

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	繞8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。	1. 繞8字騎 2. 規律運動	1. 模仿、運用並表現獨輪車等練習策略。 2. 養成並落實每日繞8字騎，養成規律運動習慣，維持動態生活習慣。	1. 能完成順時針、逆時針方向繞8騎，並且不落地。 2. 能持之以恆每日騎車運動。	1. 透過講解、示範方式，指導學生利用繞8字型騎步驟。 2. 提醒學生利用時間練習繞8字騎，才能精進騎乘獨輪車的能力。	獨輪車	2
第（2）週 － 第（4）週	雙腳定車	健 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 健 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	1. 右腳在下方，定車分解動作。 2. 規律運動	1. 體驗並探索利用右腳在下方定車分解動作，學習定車。 2. 養成並落實每日右腳在下方定車，養成規律運動習慣，維持動態生活習慣。	1. 能完成利用右腳在下定車動作100下以上。 2. 能持之以恆每日定車。	1. 透過講解、示範，指導學生利用右腳在下方，定車分解動作步驟。 2. 提醒學生利用時間練習定車，才能精進騎乘獨輪車的能力。	獨輪車	6
第（5）週 － 第（6）週	單腳定車	健 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 健 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	1. 單腳定車分解動作。 2. 規律運動。	1. 模仿、運用並表現操作單腳定車步驟等練習策略。 2. 養成並落實每日單腳定車養成規律運動習慣，維持動態生活習慣。	1. 能表現獨輪車利用右腳在踏板，左腳在車架左方，單腳定車100下以上的動作。 2. 每日利用下課時間自主練習。	1. 透過講解、示範，指導學生利用右腳在踏板，左腳在車架左方，單腳定車。 2. 提醒學生利用時間練習單腳定車，才能精進騎乘獨輪車的能力。	獨輪車	4
第（7）週	開花轉	健 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體	1. 開花轉。	1. 表現穩定的身體控制，正確及熟練表現。 2. 表現開花轉團隊協同合作目標。	1. 能優雅表現開花轉動作。 2. 能完成2人、3人、4人合作開花轉	1. 透過示範、演練等方式，指導學生開花轉。	獨輪車	2

		中的角色，協同合作達成共同目標。 健 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活	2. 規律運動。	3. 養成並落實每日開花轉，養成規律運動習慣，維持動態生活習慣。	3. 每日利用下課時間自主練習。	2. 透過示範、演練等方式，指導學生 2 人、3 人、4 人合作開花轉。 3. 提醒學生利用時間練習開花轉，才能精進騎乘獨輪車的能力。		
第(8)週	S 前進	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。 健 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	S 前進 2. 規律運動。	1. 表現自己在團體中 S 前進動作，協同合作達成共同目標。 2. 養成並落實每日 S 前進，養成規律運動習慣，維持動態生活習慣。	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. 提醒學生利用時間練習 S 前進，才能精進騎乘獨輪車的能力。。	獨輪車	2
第(9)週	6 人龍捲風	健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力 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。	6 人龍捲風	1. 表現 6 人龍捲風創作和展演的能力，展現團隊合作的重要。 2. 參與 6 人龍捲風練習，適切表現自己在 6 人龍捲風團體中的角色，協同合作達成共同目標。	1. 能優雅表現 6 人龍捲風動作。 2. 能與他人合作完成 6 人龍捲風動作表演	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. 指導學生 6 人龍捲風表演	獨輪車	2
第(10)週	6 人地球自轉	健 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力 綜 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體	1. 地球自轉	1. 模仿、運用並表現地球自轉練習策略。 2. 參與地球自轉練習，適切表現自己在地球自轉	1. 能優雅表現地球自轉動作 2. 能與他人合作完成 6 人地球自轉動作表演	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. 指導學生 6 人地球自轉表演	獨輪車	4

第 (11) 週		中的角色，協同合作達成共同目標。		團體中的角色，協同合作達成共同目標。				
第 (12) 週 － 第 (14) 週	原地旋轉	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。	原地旋轉	1. 模仿、運用並流暢地 操作 原地旋轉 連貫動作等練習策略。 2. 參與 原地旋轉 練習，適切 表現 自己在團體中 原地旋轉 的角色，協同合作達成共同目標。	1. 能優雅表現原地旋轉 5 圈以上動作。 2. 能與他人合作原地旋轉完成動作表演	1. 透過示範、訓練等方式指導學生原地旋轉。 2. 指導學生 6 人原地旋轉表演。	獨輪車	6
第 (15) 週 － 第 (16) 週	圓規	健 3a-III-1 流暢地 操作 基礎健康技能。 綜 1a-III-1 欣賞 並接納自己與他人。	圓規	1. 模仿、運用並流暢地 操作 圓規 連貫動作等練習策略。 2. 欣賞 別人表現 圓規 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。	1. 透過示範、訓練指導學生左腳連續點地，右腳持續踩踏讓輪胎畫圓。 2. 指導學生觀察比較他人圓規的動作優點，改進自己的缺點。	獨輪車	4
第 (17) 週 － 第 (18) 週	麻花轉	健 3c-III-3 表現 動作創作和展演的能力 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。	麻花轉	1. 模仿、運用並 表現 麻花轉 作創作和展演的能力。 2. 參與 麻花轉 練習，適切 表現 自己在團體中 麻花轉 的角色，協同合作達成共同目標。	1. 能合作完成 6 人麻花轉成功結合轉 3 圈並成功脫離。 2. 能與他人合作完成麻花轉動作表演。	1. 透過示範、訓練等方式 表現 麻花轉。 2. 指導學生 6 人麻花轉表演。	獨輪車	4

