臺南市左鎮區光榮實驗小學 114 學年度(第一學期)四年級彈性學習樂活、獨輪車課程計畫

		(班級組別)	四年級	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	本階段以技巧深化與耐力培養為主軸,透過單腳技巧與耐久騎行訓練,引導學生培養穩定度與挑戰精神,並搭配團體體能活動,強化合作與自我調節能力。											
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 3	 熟練單腳搖車與騎車技巧,強化身體控制力與平衡感。 建立長距離耐久騎乘能力,發展運動持續力與自信。 透過團體競賽與探索課程,促進學生溝通合作與互助行為。 結合戶外健走與自然觀察,養成正向運動習慣與生活態度。 											
或議題	□國語文 □英語文 □□數學 □社會 □■健康與體育 □生活]自然科學 [■綜合活動	□生命教育 □安全教育	 ↑ □人權教育 □環境教育 □海洋教育 □品德教育 □法治教育 □科技教育 □資訊教育 □能源教育 □防災教育 □閱讀素養 □多元文化教育 訂家庭教育 □原住民教育■戶外教育 □國際教育 							
總結性 2	1. 完成獨輪車單腳騎行 2. 完成 800 公尺獨輪車內 3. 完成團體花式動作。	耐力騎行。	~ bt/blb/8 .1 rt 可/2 . 1 *	举上约可归压机	行區分)(單元脈絡自行增刪)							

獨輪車單 腳搖車 (4)

(4) 發展核心穩 定和平衡感, 掌握單腳獨 輪車要領 跑步與空 間掌握

(2) 強化靈活性 與速度轉換 能力 户外探索 體驗 (2)

(2) 培養健走耐 力與挫折容 忍力 獨輪車耐 久力挑戰 訓練 (4)

1.培養騎車 意志力及挫 折容忍力2. 練習花式動 作 團隊體育活 動 (5) 發展體能與 團體溝通,

合作進行體

育活動

期末競速及 花式競賽 (2) 1.綜合應用 獨輪車技巧2. 練習花式動 作

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	健走熱身與身體 調節	健體 Ab-II-1 體適 能活動。 健體 Bc-II-1 暖 身、伸展動作原 則。	運動要領與 後山健走。	建立正確熱身觀念與健走節奏。	1. 2.	分組進行動態熱身。 健走路線挑戰。	實作評量	
2、4、6、8 週	4	獨輪車單腳搖車	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。	單腳支撐與 搖車動作練 習。	發展核心穩定和 平衡感,掌握單 腳獨輪車前進要 領。	1. 2. 3. 4.	輔助線練習。 單腳重心控制。 單腳前進練習。 設置路線,個別技術挑戰。	實作評量	
5、7週	2	跑步與空間掌握	健體 Ab-II-1 體適 能活動。 健體 Bc-II-1 暖 身、伸展動作原 則。	賽跑遊戲、 直彎道跑、 障礙跑。	強化靈活性與速 度轉換能力。	1. 2. 3.	小組賽跑任務。 趣味接力路線闖關。 折返跑體適能練習。	實作評量	
9、11 週	2	户外探索體驗	健體 Cd-II-1 戶外 休閒運動基本技 能。	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. 2.	西拉雅古道探索。 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	

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

		宣(紞銓住土평/寺평						1 .		T
10 \ 12 \	4	獨輪車耐久力挑	健體 Ic-II-1 民俗	1.	800 公	1.	培養持續	1.	800 公尺獨輪車耐久騎練習。	實作評量
14、16 週		戰訓練	運動基本動作與串		尺耐久		騎車的意	2.	每次上課計時,挑戰自己的極限。	
			接。		騎練		志力及挫	3.	團體花式動作練習與複習。	
			健體 Bc−II−1 暖		習。		折容忍			
			身、伸展動作原	2.	獨輪車		力。			
			則。		花式動	2.	練習花式			
					作。		動作。			
13、15、	5	團隊體育活動	健體 Hb-II-1 陣地	1.	團體體	1.	發展體能	1.	設計團隊體育活動,透過分組及合	實作評量
17、19、21			攻守性球類運動相		育遊戲		與團體溝		作,提升學生反應能力及溝通。	, -
週			關的拍球、拋接		規則與		通,合作	2.	設計陣地攻守相關活動。	
			球、傳接球、擲球		策略。		進行體育	3.	設計守備跑分性球類活動。	
			及踢球、帶球、追		716 2		活動。	1.	設計標的性球類運動。	
			逐球、停球之時				,,		5C-1 1/1.00 12-11-000	
			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							
			之時間、空間及人							
			與人、人與球關係							
			攻防概念。							
			/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。	<u> </u>						
18、20 週	2	期末競速及花式	健體 Ic-II-1 民俗	1.	60 公尺	1.	綜合應用	1.	舉辦分組競賽,評量學生綜合技巧表	實作評量
		競賽	運動基本動作與串		獨輪車		獨輪車技		現。	
			接。		競速訓		巧完成競	2.	團體花式動作練習與評量。	
			健體 Bc−II−1 暖		練。		速。			
			身、伸展動作原	2.	花式動	2.	練習花式			
			則。		作。		動作。			

- 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。

臺南市左鎮區光榮實驗小學 114 學年度(第二學期)四年級彈性學習樂活、獨輪車課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	身體操控及獨輪車(八)	實施年級 (班級組別)	四年級	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	本學期課程聚焦於技巧整合與延伸挑戰,讓學生在既有基礎上精進獨輪車技巧與體能表現,並透過多元運動與戶外探索,強化團隊合作與運動自信,實現動靜皆能、內外兼修的樂活學習。											
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	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	 精進單腳與中距離獨輪車技巧,掌握多樣化技能。 培養空間感、節奏感與耐力,提升整體運動表現。 建立正確運動態度與團隊合作精神。 											
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 □ □數學 □社會 □ ■健康與體育 ■生活]自然科學]藝術 □綜合活動	□生命教育 □安全教育	 □人權教育 □環境教育 □海洋教育 □品德教育 □法治教育 □科技教育 □資訊教育 □能源教育 □防災教育 □閱讀素養 □多元文化教育 □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 1600 公尺耐力騎 2. 完成獨輪車接力競賽 3. 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)											

健走持續 (2) 建立穩定 健走習慣慣 熱身習慣



式動作 (1) 穩定單腳操

戶外健行 (大凍山) (2) 培養健走耐 力與挫折容

忍力





跨越與敏 捷訓練 (2)

強化下肢敏 捷度與空間 反應能力 團隊體 (6) 發展體溝通 會作進行動

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。	建立穩定的健走 節奏與熱身習 慣。	1. 2.	挑戰其他後山健走路線。 調整走路速度,跟上其他同學。	實作評量	
4週	1	複習單腳搖車、 騎車以及花式動 作	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. 單腳騎車、 車、 車、 車、 車、 車、 車、 電 型 大 作。。	1. 複定腳巧控力線 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次	1. 2. 3.	單腳騎車及搖車複習。 複習團體花式動作。 練習新的團體花式動作。	實作評量	
5、7週	2	户外健行(大凍 山)	健體 Cd-II-1 戶外 休閒運動基本技 能。	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. 2.	西拉雅古道探索。 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	
6、8、10、 12 週	4	獨輪車耐久力挑戰訓練	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. 1600 公 尺耐久 騎練 習。 2. 獨輪車 花式動 	1. 培養持續 騎車的及挫 折容忍 力。 2. 練習花式	1. 2. 3.	800 公尺獨輪車耐久騎練習。 每次上課計時,挑戰自己的極限。 團體花式動作練習與複習。	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)

	百昧任司	十畫(統整性王題/專題	/	1					
				作。	動作。				
	1								
0 11 1							and the control of th	2011	
9、11 週	2	跨越與敏捷訓練	健體 Ab-II-1 體適	繞物遊戲、	強化下肢敏捷度	1.	設置障礙與接力賽形式的跨越挑戰。	實作評量	
			能活動。	障礙跑	與空間反應能力	2.	體適能折返跑練習。		
			健體 Bc−II−1 暖			3.	繩梯動作練習。		
			身、伸展動作原						
			則。						
13、15、	6	團隊體育活動	健體 Hb-II-1 陣地	團體體育遊	發展體能與團體	1.	設計團隊體育活動,透過分組及合	實作評量	
17、19、			攻守性球類運動相	戲規則與策	溝通,合作進行		作,提升學生反應能力及溝通。		
20-21 週	1		關的拍球、拋接	略。	體育活動。	2.	設計陣地攻守相關活動。		
			球、傳接球、擲球	_		3.	設計守備跑分性球類活動。		
	1		及踢球、帶球、追			4.	設計標的性球類運動。		
			逐球、停球之時				See al. 18th and Impart Annual County		
			間、空間及人與						
			人、人與球關係攻						
			· -						
			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						
	1		相關的拋接球、傳						
	1		接球、擊球、踢						
			球、跑動踩壘之時						
			間、空間及人與						
	1		人、人與球關係攻						
			防概念。						
14 \ 16 \ 18	3	綜合演練與成果	健體 Ic-II-1 民俗	技巧整合與	綜合應用全學期	1.	團體花式動作成果展演。	實作評量	
週		呈現	運動基本動作與串	接力訓練	技巧,團體花式	2.	图 體接力競賽。	只「「町 基	
गती	1	工机	接。	7女刀 叫称	成果呈現。	3.	图题按刀		
	1		接。 健體 Bc-II-1 暖			٥.	仅山沟洲干岭門。		
	1								
	1		身、伸展動作原						
			則。						

[◎]教學期程請敘明週次起訖,如行列太多或不足,請自行增刪。