

## 臺南市左鎮區光榮實驗小學 114 學年度(第一學期)三年級彈性學習樂活、獨輪車課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	身體操控及獨輪車(五)	實施年級 (班級組別)	三年級	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	延續前階段的體能與技巧基礎，透過健走與獨輪車的轉彎、曲線與「8」字技巧深化學習，結合肢體協調與團隊遊戲，引導學生挑戰自我並養成穩定運動習慣。				
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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熟練健走技巧，適應不同地形並養成持續運動的習慣。</li> <li>2. 掌握獨輪車轉彎、「8」字與初階半脫把騎行等進階技巧。</li> <li>3. 培養身體協調、反應能力與節奏感。</li> <li>4. 透過團體活動強化合作與溝通能力，增進運動參與動機。</li> </ol>				
配合融入之領域 或議題 有勾選的務必出現在 學習表現	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引		<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 獨輪車：能完成8字騎行。</li> <li>2. 獨輪車：能玩成花式動作。</li> <li>3. 獨輪車：能完成獨輪車接力不掉棒不掉車。</li> <li>4. 能完成雙人跳繩動作。</li> </ol>				
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週	2	健走與跑步訓練	健體 Ab-II-1 體適能活動。 健體 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	1. 健走動作要領。 2. 跑步動作要領。	1. 建立正確健走姿勢。 2. 建立正確跑步姿勢。	1. 健走要領複習。 2. 跑步步伐教學。 3. 設計跑步相關活動。 4. 折返跑練習。	實作評量	
2、4週	2	獨輪車轉彎技巧	健體 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 健體 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	左右轉彎技術。	學習操控轉向能力。	1. 設置轉彎路線讓學生練習。 2. 兩人一組，牽手騎行轉彎。 3. 四人一組，牽手騎行轉彎。	實作評量	
5、7週	2	後山健走	健體 Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。	後山健走	應用健走技巧於不同地形	1. 分組健走。 2. 健走同時記錄觀察植物與地形特徵。 3. 隨手攜帶垃圾袋撿拾地上垃圾。	實作評量	
6、8週	2	8字轉向基本技巧	健體 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 健體 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	8字獨輪車騎乘技術基礎	掌握連續彎道的方向控制與平衡	1. 學生練習單側繞行。 2. 逐步結合成完整8字路線演練。 3. 結合轉彎技巧設置路線讓學生練習。	實作評量	

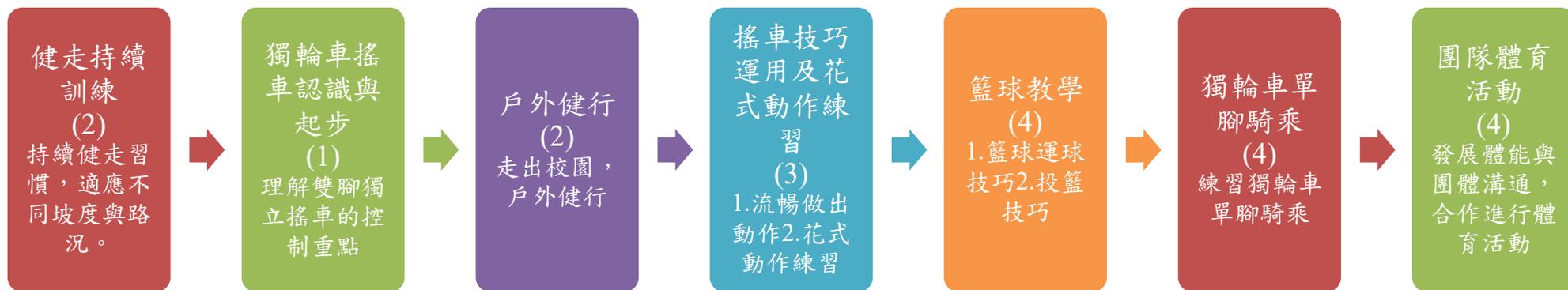
C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

9、11、13、15 週	4	團隊體育活動	<p>健體 Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> <p>健體 Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> <p>健體 Hd-II-1 守備/跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> <p>綜 2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。</p>	團體體育遊戲規則與策略。	發展體能與團體溝通，合作進行體育活動。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 設計團隊體育活動，透過分組及合作，提升學生反應能力及溝通。</li> <li>2. 設計陣地攻守相關活動。</li> <li>3. 設計守備跑分性球類活動。</li> <li>4. 設計標的性球類運動。</li> </ol>	實作評量	
10、12、14、16、18、20 週	6	獨輪車接力及花式練習	<p>健體 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p> <p>健體 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 獨輪車接力。</li> <li>2. 獨輪車花式動作。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熟練獨輪車接力動作。</li> <li>2. 練習獨輪車花式動作。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 獨輪車接力要領。</li> <li>2. 分組練習獨輪車接棒。</li> <li>3. 分組競賽。</li> <li>4. 3-4 人一組練習花式動作。</li> <li>5. 獨輪車競速比賽。</li> </ol>	實作評量	
17、19、21 週	3	跳繩與身體敏捷力訓練	<p>健體 Ab-II-1 體適能活動。</p> <p>健體 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 跳繩動作。</li> <li>2. 反應力訓練。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 練習個人及團體跳繩動作。</li> <li>2. 提升反應能力。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 單人、雙人及團體跳繩。</li> <li>2. 跳繩遊戲。</li> <li>3. 設計反應力訓練活動。</li> </ol>	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)三年級彈性學習樂活、獨輪車課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	身體操控及獨輪車(六)	實施年級 (班級組別)	三年級	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	在技巧持續精進的基礎上，引導學生挑戰更高層次的獨輪車操作技巧，如雙腳獨立搖車與短道競速，並結合體能與團隊訓練，強化節奏控制、自我突破與合作精神。				
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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 強化騎乘技巧，達成雙腳獨立搖車與短道技術。</li> <li>2. 培養節奏感與動作敏捷性，提升整體協調性。</li> <li>3. 融合體能活動與獨輪車訓練，強化身體素質。</li> <li>4. 培養挑戰自我與團隊合作的態度，建立正向運動經驗。</li> </ol>				
配合融入之領域 或議題 有勾選的務必出現在 學習表現	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input checked="" type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引		<input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能完成雙腳獨立搖車。</li> <li>2. 能完成單腳騎乘。</li> <li>3. 能完成團體花式動作。</li> <li>4. 能完成籃球運球與投籃。</li> </ol>				
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週	2	健走持續訓練	健體 Ab-II-1 體適能活動。 健體 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	學校後山健走	延續健走習慣，適應不同坡度與路況。	1. 分組健走。 2. 記錄身體反應及自然觀察。	實作評量	
4週	1	獨輪車搖車認識與起步	健體 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 健體 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	雙腳獨立搖車基本動作	理解雙腳獨立搖車的控制重點與身體重心運用。	1. 教師示範後學生分組練習。 2. 獨輪車花式動作複習。	實作評量	
5、7週	2	戶外健行	健體 Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。	戶外體驗與探索活動	走出校園，戶外健行。	1. 配合學校規畫進行戶外教育活動。 2. 行前安全教育。 3. 返校後學習單撰寫。	實作評量	
6、8、10週	3	搖車技巧運用及花式動作練習	健體 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 健體 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	1. 雙腳獨立搖車的完整動作練習。 2. 獨輪車花式動作。	1. 流暢做出雙腳獨立搖車動作，並保持穩定性。 2. 練習花式動作-穿鞋帶。	1. 設置路線，進行雙腳獨立搖車動作與演練。 2. 用雙腳步行練習穿鞋帶花式動作。 3. 騎獨輪車練習穿鞋帶花式動作。 4. 結合其他動作跟穿鞋帶進行練習。		

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

9、11、 13、15 週	4	籃球教學	健體 Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 籃球運球技巧。 2. 投籃技巧。 3. 籃球規則。	1. 練習基本籃球運球。 2. 練習投籃技巧。 3. 說明籃球規則。	1. 個人運球練習。 2. 傳球練習。 3. 投籃練習。 4. 說明籃球規則。	實作評量	
12、14、 16、18 週	4	獨輪車單腳騎乘	健體 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 健體 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	單腳騎乘技巧。	練習獨輪車單腳騎乘。	1. 教師示範獨輪車單腳騎車技巧。 2. 分組練習獨輪車單腳騎車。 3. 練習團隊花式動作。	實作評量	
17、19、 20、21 週	4	團隊體育活動	健體 Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 健體 Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 健體 Hd-II-1 守備/跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 綜 2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。	團體體育遊戲規則與策略。	發展體能與團體溝通，合作進行體育活動。	1. 設計團隊體育活動，透過分組及合作，提升學生反應能力及溝通。 2. 設計陣地攻守相關活動。 3. 設計守備跑分性球類活動。 4. 設計標的性球類運動。	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)

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。