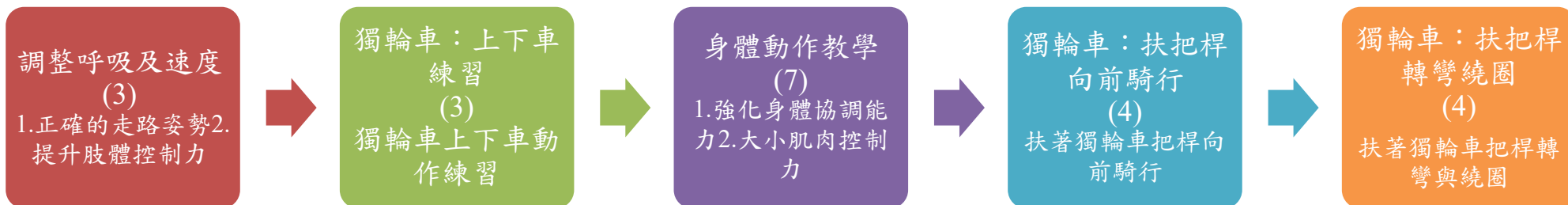


臺南市左鎮區光榮實驗小學 115 學年度(第一學期)一年級彈性學習樂活、獨輪車課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	身體操控及獨輪車(一)	實施年級 (班級組別)	一年級	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	從健走與基礎伸展開始，引導學生建立身體節奏與平衡意識，逐步嘗試獨輪車的上下車與直線前進，奠定動作控制與穩定的基礎。				
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	透過健走、伸展、慢跑等基礎身體活動培養學生的運動節奏與協調力，循序漸進進行獨輪車練習，建立學生的平衡感、自信心與運動習慣。				
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. 獨輪車上下車：能自己完成上下車動作。 2. 扶把桿向前騎行：能扶著獨輪車把桿向前騎行。 3. 扶把桿轉彎與繞圈：能扶著獨輪車把桿轉彎與繞圈。				
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、5 週	3	調節呼吸及速度	健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 健體 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 生 3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。	1. 正確的走路姿勢。 2. 伸展動作及肢體控制力。	1. 學習正確的走路姿勢。 2. 學習全身伸展動作，提升肢體控制力。	1. 操場及後山健走，教師示範正確的走路姿勢及呼吸方法。 2. 靜態與動態熱身。 3. 基本球類課程。	實作評量	
2、4、6 週	3	獨輪車：上下車練習	健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 健體 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 獨輪車。 2. 上下車動作。	1. 介紹獨輪車。 2. 進行基本的上下車動作練習，建立安全意識與平衡感。	1. 教師介紹獨輪車，並示範該如何騎行。 2. 從最基本的上下車開始教學，並提醒注意事項：不要往前倒、掉車前不要抓別的同学……等等。 3. 學生上下車練習，教師在旁指導。	實作評量	
7、9、11、13、15、17、19 週	7	身體動作教學	健體 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 健體 Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾	1. 身體協調能力。 2. 大小肌肉控制能力。	1. 強化身體協調能力。 2. 增強大小肌肉的控制能力。	1. 用繩梯作為教學用具，先示範簡單的動作讓學生模仿，並分組練習。 2. 準備三個不同顏色的小三角錐，兩兩一組，教師會念著不同的身體部位以及不同顏色名稱，唸到身體部位記得摸自己的，唸到顏色名稱要爭奪。	實作評量	

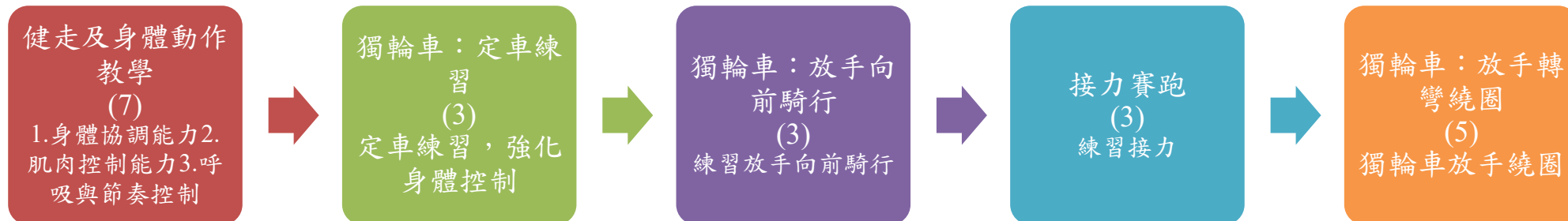
C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

			之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 生 3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。			3. 球類丟擲，訓練大肌肉。 4. 跳繩教學。 5. 設計呼拉圈相關遊戲。		
8、10、12、14 週	4	獨輪車：扶把桿向前騎行	健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 健體 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	獨輪車向前騎行。	扶著獨輪車把桿向前騎行。	1. 示範如何扶獨輪車架把桿向前騎行。 2. 訂定騎乘規則與順序，若每個人騎車方向不同會導致練習效率降低。 3. 學生練習，教師從旁協助。	實作評量	
16、18、20-21 週	4	獨輪車：扶把桿轉彎繞圈	健體 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 健體 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	轉彎與繞圈	扶著獨輪車把桿轉彎與繞圈，發展方向控制能力。	1. 示範如何繞著獨輪車架轉彎與繞圈。 2. 練習不扶把桿向前騎行。	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 115 學年度(第二學期)一年級彈性學習樂活、獨輪車課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	身體操控及獨輪車(二)	實施年級 (班級組別)	一年級	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	以身體協調與自我挑戰為核心，學生練習放手騎乘、轉彎與繞圈，結合遊戲與團體活動，培養自信、反應力與穩定表現能力。				
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	透過健走、伸展、慢跑等基礎身體活動培養學生的運動節奏與協調力，循序漸進進行獨輪車練習，建立學生的平衡感、自信心與運動習慣。				
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. 獨輪車定車練習：學生能至少定車 20 下。 2. 獨輪車放手騎行：能放手向前騎行。 3. 獨輪車放手繞圈：能放手轉彎繞圈。				
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、5、 7、9、11、 13週	7	健走及身體動作 教學	健體 Bc-I-1 各項 暖身伸展動作。 生 3-I-1 願意參與 各種學習活動，表 現好奇與求知探究 之心。 健體 Hb-I-1 陣地 攻守性球類運動相 關的簡易拍、拋、 接、擲、傳、滾及 踢、控、停之手 眼、手腳動作協 調、力量及準確性 控球動作。	1. 身體協 調能 力。 2. 大小肌 肉控制 能力。 3. 呼吸與 節奏控 制。	1. 強化身體 協調能 力。 2. 增強大小 肌肉的控 制能力。 3. 練習呼吸 與節奏控 制。	1. 用繩梯作為教學用具，先示範簡單的 動作讓學生模仿，並分組練習。 2. 球類丟擲，訓練大肌肉。 3. 跳繩教學。 4. 簡單陣地攻守活動。	實作評量	
2、4、6週	3	獨輪車：定車練 習	健體 Bc-I-1 各項 暖身伸展動作。 健體 Ic-I-1 民俗 運動基本動作與遊 戲。	定車練習。	進行定車練習， 強化身體控制與 空間穩定能力。	1. 定車要領說明。 2. 練習能放開把桿拍手。 3. 同儕競賽，看誰能拍最多下。	實作評量	
8、10、12 週	3	獨輪車：放手向 前騎行	健體 Bc-I-1 各項 暖身伸展動作。 健體 Ic-I-1 民俗 運動基本動作與遊 戲。	放手向前騎 行。	練習放手向前騎 行。	1. 練習不扶把桿向前騎行。 2. 兩兩一組，一人騎獨輪車，另一人協 助向前騎行，培養合作能力。 3. 挑戰可以不需要扶就騎球場半場直 線。	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)

15、17、19 週	3	接力賽跑	健體 Bc-I-1 各項 暖身伸展動作。	接力教學。	練習接力。	1. 接力要領說明。 2. 原地接棒練習。 3. 接力遊戲。 4. 分組接力賽跑。	實作評量	
14、16、 18、20-21 週	5	獨輪車：放手轉 彎繞圈	健體 Bc-I-1 各項 暖身伸展動作。 健體 Ic-I-1 民俗 運動基本動作與遊 戲。	獨輪車繞 圈。	獨輪車放手繞 圈。	1. 半場直線騎行過後，練習能轉彎再騎 回起點。 2. 兩兩一組，一人騎獨輪車，另一人協 助向前騎行，培養合作能力。 3. 挑戰可以不需要扶就騎球場半場再轉 彎回到原點。	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。