

[illegible]

教學進度	單元名稱	領域學習表現 /議題實質內涵	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（2）週	認識獨輪車	健 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 健 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	1. 獨輪車分解圖、拆解維修及保養。 2. 車輛置放	1. 認識獨輪車分解圖、拆解維修及保養等基本步驟。 2. 能了解獨輪車運動技能要素，遵守車輛置放規範。	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。	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. 遵守車輛置放規範	獨輪車 打氣筒 維修工具	4
第（3）週	安全下車	健 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 健 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 綜 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。 綜 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	獨輪車左右腳安全下車分解動作。	1. 了解獨輪車左右腳安全下車分解動作運動技能要素和基本運動規範。 2. 應用獨輪車左右腳安全下車分解動作活動的防護知識，維護運動安全。 3. 能辨認進行獨輪車左右腳安全下車分解動作的潛藏危機，運用各項資源或策略化解危機。 4. 養成規律進行獨輪車左右腳安全下車分解動作練習，培養並維持每日利用下課時間練習的動	1. 能知道獨輪車左右腳安全下車分解動作要領，並遵守其運動規範。 2. 能完成利用左右腳安全下車動作步驟。 3. 能知道操作技能時，所遇到的潛在危機，並知道如何化解。 4. 能有規律練習的概念。	1. 練習安全規範。 2. 透過講解、示範方式，指導學生利用右（左）腳安全下車分解動作步驟。 3. 透過講解、示範方式，指導學生遇到危機時，如何保護自身安全。 4. 提醒學生利用時間在空餘時間進行練習，才能精進騎乘獨輪車的能力。	獨輪車	2

				態生活。				
第 (4) 週 - 第(5) 週	利用 扶手 前進	健 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 健 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 健 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 綜 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. 扶手上車。 2. 扶手前進。	1. 了解扶手上車及扶手前進分解動作的要素和基本運動規範。 2. 能表現積極參與扶手上車及扶手前進的動作，並接受挑戰的學習態度。 3. 能流暢地操作獨輪車扶手上車及扶手前進的技能。 4. 能辨認進行獨輪車扶手上車及扶手前進時的潛藏危機，並運用各項資源或策略化解危機。	1. 能知道獨輪車扶手上車及扶手前進的分解動作要領，並遵守其運動規範。 2. 能積極並接受活動中所帶來的挑戰。 3. 能完成扶手上車及扶手前進，並安全下車的動作步驟。 4. 能知道操作技能時，所遇到的潛在危機，並知道如何化解。	1. 遵守練習安全規範，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. 教師透過鼓勵，提醒孩子不要輕易放棄，而是全力以赴。 3. 透過持續練習，讓學生流暢的完成扶手上車及扶手前進，並安全下車。 4. 指導學生遇到危機時，孩子能學會排除動作所帶來的危機。	獨輪車 練習架	4
第 (6) 週 - 第 (8) 週	利用 扶手 放手 騎	健 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 健 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 綜 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	扶手放手騎	1. 表現穩定的身體控制和協調能力，做出扶手放手騎的分解動作。 2. 養成規律扶手放手騎的習慣，並維持每日利用下課時間練習的動態生活。	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. 提醒學生利用時間在空餘時間進行練習，才能精進騎乘獨輪車的能力。 3. 練習扶手放手騎乘的安全規範。	獨輪車 練習架	6

		機。		3. 辨認獨輪車扶手放手騎的潛在危機，運用各項資源或策略化解危機。。	3. 能知道操作技能時，所遇到的潛在危機，並知道如何化解。			
第(9)週 - 第(11)週	放手騎 (一)	健 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 健 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 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。	放手騎	1. 表現穩定的身體控制和協調能力，做出放手騎的動作。 2. 養成規律運動習慣，培養並維持每日利用下課時間練習獨輪車放手騎。 3. 參與獨輪車放手騎練習，適切表現自己在團體中的角色，達成共同目標。	1. 能表現放手騎前進 20 公尺以上動作。 2. 每日利用下課時間自主練習 3. 能協助同伴放手騎。	1. 透過示範、訓練等方式在老師協助下放手騎。 2. 提醒學生利用下課時間進行練習，才能精進騎乘獨輪車的能力。 3. 指導學生協助同伴放手騎的技巧。	獨輪車	6
第(12)週 - 第(14)週	放手騎 (二)	健 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 健 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，達成共同目標。	放手騎遠	1. 比較自己或他人放手騎遠的動作要領技能的正確性，藉由放手騎遠測驗評量，了解個人各種能力表現。 2. 養成規律運動習慣，培養並維持每日利用下課時間練習的動態生活。	1. 能表現放手騎前進 200 公尺以上動作。 2. 每日利用下課時間自主練習。	1. 透過示範、訓練等方式在老師協助下放手騎。 2. 提醒學生利用下課時間進行練習，才能精進騎乘獨輪車的能力。	獨輪車	6

		體中的角色，協同合作達成共同目標。		3. 參與獨輪車放手騎遠練習，適切表現自己在團體中的角色，達成共同目標。	3. 能協助同伴放手騎遠。	3. 指導學生協助同伴放手騎的技巧。		
第 (15) 週 - 第 (16) 週	後勾式自由上車 (一)	健 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 健 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 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。	後勾式自由上車分解動作	1. 能表現積極參與、模仿、運用並表現獨輪車後勾式自由上車分解動作練習策略，接受挑戰的學習態度。 2. 能流暢地操作後勾式自由上車分解動作技能。 3. 參與獨輪車分解動作活動，適切表現自己在團體中的角色，達成共同目標。	1. 能在老師協助下完成自由上車動作。 2. 能流暢地完成後勾式自由上車 3. 能互相合作協助同伴後勾式自由上車分解動作	1. 透過示範、訓練等方式在老師協助下自由上車。 2. 指導學生後勾式自由上車的技巧。 3. 指導學生協助同伴後勾式自由上車的技巧。	獨輪車	4
第 (17) 週 - 第 (18) 週	後勾式自由上車 (二)	健 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 健 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 健 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	後勾式自由上車	1. 能獨立演練後勾式自由上車連貫動作的自我調適技能。 2. 能應用後勾式自由上車學習策略，提高獨輪車獨立演練技能的學習效能。 3. 能比較自己或他人獨輪車後勾式自由上車動作技能的正確性，增加技巧的熟練度。	1. 能不需要老師協助下完成自由上車動作。 2. 能應用後勾式自由上車學習策略，每日利用下課時間自主練習。 3. 能觀察別人的優點，改進自己的動作	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. 提醒學生每日下課利用時間練習後勾式自由上車。 3. 指導學生觀察比較他人後勾式自由上車的動作，改進自己的缺點。	獨輪車	4

