

嘉義縣大崙國小 110 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	高年級	年級課程 主題名稱	獨輪車社團	課程 設計者	江文圳	總節數 /學期 (上/下)	40/上學期	
符合 彈性 課程 類型	<input type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input checked="" type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類 其他							
學校 願景	愛護家鄉自然 傳承文化情懷	與學校願景呼 應之說明	一、透過學習獨輪車，培養愛運動習慣，促進身心健康發展。 二、藉由獨輪車展演活動，傳承民俗技藝。 三、分析評估學生身心特質與體適能條件，規劃適合的運動計畫，形塑學校運動文化特色。					
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-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 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、認識獨輪車練習規則，發展運動與保健的潛能。 二、探索並熟練各項技術動作與技能策略，處理獨輪車運動中各項問題。 三、在獨輪車活動中，積極參與、公平競爭、團隊合作，促進身心健康發展。					
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

<p>第 (1) 週 - 第 (2) 週</p>	<p>認識 獨輪 車</p>	<p>健康與體育/1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p>	<p>1. 獨輪車分解圖 2. 獨輪車拆解維修示範 3. 獨輪車打氣、保養示範 4. 示範車輛置放規定</p>	<p>1. 認識獨輪車的構造。 2. 合作操作工具調整、維修獨輪車。 3. 操作打氣筒打氣。 4. 遵守規定整齊置放獨輪車</p>	<p>1. 能說出獨輪車各部份的名稱。 2. 能合作完成獨輪車故障排除任務。 3. 能運用打氣筒打到適當壓力磅數，並正確保養獨輪車。 4. 能依規定整齊置放獨輪車。</p>	<p>1. 利用獨輪車講解車體構造。 2. 兩人一組合作調整車體、簡易維修。 3. 獨輪車打氣、保養 4. 車輛置放規範</p>	<p>獨輪車 打氣筒 維修工具</p>	<p>4</p>
<p>第 (3) 週</p>	<p>安全 下車</p>	<p>健康與體育/1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 綜合活動/3a-III-1 辨識周遭環境的潛藏危機，運用各項資源或策略化解危機。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>1. 示範右腳安全下車分解動作。 2. 示範左腳安全下車分解動作。 3. 練習安全規範。</p>	<p>1. 認識、描述並探索利用左、右腳安全下車分解動作。 2. 遵守團體規範。 3. 培養並落實每日利用下課時間練習的習慣。</p>	<p>1. 能完成利用右腳安全下車動作步驟。 2. 能完成利用左腳安全下車動作步驟。 3. 能遵守練習規範。</p>	<p>1. 透過講解、示範方式，指導學生利用右腳安全下車分解動作步驟。 2. 透過講解、示範方式，指導學生利用左腳安全下車分解動作步驟。 3. 練習安全規範。</p>	<p>獨輪車</p>	<p>2</p>
<p>第 (4) 週 - 第(5) 週</p>	<p>利用 扶手 前進</p>	<p>健康與體育/2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 綜合活動/3a-III-1 辨識周遭環境的潛藏危機，運用各項資</p>	<p>1. 示範扶手上車分解動作。 2. 示範扶手前進分解動作。 3. 練習安全</p>	<p>1. 模仿、運用並表現獨輪車利用扶手前進等練習策略。 2. 遵守團體規範。</p>	<p>1. 能表現利用扶手獨輪車前進動作。 2. 能依要求完成安全下車動作。 3. 能反省自己的動作缺點，並改進</p>	<p>1. 透過示範、演練等方式，指導學生利用扶手前進動作程序與步驟。 2. 練習安全規範。</p>	<p>獨輪車 練習架</p>	<p>2</p>

		源或策略化解危機。	規範。					
第(6)週 - 第(8)週	利用扶手放手騎	健康與體育/3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 綜合活動/3a-III-1 辨識周遭環境的潛藏危機，運用各項資源或策略化解危機。	1. 示範扶手放手騎分解動作。 2. 練習安全規範。	1. 運用正確及熟練技巧表現。 2. 遵守團體規範。 3. 培養養並落實每日健身運動的習慣。	1. 能表現利用扶手放手前進 3 公尺以上動作。 2. 每日利用下課時間自主練習。	1. 透過示範、演練等方式，指導學生利用扶手放手前進動作程序與步驟。 2. 練習安全規範。	獨輪車 練習架	6
第(9)週 - 第(11)週	放手騎 (一)	健康與體育/3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 綜合活動/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。	1. 示範放手騎動作要領。 2. 練習安全規範。	1. 藉由放手騎測驗評量，了解個人各種能力表現。 2. 培養養並落實每日健身運動的習慣。 3. 遵守團體規範。	1. 能表現放手騎前進 20 公尺以上動作。 2. 能協助同伴放手騎。 3. 每日利用下課時間自主練習。	1. 透過示範、訓練等方式在老師協助下放手騎。	獨輪車	6
第(12)週 - 第(14)週	放手騎 (二)	健康與體育/1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 綜合活動/2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合達成共同目標。	1. 示範放手騎動作要領。 2. 練習安全規範。	1. 藉由放手騎測驗評量，了解個人各種能力表現。 2. 運用正確及熟練技巧表現。 3. 遵守團體規範。 4. 培養養並落實每日健身運動的習慣。	1. 能表現放手騎前進 200 公尺以上動作。 2. 能協助同伴放手騎 3. 每日利用下課時間自主練習。	1. 透過示範、訓練等方式在老師協助下放手騎。 2. 加強體能訓練 3. 練習安全規範。	獨輪車	6

第 (15) 週 - 第 (16) 週	後勾式自由上車 (一)	健康與體育/2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 綜合活動/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。	1. 後勾式自由上車動作分解 2. 練習安全規範。	1. 模仿、運用並表現後勾式自由上車分解等練習策略。 2. 體會專注觀察、主動參與等行為的意義。	1. 能在老師協助下完成自由上車動作。 2. 能互相合作協助同伴上車 3. 每日利用下課時間自主練習。	1. 透過示範、訓練等方式在老師協助下自由上車。 2. 加強體能訓練。 3. 練習安全規範。	獨輪車	4
第 (17) 週 - 第 (18) 週	後勾式自由上車 (二)	健康與體育/3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 綜合活動/2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題。	1. 後勾式自由上車動作分解 2. 練習安全規範。	1. 模仿、運用並表現後勾式自由上車連貫動作等練習策略。 2. 體會專注觀察、主動參與等行為的意義。 3. 運用正確及熟練技巧表現。	1. 能不需要老師協助下完成自由上車動作。 2. 能觀察別人的優點，改進自己的動作 3. 每日利用下課時間自主練習。	1. 透過示範、訓練等方式不需要老師協助下可以自由上車。 2. 加強體能訓練。 3. 練習安全規範。	獨輪車	4
第 (19) 週 - 第 (20) 週	繞角標	健康與體育/3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 綜合活動/2c-III-1 分析與判讀各類資源，規劃策略以解決日常生活的問題。	1. 10 個角標間距 1m 2. 練習安全規範。	1. 模仿、運用並表現繞角標連貫動作等練習策略。 2. 體會專注觀察、主動參與等行為的意義。 3. 運用正確及熟練技巧表現。	1. 能完成繞間距 1m 的角標。 2. 能調整改進自己的缺點動作 3. 每日利用下課時間自主練習。	1. 透過示範、訓練等方式繞角標。 2. 加強體能訓練。 3. 練習安全規範。	獨輪車 角標	4

教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教材 (                    ) <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)
本主題是否融入資訊科技教學內容	<input checked="" type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容 <input type="checkbox"/> 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： <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有-智能障礙(    )人、學習障礙(    )人、情緒障礙(    )人、自閉症(    )人、( /人數) ※資賦優異學生： <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人) ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1. 2.

特教老師簽名：                    **電子檔打字即可    書面資料需簽名**  
普教老師簽名：

\*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。