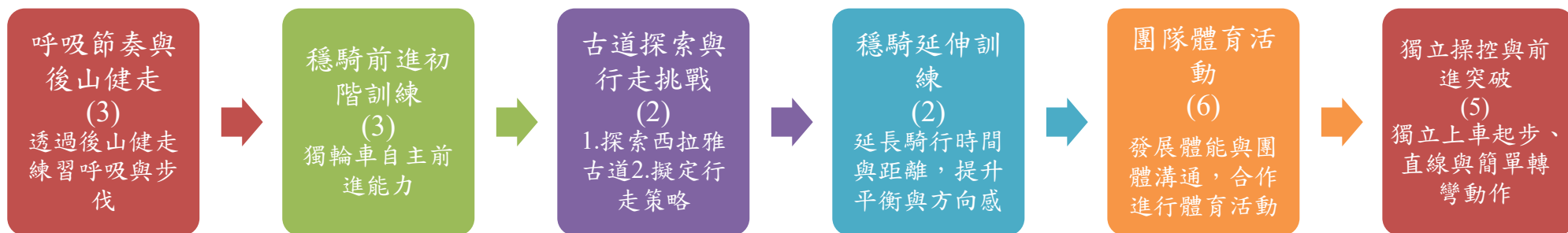


臺南市左鎮區光榮實驗小學 115 學年度(第一學期)二年級彈性學習樂活、獨輪車課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	身體操控及獨輪車(三)	實施年級 (班級組別)	二年級	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	融合自然探索與體能訓練，引導學生從健走與團隊活動中認識自我節奏，進而挑戰獨輪車的自主操控，培養平衡力、專注力與合作精神。				
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. 建立正確的健走與體能活動習慣。 2. 從自然環境中培養觀察力與行走能力。 3. 循序漸進提升獨輪車騎乘技巧，從穩定前行到獨立操控。 4. 藉由團隊遊戲學習合作、分工與表達能力。				
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. 後山健走：能不落後同學完成後山健走。 2. 西拉雅古道健走：能不落後同學完成古道健走。 3. 獨輪車：能獨立騎完獨輪車 2 圈。 4. 體育活動：能團隊合作參與體育活動。				
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	呼吸節奏與後山健走	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。	1. 健走動作要領。 2. 後山健走。	1. 練習健走動作。 2. 透過後山健走練習呼吸與步伐。	1. 操場動靜態熱身。 2. 前往後山健走路線，由教師帶領，穩定步伐與節奏控制。 3. 回到學校後，請學生分享自己在途中遇到的問題以及發現了什麼。	實作評量	
2、4、6週	3	穩騎前進初階訓練	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。	獨輪車無輔助平衡練習	發展平衡感，提升獨輪車自主前進能力。	1. 安排標線區域，學生進行中距離直線其刑。 2. 透過同儕與教師回饋來修正自身姿勢。 3. 透過競賽來提升學生動機。	實作評量	
7、9週	2	古道探索與行走挑戰	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. 西拉雅古道地形。 2. 安全行走策略。	1. 探索西拉雅古道。 2. 擬定行走策略與觀察環境。	1. 前往學校後山西拉雅古道。 2. 出發前進行安全說明，並針對險峻地形說明該如何行走，例如：用竹子搭建的路該如何行走、崎嶇的上坡該如何前進。 3. 完成古道探索。	實作評量	
8、10週	2	穩騎延伸訓練	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。	提升無扶騎行距離	延長騎行時間與距離，提升平衡與方向感	1. 設定挑戰距離，紀錄每位學生的穩定騎行距離以及前進控制。 2. 練習能繞操場一圈不掉車。	實作評量	

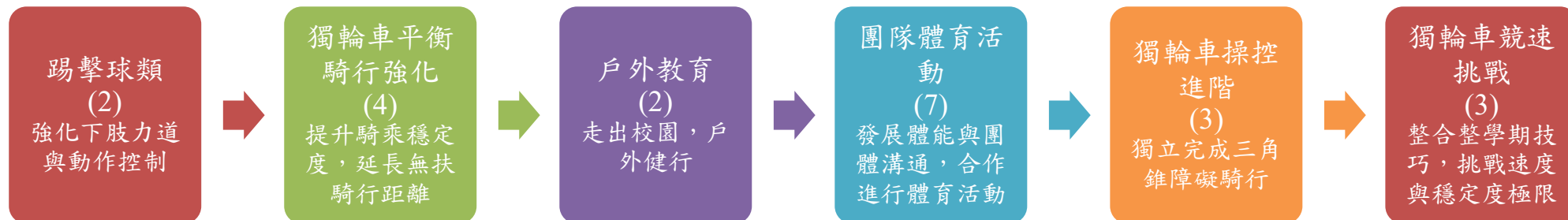
C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

11、13、 15、17、 19、21 週	6	團隊體育活動	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。 健體 Hd-I-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、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。	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。	實作評量	
12、14、 16、18、20 週	5	獨立操控與前進突破	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。	獨立上車起步、轉向與自我控制。	能獨立上車起步、直線與簡單轉彎動作。	1. 定車練習。 2. 自行上車並向前騎行。 3. 能騎行操場 2 圈。	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)二年級彈性學習樂活、獨輪車課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	身體操控及獨輪車(四)	實施年級 (班級組別)	二年級	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	結合體能訓練與戶外探索，進一步提升學生肢體反應與協調力，並透過獨輪車持續精進過程中，培養堅持、勇敢嘗試與挑戰自我的能力。				
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. 培養下肢力量與靈敏度，強化身體控制能力。 2. 延長獨輪車獨立騎行距離，並完成起步與煞車技巧。 3. 結合健走與自然探索，培養體能與觀察力。 4. 經由體育競賽與挑戰，激發自信與團隊榮譽感。				
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. 戶外教育：能做到教師行前規定的安全說明。 2. 獨輪車：能獨立完成三角錐障礙騎行。 3. 獨輪車：能獨立完成獨輪車競速 20 公尺。				
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	踢擊球類	健體 Bc-I-1 各項 暖身伸展動作。	球類踢擊。	強化下肢力道與 動作控制。	1. 動靜態熱身。 2. 踢球要領說明。 3. 練習踢球。 4. 踢球射門比賽。	實作評量	
2、4、6、8 週	3	獨輪車平衡騎行 強化	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。	獨輪車穩定 前進。	提升騎乘穩定 度，延長無扶騎 行距離。	1. 檢視學生最常能平衡騎行多遠。 2. 地面設置三角錐，沿著三角錐騎行， 訓練平衡感及穩定度。	實作評量	
5、7 週	2	戶外教育	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。	戶外體驗與 探索活動	走出校園，戶外 健行。	1. 配合學校規畫進行戶外教育活動。 2. 行前安全教育。 3. 返校後學習單撰寫。	實作評量	
9、11、 13、15、 17、19、21 週	7	團隊體育活動	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。 健體 Hd-I-1 守備/ 跑分性球類運動相	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	

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

			關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 健體 Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、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。					
10、12、14 週	3	獨輪車操控進階	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。	三角錐障礙騎行。	能獨立完成三角錐障礙。	1. 擺放類似 IUF 的三角錐，教師示範該如何騎行，並由學生輪流練習。 2. 練習過後，學生互相競賽，秒數短完成的勝利。	實作評量	
16、18、20 週	3	獨輪車競速挑戰	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。	20 公尺直線獨輪車競速	整合整學期技巧，挑戰速度與穩定度極限	1. 觀察同儕如何騎獨輪車競速，並修正自己的不足。 2. 舉辦個人與團體接力競速比賽。 3. 練習騎行三角錐障礙。	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。