

嘉義縣蒜頭國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	中年級	年級課程 主題名稱	直排輪社團	課程 設計者	郭盈傑	總節數 /學期 (上/下)	80/上下學期
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 <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	健康、創新、關懷、合作		與學校願景呼 應之說明	一、分析評估學生身心特質與體適能條件，規劃適合且創新的訓練計畫。 二、藉由運動之學習歷程，培養同儕關懷的態度，並建立團體合作的精神。 三、設計強健體魄的運動計畫，增進體適能，形塑健康生活型態。			
總綱 核心素 養	E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。		課程 目標	一、 具備良好健康的直排輪運動生活習慣，認識直排輪這一運動項目的背景文化和由來，以及認識自我身體對於直排輪運動的動作學習與調適。 二、 理解直排輪技能，促進自我保護意識，培養直排輪運動的習慣。 三、 在競技比賽中，培養團隊合作的態度，同理他感受，並與他人建立良好互動關係。			

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
第一週 — 第六週	認識直排輪	1c-I-2 認識基本的運動常識。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	1 直排輪基本站法 2. 直排輪跌倒姿勢	1. 認識直排輪運動並知道如何穿戴。 2. 認識身體協調性和直排輪跌倒時基本動作。	1. 可以獨自穿戴直排輪鞋與護具。 2. 穿戴直排輪鞋與護具後能夠自行站立。 3. 能夠理解並運用正確跌倒時的姿勢與技巧。	1. 認識直排輪由來和基本裝備。 2. 認識直排輪場地和基本裝備穿戴方式。 3. 熱身操:慢跑、伸展操 4. 著全套護具及直排輪鞋 5. 教師示範「坐下起立」動作。 5-1 坐下姿勢 5-2 將雙腳彎側邊 5-3 呈現高跪姿、雙手撐膝蓋 5-4 站立後,將雙手撐於重心腳 5-5 雙腳微彎曲,雙手扶膝蓋,雙腳呈現 V 字型 5-6 平衡站立 6. 教師示範「坐下起立」分解動作。 7. 帶領學生一起進行動作 8. 學生練習「坐下起立」動作內容。 9. 教練示範跌倒動作。 10. 學生演練跌倒動作。	直排輪鞋、護具、圓形角標	1 2
第七週 — 第十三週	基本站立與滑行動作	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	1. 著直排輪鞋雙腳站立。 2. 著直排輪鞋向前滑行。	1. 表現並模仿著直排輪鞋雙腳站立的穩定動作。 2. 表現並模仿著直排輪鞋向前滑行。	1. 能夠自己穿著直排輪鞋及護具後並且雙腳穩定的站立。 2. 可以在他人不牽手或攙扶以及沒有扶物體的狀態下流暢地向前滑行。	1. 教師複習「跌倒起立」動作 2. 學生演練「跌倒起立」動作 3. 教師示範「前進滑行」動作 3-1 站立,膝蓋微彎,準備向前滑行。 3-2 右腳(重心腳)呈現 45 度向前滑,左腳進行推刃。 3-3 轉換重心腳至左腳,左腳 45 度向前滑,右腳進行推刃。	直排輪鞋、護具、圓形角標	1 4

						<p>3-4 持續轉換重心腳至右腳，身體跟隨重心呈現左右搖擺。</p> <p>3-5 持續轉換重心腳至左腳。接續進行左腳滑行、右腳推刃；右腳滑行、左腳推刃向前滑行之動作。</p> <p>3-6 平衡站立。</p> <p>4. 教師示範「前進滑行」分解動作</p> <p>5. 帶領學生一起進行動作</p> <p>6. 學生練習「前進滑行」動作內容</p> <p>7. 學生演練「前進滑行」內容</p>		
<p>第(十四)週 第(二十)週</p>	<p>基本煞車動作</p>	<p>1d- I -1 描述動作技能基本常識。</p> <p>3c- I -2 表現安全的身體活動行為。</p>	<p>基本煞車-T字煞車</p>	<p>1. 描述在行進中如何使用基本煞車-T字煞車。</p> <p>2. 表現出行進中使用基本煞車-T字煞車的正確技巧。</p>	<p>1. 能在聆聽教練講解指導後，描述說出行進中基本煞車-T字煞車的使用時機與方式。</p> <p>2. 在完成獨自站立與行進之後，正確展示基本煞車-T字煞車之技巧。</p>	<p>1. 教師複習「前進滑行」動作</p> <p>2. 學生演練「前進滑行」動作</p> <p>3. 教師示範「T字煞車」動作</p> <p>3-1 滑行推刃姿勢</p> <p>3-2 停止推刃，膝蓋微彎呈現雙腳滑行姿勢</p> <p>3-3 左腳(重心腳)持續滑行，右腳往後滑移</p> <p>3-4 右腳滑移至左腳(重心腳)後方，左腳微彎，右腳向下踩內刃</p> <p>3-5 左腳呈現彎曲狀，右腳踩內刃，雙手放至於左腳(重心腳)的膝蓋上，身體重心向下</p> <p>3-6 平衡站立</p> <p>4. 教師示範「T字煞車」分解動作</p>	<p>直排輪鞋、護具、圓形角標</p>	<p>1 4</p>

						5. 帶領學生一起進行動作 6. 學生練習「T 字煞車」動作內容 7. 學生演練「T 字煞車」內容		
下學期								
第 (一) 週 - 第 (六) 週	控制 方向 與轉 彎	2d- I -2 接受並 體驗多元性身體 活動。 3d- I -1 應用基 本動作常識，處 理練習或遊戲問 題。	1. 雙腳控制 方向 2. 進行轉彎 動作	1. 接受教練指導學 會利用雙腳控制 方向，體驗直排 輪除了前行煞 車，亦能透過雙 腳之角度不同而 改變方向。 2. 應用所學直排輪 技巧，進行轉彎 動作，搭配遊戲 展現連續轉彎。	1. 能夠在理解教練指 導與動作示範後，利 用雙腳向前滑行過 程中，改變雙腳角 度，學會改變方向之 技巧。 2. 透過所學直排輪技 巧，可以完成繞過擺 放在場地地面之圓 形角標。	1. 教師複習「基本煞車」動作 2. 學生演練「基本煞車」動作 3. 教師示範「基本轉彎」動作 4. 教師示範「基本轉彎」分解動作 4-1 雙腳呈現平行滑行姿勢，不 推刃 4-2 左轉時，呈弓箭步，左腳在 前，右腳在後 4-3 左腳(重心腳)持續滑行，右 腳在外側滑移，身體重心往內側 圓心傾斜 4-4 身體順勢向左側圓心轉移 4-5 身體左轉後，右腳滑行至與 左腳平行 4-6 完成轉彎動作後，可接推刃 滑行動作，持續進行滑行 4-7 右轉動作步驟亦與左轉相 類似。 5. 帶領學生一起進行動作 6. 學生練習「基本轉彎」動作內容 7. 學生結合繞行角標遊戲演練「基本 轉彎」內容	直排輪鞋、 護具、圓形 角標	1 2

<p>第(七)週 - 第(十三)週</p>	<p>加速向前進</p>	<p>1d- I -1 描述動作技能基本常識。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>1. 連續推軌 2. 前進加速</p>	<p>1. 能夠描述如何利用雙腳連續推軌 2. 表現利用雙腳連續推軌後讓前進動作加速，展現出加速前進的能力。</p>	<p>1. 透過學習觀察模仿，學會雙腳連續推軌，使前行持續。 2. 利用所學動作，勇敢持續向前加速推進，不懼怕跌倒，展現加速之能力。</p>	<p>1. 教師複習「基本轉彎」動作 2. 學生演練「基本轉彎」動作 3. 教師示範「前溜剪冰」加速動作 4. 教師示範「前溜剪冰」分解動作 5. 帶領學生一起進行動作 5-1 滑行推刀姿勢 5-2 左腳為重心腳，右腳(外側腳)準備抬起，從左腳的前方跨過 5-3 右腳從左腳前方跨過，內側腳與外側腳成現交叉姿勢。 5-4 重心腳準備從左腳轉移至右腳 5-5 將左腳提起置於右腳內側，成平行前滑姿勢 5-6 平衡站立滑行 6. 學生練習「前溜剪冰」動作內容 7. 學生演練「前溜剪冰」內容</p>	<p>直排輪鞋、護具、圓形角標</p>	<p>1 4</p>
<p>第(十四)週 - 第(二十)週</p>	<p>厲害的 8 字溜</p>	<p>1d- I -1 描述動作技能基本常識。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。</p>	<p>1. 前溜胡蘆 2. 自我練習直排輪計畫</p>	<p>1. 能夠在教練解說示範後，描述如何利用前進、煞車及轉彎動作完成前溜 8 字動作。 2. 實際表現出具有前溜胡蘆的能力 3. 養成自我規劃固定時間練習直排</p>	<p>1. 可以完整描述說出前溜胡蘆的動作要領與技巧。 2. 透過所學實際展現出前溜胡蘆的流暢動作，並通過圓形角標。 3. 能夠說出自己對直排輪的喜愛與之後每週固定練習之時</p>	<p>1. 教師複習「連續推軌」動作 2. 學生演練「連續推軌」動作 3. 教師示範「前溜胡蘆」動作 4. 教師示範「前溜胡蘆」分解動作 5. 帶領學生一起進行動作 6. 學生練習「前溜胡蘆」動作內容 6-1 滑行推刀姿勢，腰部及膝蓋微彎 6-2 雙腳壓外刀，並向前兩側施力滑行畫半圓型</p>	<p>直排輪鞋、護具、圓形角標</p>	<p>1 4</p>

				輪。	間規劃。	6-3 滑行至與肩同寬後,身體開始上提腰部,雙腳開始向內靠 6-4 向內收腳,壓內刃,此時輪鞋前頭呈現 Δ 型 6-5 持續上述 1-4 的動作內容,即可完成連續前溜胡蘆動作 7.學生演練「前溜胡蘆」內容 8.學生分享對直排輪的學習感受與日後的練習規劃			
教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教材 () <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材								
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: 莊居鉛 普教老師簽名: 郭盈傑									

*各校可視需求自行增減表格