

臺南市公立北區大光國民小學 114 學年度第一學期 三 年級 直排輪 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	自 編	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(21) 節		
課程目標	一、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 二、培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。 三、培養良好人際關係與團隊合作精神。						
該學習階段 領域核心素養	A1 身心素質與自我精進 B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一 8/31 9/6	介紹直排輪	1	1. 認識直排輪的裝備、正確穿戴方式。 2. 願意遵守活動規則。	1. 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2. 遵守上課規範和運動比賽規則。	直排輪相關的技巧、安全介紹。	實作	【品德教育】 E3 溝通合作與和諧人際關係。
二 9/7 9/13	我會穿直排輪	1	1. 學會自己穿裝備、直排輪鞋。 2. 了解溜直排輪的安全、正確的穿脫方式。	透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	自己完成正確穿脫裝備、直排輪鞋。	實作	【品德教育】 E3 溝通合作與和諧人際關係。
三 9/14 9/20	草皮走路	1	熟悉穿著直排輪走路的感覺和如何平衡。	表現聯合性動作技能。	直排輪基本學習概念。	實作	【安全教育】探究運動基本的保健。
四 9/21 9/27	跌倒姿勢	1	當重心不穩時，第一反應要往前跌倒和膝蓋著地。	參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	直排輪基本動作與串接。	實作	【安全教育】探究運動基本的保健。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

五 9/28 10/4	如何跌倒站起來	1	規劃分解四個動作站起來。 一. 雙手放前。 二. 跪姿。 三. 手放膝蓋。 四. 站起來後雙手打開。	參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	表現安全的身體活動行為。	實作	【安全教育】探究運動基本的保健。
六 10/5 10/11	平衡站姿	1	雙腳以企鵝站姿方式，雙手打開平衡，可以站姿10秒。	透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	休閒運動基本技能。	實作	【安全教育】探究運動基本的保健。
七 10/12 10/18	原地踏步	1	先企鵝站姿後，原地右腳左腳膝蓋抬高，手打開平衡，可以原地踏步10下。	表現聯合性動作技能。	直排輪基本動作與串接。	實作	【安全教育】熟練直排輪運動，具備安全之知能。
八 10/19 10/25	行進踏步	1	用原地踏步方式，小步往前走，雙手打開平衡，可以自行走10步。	民俗運動基本動作與遊戲。	表現全身性的身體控制能力。	實作	【安全教育】熟練直排輪運動，具備安全之知能。
九 10/26 11/1	期中考複習	1	複習之前上課內容，提醒考試要注意的動作和姿勢。	表現聯合性動作技能。	直排輪基本動作與串接。	實作	【安全教育】具備從事休閒活動的知識與技能。
十 11/2 11/8	定期評量週	1	先講解考試動作，進行測驗。	表現聯合性動作技能。	直排輪基本動作與串接。	評量	【安全教育】具備從事休閒活動的知識與技能。
十一 11/9 11/15	來回繞圈溜	1	從踏步可以平衡後，試著溜出去一些，並會繞圈	運用動作技能的練習策略。	身體平衡穩定的控制方向。	實作	【安全教育】建立安全意識；提升對環境的敏感度、警

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			溜。				覺性與判斷力。
十二 11/16 11/22	障礙物	1	擺角標或 S 型，在溜直排輪時，會繞過去，不撞到。	運用動作技能的練習策略。	身體平衡穩定的控制方向。	實作	【安全教育】建立安全意識；提升對環境的敏感度、覺性與判斷力。
十三 11/23 11/29	雙腳立正滑行	1	往前溜，到角標位置時，立正手打開，雙腳不動往前。	透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	直排輪基本動作與串接。	實作	【安全教育】具備從事休閒活動的知識與技能。
十四 11/30 12/6	火車過山洞	1	2 位學生手牽手當山洞，其他學生從 2 人中間做半蹲滑行通過。	能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	實作	【性別平等教育】能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。
十五 12/7 12/13	看誰蹲的最低	1	運用繩子做半蹲滑行通過，繩子慢慢降低，看誰可以蹲到最低。	執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。	技擊組合動作與應用。	實作	【人權教育】了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
十六 12/14 12/20	前進葫蘆型	1	講解葫蘆型的技巧，運用角標做葫蘆型。	運用動作技能的練習策略。	休閒運動基本技能。	實作	【安全教育】熟練直排輪運動，具備安全之知能。
十七 12/21 12/27	雙人手牽手溜冰	1	2 人一組，互相配合，速度一樣。	表現增進團隊合作、友善的互動行為。	具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。	實作	【人權教育】欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
十八 12/28 1/3	煞車	1	講解煞車的技巧，在角標前做煞車停下來 5 秒。	運用動作技能的練習策略。	技擊組合動作與應用。	實作	【安全教育】熟練直排輪運動，具備安全之知能。
十九 1/4	期末考複習	1	複習之前上課內	一. 表現聯合性動	直排輪基本動作與	實作	【安全教育】熟練

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

1/10			容，提醒考試要注意的動作和姿勢。	作技能。 二. 運用動作技能的練習策略。	串接。 技擊組合動作與應用。		直排輪運動，具備安全之知能。
二十 1/11 1/17	定期評量週	1	先講解考試動作，進行測驗。	表現聯合性動作技能。	直排輪基本動作與串接。 技擊組合動作與應用。	評量	【安全教育】具備從事休閒活動的知識與技能。
二十一 1/18 1/20	S 型走迷宮	1	之前學習的 S 型、半蹲滑行，做一小遊戲，先溜 S 型，請學生半蹲撿角標，看誰撿的角標最多。	獨立演練大部分的人際溝通互動技能。	具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	實作	【人權教育】了解兒童對遊戲權利的需求。

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

◎若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。

臺南市公立北區大光國民小學 114 學年度第二學期 三 年級 直排輪 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	自 編	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(20)節		
課程目標	一、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 二、培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。 三、培養良好人際關係與團隊合作精神。						
該學習階段 領域核心素養	A1 身心素質與自我精進 B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 2/5~2/8 調整至 1/21、 1/22、 1/23 上課	直排輪暖身動作	1	主要先做一些伸展動作，再複習上學期的內容。	一. 認識基本的運動常識。 二. 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。	一. 嘗試練習簡易的健康相關技能。 二. 表現安全的身體活動行為。	實作	【人權教育】了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
第二週 2/9~2/15 春節假期							
第三週 2/16~2/22	弓箭步轉彎	1	轉彎時，可用弓箭步方式轉彎。	認識動作技能概念與動作練習的策略。	直排輪基本動作。	實作	【安全教育】探究運動基本的保健。
第四週 2/25~3/1	雙腳跳高	1	先平衡滑行後，輕輕的雙腳蹲低往上跳高。	認識動作技能概念與動作練習的策略。	直排輪基本動作。	實作	【安全教育】探究運動基本的保健。
第五週 3/2~3/8	123 木頭人	1	運用遊戲，引導做出「葫蘆煞車」的動作。	應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	其他休閒運動入門遊戲。	實作	【人權教育】了解兒童對遊戲權利的需求。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第六週 3/9~3/15	金雞獨立	1	先平衡滑行後，練習「單腳滑行」動作。	運用動作技能的練習策略。	技擊組合動作與應用。	實作	【安全教育】熟練直排輪運動，具備安全之知能。
第七週 3/16~3/22	金字塔	1	運用角標擺金字塔，做「前進葫蘆型」通過。	透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	直排輪運動基本動作與串接。	實作	【安全教育】具備從事休閒活動的知識與技能。
第八週 3/23~3/29	101 大樓	1	運用角標擺高，嘗試用「雙腳跳高」跳過角標。	運用動作技能的練習策略。	技擊組合動作與應用。	實作	【人權教育】了解兒童對遊戲權利的需求。
第九週 3/31~4/5	複習期中考內容	1	複習之前上課內容，提醒考試要注意的動作和姿勢。	表現聯合性動作技能。	直排輪基本動作與串接。	實作	【安全教育】具備從事休閒活動的知識與技能。
第十週 4/6~4/12	定期評量週	1	先講解考試動作，進行測驗。	表現聯合性動作技能。	直排輪基本動作與串接。	評量	【安全教育】具備從事休閒活動的知識與技能。
第十一週 4/13~4/19	一條龍	1	利用速度雙腳不動滑行，用表標擺S型，學會控制腳的力量。	表現全身性的身體控制能力。	直排輪休閒運動自我挑戰。	實作	【安全教育】提升對環境的敏感度、警覺性與判斷力。
第十二週	環境安全	1	主要環境上，地板注意有無平整、積水，可以溜直排輪的地方有哪些。	一.校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 二.學校運動活動空間與場域。	運動安全規則、運動增進生長知識。	作業	【安全教育】了解危機與安全。探討日常生活應該注意的安全。
第十三週 4/27~5/3	兩人一組	1	準備學習後退溜，一人溜前進，一人溜後退，兩個人需要互相幫忙配合，	比較自己或他人運動技能的正確性。	直排輪技擊組合動作與應用。	實作	【人權教育】了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			溜一圈後再換位置。				
第十四週 5/4~5/10	雙人手牽手溜冰	1	兩人一起溜冰，具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。	能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	與家人及朋友和諧相處的方式。	實作	【人權教育】了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
第十五週 5/11~5/17	後退溜、後退 S 型	1	了解後退溜的概念和方式，實際做並練習 S 型。	運用動作技能的練習策略。	技擊組合動作與應用。	實作	【安全教育】熟練直排輪運動，具備安全之知能。
第十六週 5/18~5/24	後退葫蘆型	1	了解後退葫蘆型的方法，實際練習。	運用動作技能的練習策略。	技擊組合動作與應用。	實作	【安全教育】熟練直排輪運動，具備安全之知能。
第十七週 5/25~5/31	PK 半蹲滑行	1	放一條繩子，做半蹲滑行通過，繩子慢慢降低，PK 誰蹲的最低。	表現全身性的身體控制能力。	直排輪休閒運動自我挑戰。	實作	【安全教育】提升對環境的敏感度、警覺性與判斷力。
第十八週 6/1~6/7	接龍	1	先 5 人一組，互相配合成一條龍，之後全部的人配合成一條龍。	能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	直排輪技擊組合動作與應用。	實作	【人權教育】表現尊重的團體互動行為。
第十九週 6/8~6/14	複習期末考內容	1	複習之前上課內容，提醒考試要注意的動作和姿勢。	表現聯合性動作技能。	直排輪基本動作與串接。	實作	【安全教育】具備從事休閒活動的知識與技能。
第二十週 6/15~6/21	定期評量週	1	先講解考試動作，進行測驗。	表現聯合性動作技能。	直排輪基本動作與串接。	評量	【安全教育】具備從事休閒活動的知

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

							識與技能。
第二十一 週 6/22~6/28	甜甜圈	1	之前學習的一條龍，全部人變成圓圈圈，展現團體合作的精神。	能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	與家人及朋友和諧相處的方式。	實作	【人權教育】表現尊重的團體互動行為。

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

◎若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。