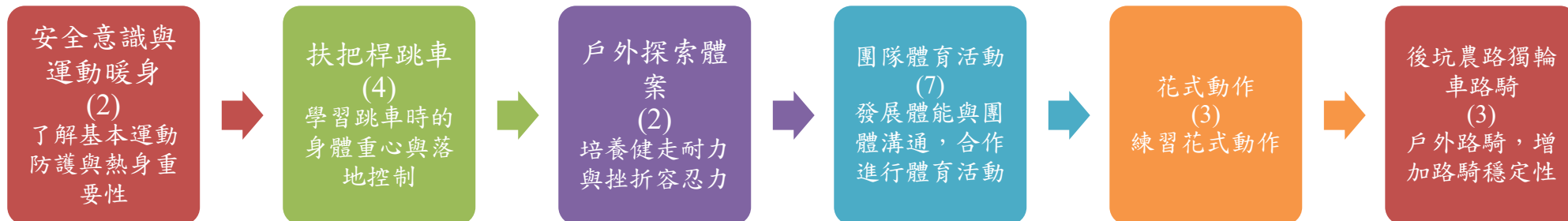


臺南市左鎮區光榮實驗小學 114 學年度(第一學期)五年級彈性學習樂活、獨輪車課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	身體操控及獨輪車(九)	實施年級 (班級組別)	五年級	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	本階段課程延續技巧深化與體能訓練，透過跳車與花式練習挑戰身體協調與穩定性，並加入團隊體育與戶外健走活動，引導學生勇於突破自我，展現多元運動風貌。				
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	1. 熟練扶把桿與半脫把跳車技巧，提升肢體協調與反應能力。 2. 學習花式動作，發展創意與動作流暢性。 3. 強化體能與節奏掌握，奠定進階動作基礎。 4. 透過戶外探索與團隊合作，建立正向參與態度。				
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. 完成後坑農路獨輪車路騎。 2. 完成團體花式動作。				
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	安全意識與運動暖身	健體 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。	健走與慢跑防護介紹。	了解基本運動防護與熱身重要性。	1. 影片教學與實作練習。 2. 實施健走觀察紀錄。	實作評量	
2、4、6、8週	4	扶把桿跳車	健體 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	扶把桿跳車動作分解與練習。	學習跳車時的身體重心與落地控制。	1. 步驟示範教學。 2. 分組練習與指導。 3. 同儕觀察互評。	實作評量	
5、7週	2	戶外探索體驗	綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	西拉雅古道健走與戶外教育。	培養健走耐力與挫折容忍力。	1. 西拉雅古道探索。 1. 配合學校校外戶外教育進行行前安全教育，返校後完成戶外教育學習單。	實作評量	
9、11、13、15、17、19、21週	7	團隊體育活動	健體 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 健體 Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 健體 Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎	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。 1. 設計標的性球類運動。	實作評量	

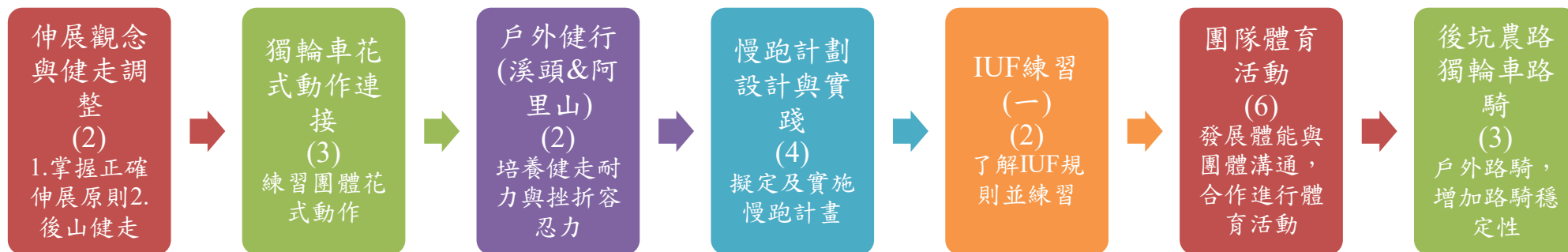
C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

			戰術。					
10、12、14 週	3	花式動作	健體 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	花式動作。	練習花式動作。	1. 開花轉花式動作練習。 2. 雙人及四人花式動作練習。 3. 組合花式動作並練習。	實作評量	
16、18、20 週	3	後坑農路獨輪車路騎	健體 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。 健體 Ab-III-2 體適能自我評估原則。	獨輪車路騎。	戶外路騎，增加路騎穩定性。	1. 實地戶外路騎。 2. 遵守行前安全教育說明。 3. 挑戰自我極限但也盡力而為，	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)五年級彈性學習樂活、獨輪車課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	身體操控及獨輪車(十)	實施年級 (班級組別)	五年級	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	本學期以團體花式表演與慢跑計畫為核心，發展學生合作默契與持續運動能力，並透過戶外探索與競賽模式，讓學生在多元場域中展現自我，強化身心協調與表達力。				
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	1. 熟練團體花式與創意表演技巧，展現動作流暢度與團隊合作力。 2. 培養耐力與規律運動習慣，實踐自主慢跑計畫。 3. 建立表演自信與動作整合能力，提升肢體表達力。 4. 融合戶外學習與挑戰，強化身心健康與探索精神。				
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. 完成後坑農路路騎。 2. 完成團體花式動作連接。 3. 了解 IUF 規則。 4. 擬定並實踐慢跑計畫。				
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	伸展觀念與健走調整	健體 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。	1. 動靜態伸展。 2. 後山健走。	1. 掌握正確伸展原則。 2. 實施後山健走。	1. 動態熱身示範與實作。 2. 後山健走。	實作評量	
4、6、8 週	3	獨輪車花式動作連接	健體 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。 健體 Ab-III-2 體適能自我評估原則。	團體花式動作。	練習團體花式動作。	1. 複習團體花式動作。 2. 練習新的團體花式動作。 3. 完成連貫性高的花式動作。	實作評量	
5、7 週	2	戶外健行(溪頭&阿里山)	綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	西拉雅古道健走與戶外教育。	培養健走耐力與挫折容忍力。	1. 西拉雅古道探索。 2. 配合學校校外戶外教育進行行前安全教育，返校後完成戶外教育學習單。	實作評量	
9、11 週	2	慢跑計劃設計與實踐	健體 Ab-III-2 體適能自我評估原則。	慢跑計畫	擬定及實行慢跑計畫	1. 設定慢跑目標。 2. 團體支持性挑戰練習。 3. 折返跑體適能練習。	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)

10、12、14	3	IUF 練習(一)	健體 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。 健體 Ab-III-2 體適能自我評估原則。	IUF 迴旋障礙	了解 IUF 規則並練習	1. 說明 IUF 規則及要領。 2. 分組練習。 3. 分組計時賽。	實作評量	
13、15、17、19、20、21 週	6	團隊體育活動	健體 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 健體 Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 健體 Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	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	
16、18 週	2	後坑農路獨輪車路騎	健體 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。 健體 Ab-III-2 體適能自我評估原則。	獨輪車路騎。	戶外路騎，增加路騎穩定性。	1. 實地戶外路騎。 2. 遵守行前安全教育說明。 3. 挑戰自我極限但也盡力而為，	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。