

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/下學期	
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

第 (1) 週	繞 8 騎	健康與體育/3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 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。	1. 地面畫兩個直徑 2M 的圓，相連成 8 字型 2. 示範繞 8 騎動作	1. 模仿、運用並表現獨輪車繞 8 騎等練習策略。 2. 遵守團體規範。 3. 培養並落實每日健身運動的習慣。	1. 能完成順時針方向繞 8 騎，並且不落地。 2. 能完成逆時針方向繞 8 騎，並且不落地。 3. 能遵守練習規範。	1. 透過講解、示範方式，指導學生利用繞 8 字型騎步驟。 2. 練習安全規範。	獨輪車	2
第 (2) 週 - 第 (4) 週	雙腳 定車	健康與體育/3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 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。	1. 示範右腳在下方定車分解動作。 2. 練習安全規範。	1. 認識、描述並探索利用右腳在下方，定車分解動作。 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。	1. 能完成利用右腳在下方定車動作步驟。 2. 能完成利用右腳在下方定車動作 100 下以上。 3. 能遵守練習規範。	1. 透過講解、示範方式，指導學生利用右腳在下方，定車分解動作步驟。 2. 練習安全規範。	獨輪車	4
第 (5) 週 - 第 (6) 週	單腳 定車	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。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	1. 示範右腳在踏板，左腳在車架左方，定車分解動作。 2. 練習安全規範。	1. 模仿、運用並表現獨輪車利用右腳在踏板，左腳在車架左方，定車分解動作步驟等練習策略。 2. 遵守團體規範。 3. 培養並落實每日健身運動的習慣。	1. 能表現獨輪車利用右腳在踏板，左腳在車架左方，定車 100 下以上的動作。 2. 能依要求完成單腳定車後下踏板動作。 3. 每日利用下課時間自主練習。	1. 透過講解、示範方式，指導學生利用右腳在踏板，左腳在車架左方，定車分解動作步驟。 2. 練習安全規範。	獨輪車	4

第 (7) 週	開 花 轉	健康與體育/3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 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2人、3人、4人開花轉分解動作。 2. 練習安全規範。	1. 藉由團體S前進，了解團隊合作的重要。 2. 運用正確及熟練技巧表現。 3. 遵守團體規範。 4. 培養並落實每日健身運動的習慣。	1. 能優雅表現2人、3人、4人合作開花轉動作。 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2人、3人、4人開花轉動作程序與步驟。 2. 練習安全規範。	獨輪車	2
第(8) 週	S 前 進	健康與體育/3c-III-3 表現動作創作和展演的能力 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2人、3人、4人S前進動作要領。 2. 練習安全規範。	1. 藉由團體S前進，了解團隊合作的重要。 2. 運用正確及熟練技巧表現。 3. 遵守團體規範。 4. 培養並落實每日健身運動的習慣。	1. 能優雅表現2人、3人、4人合作S前進動作。 2. 每日利用下課時間自主練習。	1. 透過示範、訓練等方式指導學生2人、3人、4人S前進動作程序與步驟。 2. 練習安全規範。	獨輪車	2
第 (9) 週	6 人 龍 捲 風	健康與體育/3c-III-3 表現動作創作和展演的能力 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. 6人龍捲風動作要領。 2. 練習安全規範。	1. 藉由6人龍捲風動作，了解團隊合作的重要。 2. 運用正確及熟練技巧表現。 3. 遵守團體規範。 4. 培養並落實每日健身運動的習慣。	1. 能優雅表現6人合作完成龍捲風動作。 2. 每日利用下課時間自主練習。	1. 透過示範、訓練等方式指導學生6人龍捲風動作程序與步驟。 2. 加強體能訓練 3. 練習安全規範。	獨輪車	2
第 (10) 週 -	6 人 地 球 自 轉	健康與體育/3c-III-3 表現動作創作和展演的能力 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛	1. 6人地球自轉、地球反轉動作分解	1. 模仿、運用並表現6人地球自轉、地球反轉練習策略。	1. 能優雅表現6人合作地球自轉、地球反轉動作 2. 每日利用下課時間自主練習。	1. 透過示範、訓練等方式指導學生6人地球自轉、地球反轉。 2. 加強體能訓練。 3. 練習安全規範。	獨輪車	4

第 (11) 週		能。 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。	2. 練習安全規範。	2. 體會專注觀察、主動參與等行為的意義。 3. 培養並落實每日健身運動的習慣。 4. 遵守團體規範。				
第 (12) 週 - 第 (14) 週	原地 旋轉	健康與體育/3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 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。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 綜合活動/1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。	1. 原地旋轉動作分解 2. 練習安全規範。	1. 模仿、運用並表現原地旋轉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。 4. 培養並落實每日健身運動的習慣。 5. 欣賞別人的優點，改進自己的缺點。	1. 能優雅表現原地旋轉 5 圈以上動作。 2. 能欣賞別人的動作，改進自己的缺點。 3. 每日利用下課時間自主練習。	1. 透過示範、訓練等方式指導學生原地旋轉。 2. 加強體能訓練。 3. 練習安全規範。	獨輪車	4
第 (15) 週 - 第 (16) 週	圓規	健康與體育/3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 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。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 綜合活動/1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。	1. 圓規動作分解 2. 練習安全規範。	1. 模仿、運用並表現圓規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。 4. 培養並落實每日健身運動的習慣。 5. 欣賞別人的優點，改進自己的缺點。	1. 能完成圓規動作，持續點地 5 下以上並上踏板成功。 2. 能欣賞別人的動作，改進自己的缺點。 3. 每日利用下課時間自主練習。	1. 透過示範、訓練等方式指導學生左腳連續點地，右腳持續踩踏讓輪胎畫圓。 2. 加強體能訓練。 3. 練習安全規範。	獨輪車	4

<p>第 (17) 週 - 第 (18) 週</p>	<p>麻 花 轉</p>	<p>健康與體育/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。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 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。</p>	<p>1. 6 人麻 花轉動作分 解 2. 練習安 全規範。</p>	<p>1. 模仿、運用並表現 6 人麻 花轉連貫動作等練習策 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。 4. 培養並落實每日健身運 動的習慣。</p>	<p>1. 能合作完成 6 人麻 花轉 成功結合轉 3 圈並並成 功脫離。 2. 每日利用下課時間自主 練習。</p>	<p>1. 透過示範、訓練等方式麻 花轉。 2. 加強體能訓練。 3. 練習安全規範。</p>	<p>獨 輪 車</p>	<p>4</p>
<p>第 (19) 週 - 第 (20) 週</p>	<p>6 人 花 式</p>	<p>健康與體育/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。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 綜合活動/2d-III-2 體察、分享並欣賞生活中美感與創意的多樣性表現。</p>	<p>1. 多項動作 配合音樂 結合 2. 練習安全 規範。</p>	<p>1. 模仿、運用並表現 6 人團 隊配合音樂表演。 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。 4. 培養並落實每日健身運 動的習慣。 5. 欣賞、分析表演的優缺 點，並分享給他人。</p>	<p>1. 表現 6 人團隊合作配合 音樂表演。 2. 能欣賞別的團隊的演 出。</p>	<p>1. 將所學動作配合音樂 6 人團 隊 表演 2. 加強體能訓練。 3. 練習安全規範。</p>	<p>獨 輪 車</p>	<p>4</p>
<p>教材來源</p>	<p><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)</p>							
<p>本主題是 否融入資 訊科技教 學內容</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>無 融入資訊科技教學內容</p>							

	<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	※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)
學生	※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	※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：
	電子檔打字即可 書面資料需簽名

*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。