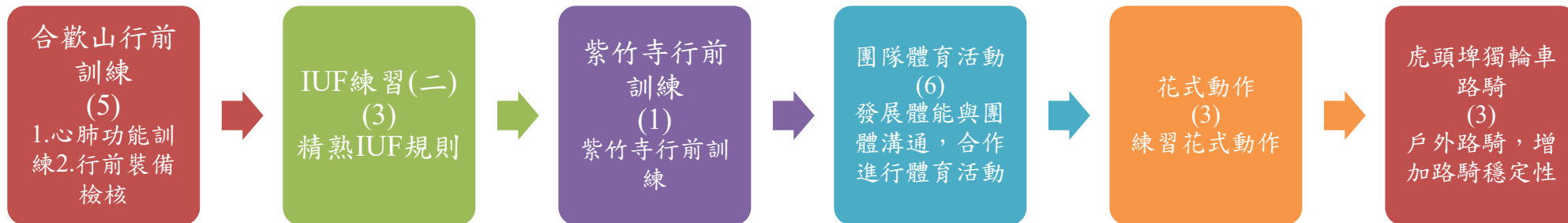


臺南市左鎮區光榮實驗小學 115 學年度(第一學期)六年級彈性學習樂活、獨輪車課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	身體操控及獨輪車(十一)	實施年級 (班級組別)	六年級	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	本學期以競速騎行與花式整合為主軸，融合健走、慢跑與團體運動，提升學生肢體協調、心肺耐力與團隊合作，並透過實地探索與體適能檢測，強化學生的運動自信與身體素養。				
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. 精熟花式動作與競速技巧，建立穩定流暢的獨輪車表現能力。 2. 設計心肺功能訓練課表，提升運動持續力與自我挑戰精神。 3. 強化動態合作遊戲的參與態度，增進策略性思考與團隊默契。				
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. 能確實完成 IUF 迴旋障礙賽路線。 2. 能完成花式動作。 3. 能自主完成合歡山行前裝備檢核。 4. 能完成虎頭埤某一路線路騎。				
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週	5	合歡山行前訓練	健體 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 健體 Ab-III-2 體適能自我評估原則。	1. 合歡山環境。 2. 後山健走。 3. 心肺功能。 4. 間歇運動。 5. 行前裝備。	1. 介紹合歡山環境。 2. 後山健走訓練。 3. 心肺功能訓練。 4. 間歇運動訓練。 5. 檢核行前裝備。	1. 邀請左鎮國中體能教練入校指導學生體能訓練。 2. 透過課表安排訓練心肺功能。 3. 運用後山健走來維持呼吸頻率與走路速率。 4. 藉由左鎮國中學生的行前介紹，了解合歡山地理環境以及需要攜帶的裝備。	實作評量	
2、4、6週	3	IUF 練習(二)	健體 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	IUF 迴旋障礙	精熟 IUF 規則	1. 精熟練習 IUF 規則。 2. 分組競賽，挑戰自己的極限。	實作評量	
8週	1	紫竹寺行前訓練	綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	紫竹寺	紫竹寺行前訓練	1. 行前安全及裝備檢核。 2. 紫竹寺登山訓練。	實作評量	
11、13、15、17、19、21週	6	團隊體育活動	健體 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 健體 Hc-III-1 標	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。 1. 設計標的性球類運動。	實作評量	

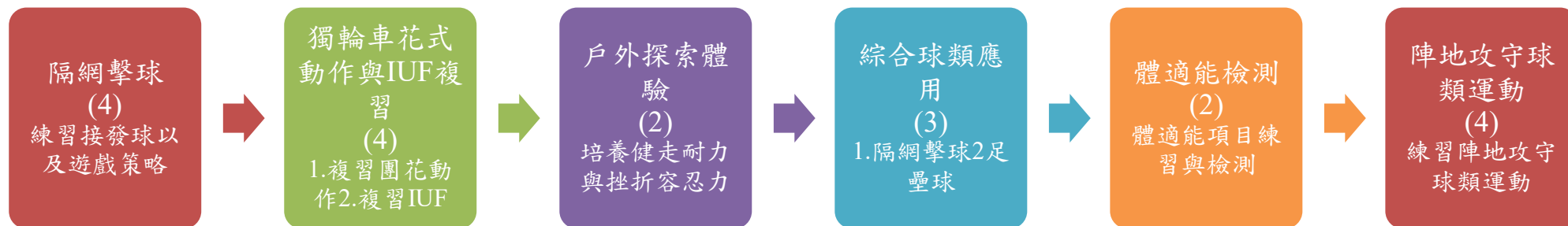
C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

			的性球類運動基本動作及基礎戰術。 健體 Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。					
10、12、14週	3	花式動作	健體 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	花式動作。	練習花式動作。	1. 雙人及四人花式動作練習。 2. 組合花式動作並練習。 3. 練習地球自轉及禮尚往來花式動作。	實作評量	
16、18、20週	3	虎頭埤獨輪車路騎	健體 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。 健體 Ab-III-2 體適能自我評估原則。	獨輪車路騎。	戶外路騎，增加路騎穩定性。	1. 實地戶外路騎。 2. 遵守行前安全教育說明。 3. 挑戰自我極限但也盡力而為，	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)六年級彈性學習樂活、獨輪車課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	身體操控及獨輪車(十二)	實施年級 (班級組別)	六年級	教學節數	本學期共(19)節
彈性學習課程	統整性探究課程 (■主題□專題□議題)				
設計理念	團體運動與體適能檢測，培養學生的協調性、戰術應用與運動自信，並透過戶外教育拓展學生對自然與體育的整合體驗。				
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. 透過團體球類活動發展合作與攻防策略能力。 2. 培養健走與體適能的規律練習態度。 3. 拓展學生戶外視野與應變能力，強化整體體育素養。				
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. 了解隔網擊球規則並能善用策略確實得分。 2. 獨自完成一趟 IUF 迴旋障礙賽。 3. 了解足壘球規則，並能完成進攻與防守。 4. 了解陣地攻守規則，並能完成進攻與防守。				
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、9、11週	4	隔網擊球	健體 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	學習配位、接發球與合作策略。	練習接發球以及遊戲策略。	1. 雙人接球練習。 2. 團體接球練習。 3. 分組競賽。	實作評量	
2、4、6、8週	4	獨輪車花式動作與 IUF 複習	健體 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。 健體 Ab-III-2 體適能自我評估原則。	1. 團體花式動作。 2. IUF 迴旋障礙	1. 複習團體花式動作。 2. 複習 IUF 迴旋障礙。	1. 複習團體花式動作連接。 2. 複習 IUF 路線並挑戰自我紀錄。	實作評量	
5、7週	2	戶外探索體驗(畢業參訪)	綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。	戶外教育。	規劃行程及培養團隊合作。	1. 規劃及討論行程。 2. 進行行前安全教育，返校後完成戶。	實作評量	
10、12、13週	3	綜合球類應用	健體 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 健體 Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	1. 隔網擊球延伸。 2. 足壘球入門。	1. 熟悉隔網擊球得分方法及策略。 2. 足壘球介紹及練習。	1. 隔網擊球分組對抗。 2. 足壘球規則要領說明。 3. 練習踢球。 4. 足壘球分組競賽。	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)

14-15 週	2	體適能檢測	健體 Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。	體適能項目	體適能項目練習與檢測	1. 練習立定跳遠。 2. 練習捲腹。 3. 練習折返跑。 4. 體適能檢測。	實作評量	
16-19 週	4	陣地攻守球類運動	健體 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	陣地攻守球類運動。	練習陣地攻守球類運動。	1. 設計陣地攻守相關活動。 2. 練習並分組對抗。	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。