與體育 ☒ 生活課程 ☐ 科技 ☐ 科技融入參考指引			☐ 性別平等教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☐ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 多元文化教育 ☐ 生涯規劃教育 ☐ 家庭教育 ☐ 原住民教育 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育	
總結性 表現任務 須說明引導基準：學 生要完成的細節說明	1. 獨輪車上下車：能自己完成上下車動作。 2. 扶把桿向前騎行：能扶著獨輪車把桿向前騎行。 3. 扶把桿轉彎與繞圈：能扶著獨輪車把桿轉彎與繞圈。				
課程架構脈絡圖(單元請依據學生應習得的素養或學習目標進行區分)(單元脈絡自行增刪)					



教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自選自編教材 或學習單
1、3、5 週	3	調節呼吸及速度	健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 健體 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 生 3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。	1. 正確的走路姿勢。 2. 伸展動作及肢體控制力。	1. 學習正確的走路姿勢。 2. 學習全身伸展動作，提升肢體控制力。	1. 操場及後山健走，教師示範正確的走路姿勢及呼吸方法。 2. 靜態與動態熱身。 3. 基本球類課程。	實作評量	
2、4、6 週	3	獨輪車：上下車練習	健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 健體 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 獨輪車。 2. 上下車動作。	1. 介紹獨輪車。 2. 進行基本的上下車動作練習，建立安全意識與平衡感。	1. 教師介紹獨輪車，並示範該如何騎行。 2. 從最基本的上下車開始教學，並提醒注意事項：不要往前倒、掉車前不要抓別同學……等等。 3. 學生上下車練習，教師在旁指導。	實作評量	
7、9、11、13、15、17、19 週	7	身體動作教學	健體 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 健體 Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾	1. 身體協調能力。 2. 大小肌肉控制能力。	1. 強化身體協調能力。 2. 增強大小肌肉的控制能力。	1. 用繩梯作為教學用具，先示範簡單的動作讓學生模仿，並分組練習。 2. 準備三個不同顏色的小三角錐，兩兩一組，教師會念著不同的身體部位以及不同顏色名稱，唸到身體部位記得摸自己的，唸到顏色名稱要爭奪。	實作評量	

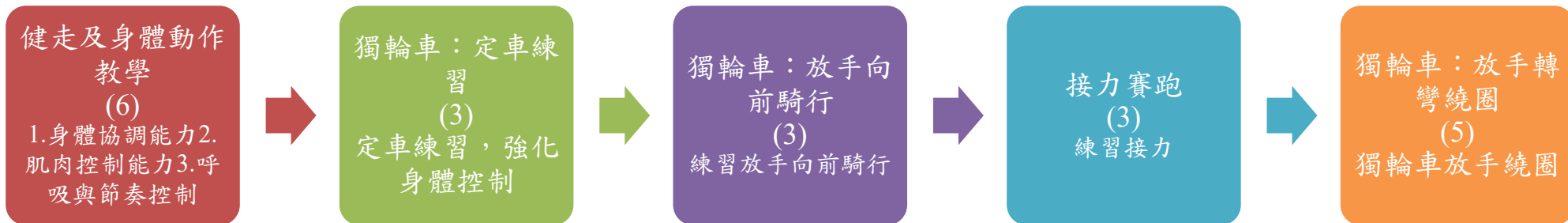
C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

			之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 生 3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。			3. 球類丟擲，訓練大肌肉。 4. 跳繩教學。 5. 設計呼拉圈相關遊戲。		
8、10、12、14 週	4	獨輪車：扶把桿向前騎行	健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 健體 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	獨輪車向前騎行。	扶著獨輪車把桿向前騎行。	1. 示範如何扶獨輪車架把桿向前騎行。 2. 訂定騎乘規則與順序，若每個人騎車方向不同會導致練習效率降低。 3. 學生練習，教師從旁協助。	實作評量	
16、18、20-21 週	4	獨輪車：扶把桿轉彎繞圈	健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 健體 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	轉彎與繞圈	扶著獨輪車把桿轉彎與繞圈，發展方向控制能力。	1. 示範如何繞著獨輪車架轉彎與繞圈。 2. 練習不扶把桿向前騎行。	實作評量	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市左鎮區光榮實驗小學 114 學年度(第二學期)一年級彈性學習樂活、獨輪車課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	身體操控及獨輪車(二)	實施年級 (班級組別)	一年級	教學節數	本學期共(20)節
彈性學習課程	統整性探究課程 (■主題□專題□議題)				
設計理念	以身體協調與自我挑戰為核心，學生練習放手騎乘、轉彎與繞圈，結合遊戲與團體活動，培養自信、反應力與穩定表現能力。				
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。				
課程目標	透過健走、伸展、慢跑等基礎身體活動培養學生的運動節奏與協調力，循序漸進進行獨輪車練習，建立學生的平衡感、自信心與運動習慣。				
配合融入之領域 或議題 有勾選的務必出現在 學習表現	☐ 國語文 ☐ 英語文 ☐ 英語文融入參考指引 ☐ 本土語 ☐ 數學 ☐ 社會 ☐ 自然科學 ☐ 藝術 ☐ 綜合活動 ☒ 健康與體育 ☒ 生活課程 ☐ 科技 ☐ 科技融入參考指引			☐ 性別平等教育 ☐ 人權教育 ☐ 環境教育 ☐ 海洋教育 ☐ 品德教育 ☐ 生命教育 ☐ 法治教育 ☐ 科技教育 ☐ 資訊教育 ☐ 能源教育 ☐ 安全教育 ☐ 防災教育 ☐ 閱讀素養 ☐ 多元文化教育 ☐ 生涯規劃教育 ☐ 家庭教育 ☐ 原住民教育 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育	
總結性 表現任務 須說明引導基準：學 生要完成的細節說明	1. 獨輪車定車練習：學生能至少定車 20 下。 2. 獨輪車放手騎行：能放手向前騎行。 3. 獨輪車放手繞圈：能放手轉彎繞圈。				
課程架構脈絡圖(單元請依據學生應習得的素養或學習目標進行區分)(單元脈絡自行增刪)					



教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與參考指引或議題實質內涵	學習內容 (校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自選自編教材或學習單
1、5、7、9、11、13週	6	健走及身體動作教學	健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 生 3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。 健體 Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 身體協調能力。 2. 大小肌肉控制能力。 3. 呼吸與節奏控制。	1. 強化身體協調能力。 2. 增強大小肌肉的控制能力。 3. 練習呼吸與節奏控制。	1. 用繩梯作為教學用具，先示範簡單的動作讓學生模仿，並分組練習。 2. 球類丟擲，訓練大肌肉。 3. 跳繩教學。 4. 簡單陣地攻守活動。	實作評量	
3、4、6週	3	獨輪車：定車練習	健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 健體 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	定車練習。	進行定車練習，強化身體控制與空間穩定能力。	1. 定車要領說明。 2. 練習能放開把桿拍手。 3. 同儕競賽，看誰能拍最多下。	實作評量	
8、10、12週	3	獨輪車：放手向前騎行	健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 健體 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	放手向前騎行。	練習放手向前騎行。	1. 練習不扶把桿向前騎行。 2. 兩兩一組，一人騎獨輪車，另一人協助向前騎行，培養合作能力。 3. 挑戰可以不需要扶就騎球場半場直線。	實作評量	

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

15、17、19 週	3	接力賽跑	健體 Bc-I-1 各項 暖身伸展動作。	接力教學。	練習接力。	1. 接力要領說明。 2. 原地接棒練習。 3. 接力遊戲。 4. 分組接力賽跑。	實作評量	
14、16、 18、20-21 週	5	獨輪車：放手轉 彎繞圈	健體 Bc-I-1 各項 暖身伸展動作。 健體 Ic-I-1 民俗 運動基本動作與遊 戲。	獨輪車繞 圈。	獨輪車放手繞 圈。	1. 半場直線騎行過後，練習能轉彎再騎 回起點。 2. 兩兩一組，一人騎獨輪車，另一人協 助向前騎行，培養合作能力。 3. 挑戰可以不需要扶就騎球場半場再轉 彎回到原點。	實作評量	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。