

嘉義縣 梅山 國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表

-(上/下學期，各一份。若為同一個課程主題則可合為一份)

年級	中年級	年級課程 主題名稱	獨輪車	課程 設計者	簡泰翔	總節數 /學期 (上/下)	42/上學期
符合 彈性課 程類型	☐ 第一類 統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題 *是否融入 ☐ 生命教育 ☐ 安全教育 ☐ 戶外教育 ☐ 均未融入(供統計用，並非一定要融入) <i>需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習。</i> ☐ 第二類 ☒ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他 ☐ 本土語文/臺灣手語/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 領域補救教學						
學校 願景	推動品格紮根、品質為本、品味永續之三品教育，建置樂活 LOHAS 梅山		與學校願景呼應之說明	一、健康： 經由慢慢的訓練，提升反應力、協調力、柔軟度，獨輪車是一種益智的運動，使孩子能充分學習有品質的運動。 二、品格： 透過獨輪車課程，訓練學生左右腦協調、脊椎調整，並能提升專注力，進而培養孩子身心健全的品格。 三、終身學習： 學習獨輪車會帶給學生意外的驚喜，亦能增進耐挫力，增加自信與自我肯定的能力，具有優質的品味，並能健康樂活的學習。			

總綱 核心素 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。 E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。	課程 目標	一、培養運動技能，具備良好的生活運動習慣，以促進身心健全發展。 二、認識個人特質，健全身心，發展生命潛能。 三、了解軟式網球運動的技術與基本知識。 四、促進運動體能均衡發展。 五、培養樂於與人互動，具備理解他人感受，擁有與團隊和諧相處、合作之素養。 六、培養終身運動的習慣。 七、學習互助合作精神。
-------------------------	---	------------------	--

教學 進度	單元名稱	連結領域 (議題)/學 習表現	自訂 學習內容	學習目標	表現任務（評量內容）	教學活動 （學習活動）	教學資源	節 數
第 (1) 週 － 第 (4) 週	獨輪車好好玩	1b-II-1 認識健康技能和生 活技能對健康 維護的重要 性。 2c-II-2 表現 增進團隊合 作、友善的互 動行為。 3c-II-2 透過 身體活動，探 索運動潛能與 表現正確的身 體活 動。 4d-II-1 培養	獨輪車運動的起 源與基本構造。 獨輪車的基本動 作。	在獨輪車的基本動作 中，能認識獨輪車運動 的起源與基本構造。 在獨輪車的基本動作 練習中，能表現獨輪車 的基本動作。 在獨輪車的練習活動 中，透過身體活動，探 索運動潛能與表現正 確的身體活動。 在獨輪車的練習動作 中，運用動作技能的	學生能回答獨輪車運動的 由來與基本構造。 學生能做出獨輪車的基本 動作。 學生能熟練獨輪車的基本 動作。	活動一：認識獨輪車 簡介獨輪車運動由來。 獨輪車基本構造講解。 活動二：獨輪車基本動作 獨輪車上車與下車。 掌握平衡感。 活動三：獨輪車練習動作 平穩坐在車上拍手再握杆。 站立拍手再握杆。	電腦相關配備。 投影機。 PPT。 獨輪車	8 節

		規律運動的習慣並分享身體活動的益處。		練習策略。				
第 (5) 週 - 第 (8) 週	獨輪車向前行	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	獨輪車的前進動作。	在獨輪車的前進動作中，能認識獨輪車的前進動作。 在獨輪車的前進練習中，表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 在獨輪車前進練習中，透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 在獨輪車的持續前進中，運用動作技能的練習策略。	學生能做出獨輪車的前進動作。 學生能熟練獨輪車的前進動作。	活動一：獨輪車前進動作 扶杆往前踏。 讓踏板轉動一圈維持平衡。 左右手都要練習。 活動二：獨輪車前進練習 扶杆往前踏。 讓踏板持續的踩踏前騎。 活動三：獨輪車持續前進 扶杆往前踏。 手可盡量練習點放點放的方式離開欄杆持續前騎。	獨輪車	8 節
第 (9) 週 - 第 (12) 週	獨輪車前進大挑戰	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	獨輪車的前進練習。	在獨輪車前進挑戰 I 中，能進行獨輪車的前進練習。 在獨輪車前進挑戰 II 中，透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	學生能表現放手前騎 10~30 公尺。 學生能表現放手前騎 40~60 公尺。	活動一：獨輪車前進挑戰 I 放手前騎 10 公尺。 放手前騎 20 公尺。 活動二：獨輪車前進挑戰 II 放手前騎 30 公尺。 放手前騎 40 公尺。 活動三：獨輪車前進挑戰 III 放手前騎 50 公尺。 放手前騎 60 公尺。	獨輪車	8 節

		3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。		在獨輪車前進挑戰 III 中，運用動作技能的練習策略。				
第 (13) 週 - 第 (16) 週	我是小小獨輪車手	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	獨輪車的前進進階練習。	在我是小小獨輪車手 I 中，能進行獨輪車的前進進階練習。 在我是小小獨輪車手 II 中，透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 在我是小小獨輪車手 II 中，運用動作技能的練習策略。	學生能表現放手前騎 70~80 公尺。 學生能表現放手前騎 90~100 公尺。	活動一：我是小小獨輪車手 I 放手前騎 70 公尺。 放手前騎 80 公尺。 活動二：我是小小獨輪車手 II 放手前騎 90 公尺。 放手前騎 100 公尺。	獨輪車	8 節
第 (17) 週	我是小小獨輪車手	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康	獨輪車的前進進階練習。	在我是小小獨輪車手 I 中，能進行獨輪車的前進進階練習。	學生能表現放手前騎 70~80 公尺。	活動一：我是小小獨輪車手 I 放手前騎 70 公尺。 放手前騎 80 公尺。	獨輪車	8 節

－ 第 (20) 週		維護的重要性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。		在我是小小獨輪車手 II 中，透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 在我是小小獨輪車手 II 中，運用動作技能的練習策略。	學生能表現放手前騎 90~100 公尺。	活動二：我是小小獨輪車手 II 放手前騎 90 公尺。 放手前騎 100 公尺。		
第 (21) 週	獨輪車成果發表	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4d-II-1 培養	複習本學期所有習得動作。	在身體活動中表現並複習本學期所有習得動作。	學生能確實做好獨輪車前進的基本動作。	總複習 1. 複習本學期所有習得動作。	獨輪車	2

		規律運動的習慣並分享身體活動的益處。						
教材來源		☐ 選用教材（ ） ☒ 自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)						
課程目標		一、培養運動技能，具備良好的生活運動習慣，以促進身心健全發展。 二、認識個人特質，健全身心，發展生命潛能。 三、了解軟式網球運動的技術與基本知識。 四、促進運動體能均衡發展。 五、培養樂於與人互動，具備理解他人感受，擁有與團隊和諧相處、合作之素養。 六、培養終身運動的習慣。 七、學習互助合作精神。						
本主題是否融入資訊科技教學內容		☐ 無 融入資訊科技教學內容 ☐ 有 融入資訊科技教學內容 共()節（以連結資訊科技議題為主）						
特教需求學生課程調整		※身心障礙類學生： ☐ 無 ☐ 有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、 <u>(/人數)</u> ※資賦優異學生： ☐ 無 ☐ 有- <u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異2人)</u> ※課程調整建議(特教老師填寫)：免調整 1. 2. 特教老師簽名：游晶文 普教老師簽名：簡泰翔						

*各校可視需求自行增減表格

填表說明：

(1)依照年級或班群填寫。

(2)分成上下學期，每個課程主題填寫一份，例如：一年級校訂課程每週 3 節，共開社區文化課程 1 節、社團 1 節、世界好好玩 1 節三種課程，每種課程寫一份，共須填寫 3 份。

嘉義縣 梅山 國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表

-(上/下學期，各一份。若為同一個課程主題則可合為一份)

年級	中年級	年級課程 主題名稱	獨輪車	課程 設計者	簡泰翔	總節數 /學期 (上/下)	40/下學期
符合 彈性課 程類型	☐ 第一類 統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題 *是否融入 ☐ 生命教育 ☐ 安全教育 ☐ 戶外教育 ☐ 均未融入(供統計用，並非一定要融入) <i>需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習。</i> ☐ 第二類 ☒ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他 ☐ 本土語文/臺灣手語/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 領域補救教學						
學校 願景	推動品格紮根、品質為本、品味永續之三品教育，建置樂活 LOHAS 梅山		與學校願景呼應之說明	一、健康： 經由慢慢的訓練，提升反應力、協調力、柔軟度，獨輪車是一種益智的運動，使孩子能充分學習有品質的運動。 二、品格： 透過獨輪車課程，訓練學生左右腦協調、脊椎調整，並能提升專注力，進而培養孩子身心健全的品格。 三、終身學習： 學習獨輪車會帶給學生意外的驚喜，亦能增進耐挫力，增加自信與自我肯定的能力，具有優質的品味，並能健康樂活的學習。			

總綱 核心素 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。 E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。	課程 目標	一、培養運動技能，具備良好的生活運動習慣，以促進身心健全發展。 二、認識個人特質，健全身心，發展生命潛能。 三、了解軟式網球運動的技術與基本知識。 四、促進運動體能均衡發展。 五、培養樂於與人互動，具備理解他人感受，擁有與團隊和諧相處、合作之素養。 六、培養終身運動的習慣。 七、學習互助合作精神。
-------------------------	---	------------------	--

教學 進度	單元名稱	連結領域 (議題)/學 習表現	自訂 學習內容	學習目標	表現任務（評量內容）	教學活動 （學習活動）	教學資源	節 數
第 (1) 週 － 第 (4) 週	獨輪車好好玩	1b-II-1 認識健康技能和生 活技能對健康 維護的重要 性。 2c-II-2 表現 增進團隊合 作、友善的互 動行為。 3c-II-2 透過 身體活動，探 索運動潛能與 表現正確的身 體活 動。 4d-II-1 培養	獨輪車運動的起 源與基本構造。 獨輪車的基本動 作。	在獨輪車的基本動作 中，能認識獨輪車運動 的起源與基本構造。 在獨輪車的基本動作 練習中，能表現獨輪車 的基本動作。 在獨輪車的練習活動 中，透過身體活動，探 索運動潛能與表現正 確的身體活動。 在獨輪車的練習動作 中，運用動作技能的	學生能回答獨輪車運動的 由來與基本構造。 學生能做出獨輪車的基本 動作。 學生能熟練獨輪車的基本 動作。	活動一：認識獨輪車 簡介獨輪車運動由來。 獨輪車基本構造講解。 活動二：獨輪車基本動作 獨輪車上車與下車。 掌握平衡感。 活動三：獨輪車練習動作 平穩坐在車上拍手再握杆。 站立拍手再握杆。	電腦相關配備。 投影機。 PPT。 獨輪車	8 節

		規律運動的習慣並分享身體活動的益處。		練習策略。				
第 (5) 週 - 第 (8) 週	獨輪車向前行	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	獨輪車的前進動作。	在獨輪車的前進動作中，能認識獨輪車的前進動作。 在獨輪車的前進練習中，表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 在獨輪車前進練習中，透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 在獨輪車的持續前進中，運用動作技能的練習策略。	學生能做出獨輪車的前進動作。 學生能熟練獨輪車的前進動作。	活動一：獨輪車前進動作 扶杆往前踏。 讓踏板轉動一圈維持平衡。 左右手都要練習。 活動二：獨輪車前進練習 扶杆往前踏。 讓踏板持續的踩踏前騎。 活動三：獨輪車持續前進 扶杆往前踏。 手可盡量練習點放點放的方式離開欄杆持續前騎。	獨輪車	8 節
第 (9) 週 - 第 (12) 週	獨輪車前進大挑戰	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	獨輪車的前進練習。	在獨輪車前進挑戰 I 中，能進行獨輪車的前進練習。 在獨輪車前進挑戰 II 中，透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	學生能表現放手前騎 10~30 公尺。 學生能表現放手前騎 40~60 公尺。	活動一：獨輪車前進挑戰 I 放手前騎 10 公尺。 放手前騎 20 公尺。 活動二：獨輪車前進挑戰 II 放手前騎 30 公尺。 放手前騎 40 公尺。 活動三：獨輪車前進挑戰 III 放手前騎 50 公尺。 放手前騎 60 公尺。	獨輪車	8 節

		3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。		在獨輪車前進挑戰 III 中，運用動作技能的練習策略。				
第 (13) 週 - 第 (16) 週	我是小小獨輪車手	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	獨輪車的前進進階練習。	在我是小小獨輪車手 I 中，能進行獨輪車的前進進階練習。 在我是小小獨輪車手 II 中，透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 在我是小小獨輪車手 II 中，運用動作技能的練習策略。	學生能表現放手前騎 70~80 公尺。 學生能表現放手前騎 90~100 公尺。	活動一：我是小小獨輪車手 I 放手前騎 70 公尺。 放手前騎 80 公尺。 活動二：我是小小獨輪車手 II 放手前騎 90 公尺。 放手前騎 100 公尺。	獨輪車	8 節
第 (17) 週	我是小小獨輪車手	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康	獨輪車的前進進階練習。	在我是小小獨輪車手 I 中，能進行獨輪車的前進進階練習。	學生能表現放手前騎 70~80 公尺。	活動一：我是小小獨輪車手 I 放手前騎 70 公尺。 放手前騎 80 公尺。	獨輪車	8 節

特教需求學生 課程調整	※身心障礙類學生：☐無 ☐有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、<u>(/人數)</u> ※資賦優異學生：☐無 ☐有-<u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異2人)</u> ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 2. 特教老師簽名： 普教老師簽名：簡泰翔
------------------------	--

*各校可視需求自行增減表格

填表說明：

(1)依照年級或班群填寫。

(2)分成上下學期，每個課程主題填寫一份，例如：一年級校訂課程每週3節，共開社區文化課程1節、社團1節、世界好好玩1節三種課程，每種課程寫一份，共須填寫3份。