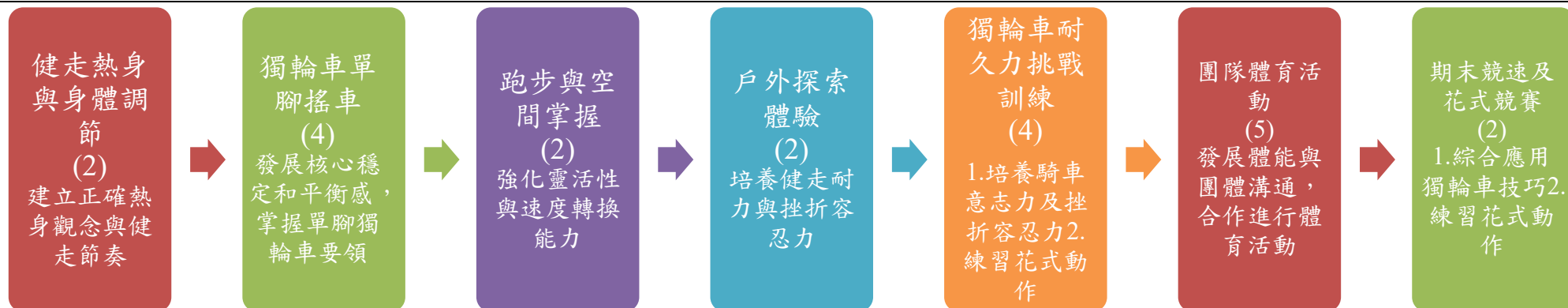


臺南市左鎮區光榮實驗小學 114 學年度(第一學期)四年級彈性學習樂活、獨輪車課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	身體操控及獨輪車(七)	實施年級 (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	1. 熟練單腳搖車與騎車技巧，強化身體控制力與平衡感。 2. 建立長距離耐久騎乘能力，發展運動持續力與自信。 3. 透過團體競賽與探索課程，促進學生溝通合作與互助行為。 4. 結合戶外健走與自然觀察，養成正向運動習慣與生活態度。				
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. 完成獨輪車單腳騎行。 2. 完成 800 公尺獨輪車耐力騎行。 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)					

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	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. 分組進行動態熱身。 2. 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. 輔助線練習。 2. 單腳重心控制。 3. 單腳前進練習。 4. 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. 小組賽跑任務。 2. 趣味接力路線闖關。 3. 折返跑體適能練習。	實作評量	
9、11 週	2	戶外探索體驗	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. 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	

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

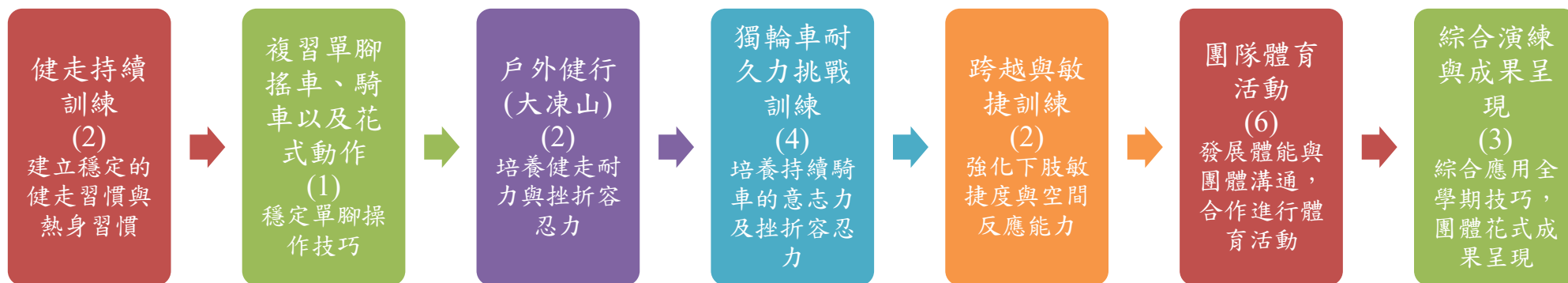
10、12、 14、16 週	4	獨輪車耐久力挑戰訓練	健體 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 健體 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	1. 800 公尺耐久騎練習。 2. 獨輪車花式動作。	1. 培養持續騎車的意志力及挫折容忍力。 2. 練習花式動作。	1. 800 公尺獨輪車耐久騎練習。 2. 每次上課計時，挑戰自己的極限。 3. 團體花式動作練習與複習。	實作評量	
13、15、 17、19、21 週	5	團隊體育活動	健體 Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 健體 Hc-II-1 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。	1. 團體體育遊戲規則與策略。	1. 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	
18、20 週	2	期末競速及花式競賽	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. 60 公尺獨輪車競速訓練。 2. 花式動作。	1. 綜合應用獨輪車技巧完成競速。 2. 練習花式動作。	1. 舉辦分組競賽，評量學生綜合技巧表現。 2. 團體花式動作練習與評量。	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。

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，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. 精進單腳與中距離獨輪車技巧，掌握多樣化技能。 2. 培養空間感、節奏感與耐力，提升整體運動表現。 3. 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 ☐ 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 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)					



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. 挑戰其他後山健走路線。 2. 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、單腳搖車。 2. 團體花式動作。	1. 複習並穩定掌握單腳操作技巧，提高控制能力。 2. 練習團體花式動作。	1. 單腳騎車及搖車複習。 2. 複習團體花式動作。 3. 練習新的團體花式動作。	實作評量	
5、7 週	2	戶外健行(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. 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	
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. 培養持續騎車的意志力及挫折容忍力。 2. 練習花式	1. 800 公尺獨輪車耐久騎練習。 2. 每次上課計時，挑戰自己的極限。 3. 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)

				作。	動作。			
9、11 週	2	跨越與敏捷訓練	健體 Ab-II-1 體適能活動。 健體 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	繞物遊戲、障礙跑	強化下肢敏捷度與空間反應能力	1. 設置障礙與接力賽形式的跨越挑戰。 2. 體適能折返跑練習。 3. 繩梯動作練習。	實作評量	
13、15、17、19、20-21 週	6	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。	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	
14、16、18 週	3	綜合演練與成果呈現	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。	技巧整合與接力訓練	綜合應用全學期技巧，團體花式成果呈現。	1. 團體花式動作成果展演。 2. 團體接力競賽。 3. 後山獨輪車路騎。	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。