

三、嘉義縣梅山國小 114 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)

表 14-3 校訂課程教學內容規劃表

全校學生人數未滿五十人需實施混齡，本課程是否實施混齡教學：是☐ (____年級和____年級) 否☒

年級	中年級	年級課程主題名稱	獨輪車	課程設計者	邱辛舉	總節數/學期(上/下)	40/上學期
符合彈性課程類型	☐ 第一類 統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 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。 ☐ 第二類 ☒ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他 ☐ 本土語文/臺灣手語/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 領域補救教學						
學校願景	推動品格紮根、品質為本、品味永續之三品教育，建置樂活 LOHAS 梅山	與學校願景呼應之說明	一、健康： 經由慢慢的訓練，提升反應力、協調力、柔軟度，獨輪車是一種益智的運動，使孩子能充分學習有品質的運動。 二、品格： 透過獨輪車課程，訓練學生左右腦協調、脊椎調整，並能提升專注力，進而培養孩子身心健全的品格。 三、終身學習： 學習獨輪車會帶給學生意外的驚喜，亦能增進耐挫力，增加自信與自我肯定的能力，具有優質的品味，並能健康樂活的學習。				
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-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	課程目標	一、透過獨輪車運動的技術與基本知識，養成良好生活習慣， 促進 身心健全發展， 發展 個人特質與潛能。 二、經由獨輪車的學習，發展 擬定 計畫與實作的能力，並以創新思考方式， 因應 日常生活情境。 三、在小組活動潛移默化中，培養樂於與人 互動 、 公平競爭 ， 同理 他人感受，促進身心健康。				

	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。		
議題 融入	*是否融入 ☐ 生命教育 ☐ 安全教育 ☐ 戶外教育 ☐ 其他議題_____		
融入 議題 實質 內涵	說明：每個實質內涵均需與自訂學習內容連結，安排於學習目標中		

教學 進度	單 元 名 稱	領域學習表現 /議題連結實質 內涵	自訂 學習 內容	學習目標	表現任務（評量內容）	學習活動 （教學活動）	教學資 源	節 數
----------	------------------	-------------------------	----------------	------	------------	----------------	----------	--------

第 (1) 週 - 第 (4) 週	獨輪車好好玩	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	獨輪車運動的起源與基本構造。 獨輪車的基本動作練習中，能表現獨輪車的基本動作。 獨輪車的練習活動中，透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 透過獨輪車的練習動作，培養運動的習慣，並分享運動的好處。	學生能回答獨輪車運動的由來與基本構造。 學生能做出獨輪車的基本動作。 學生能熟練獨輪車的基本動作。	活動一：認識獨輪車 簡介獨輪車運動由來。 獨輪車基本構造講解。 活動二：獨輪車基本動作 獨輪車上車與下車。 掌握平衡感。 活動三：獨輪車練習動作 平穩坐在車上拍手再握杆。 站立拍手再握杆。	電腦相關配備。 投影機。 PPT。 獨輪車	8 節
---	--------	---	---	--	---	--------------------------------	--------

第 (5) 週 - 第 (8) 週	獨 輪 車 向 前 行	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	獨 輪 車 的 前 進 動 作。	在獨輪車的前進動作中，能認識獨輪車的前進動作。 在獨輪車的前進練習中，表現團隊合作、樂於嘗試的學習態度。 在獨輪車前進練習中，透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 透過獨輪車的持續前進的動作，培養運動的習慣，並分享運動的好處。	學生能做出獨輪車的前進動作。 學生能熟練獨輪車的前進動作。	活動一：獨輪車前進動作 扶杆往前踏。 讓踏板轉動一圈維持平衡。 左右手都要練習。 活動二：獨輪車前進練習 扶杆往前踏。 讓踏板持續的踩踏前騎。 活動三：獨輪車持續前進 扶杆往前踏。 手可盡量練習點放點放的方式離開欄杆持續前騎。	獨 輪 車	8 節
---	----------------------------	---	---------------------------------------	---	---	--	-------------	--------

第 (9) 週 - 第 (12) 週	獨 輪 車 前 進 大 挑 戰	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	獨 輪 車 的 前 進 練 習。	在獨輪車前進挑戰 I 中，能認識獨輪車的前進技能。 在獨輪車的前進練習中，表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 在獨輪車前進挑戰 II 中，透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 透過獨輪車前進挑戰 III 中，培養運動的習慣，並分享運動的好處。	學生能表現放手前騎 10~30 公尺。 學生能表現放手前騎 40~60 公尺。	活動一：獨輪車前進挑戰 I 放手前騎 10 公尺。 放手前騎 20 公尺。 活動二：獨輪車前進挑戰 II 放手前騎 30 公尺。 放手前騎 40 公尺。 活動三：獨輪車前進挑戰 III 放手前騎 50 公尺。 放手前騎 60 公尺。	獨 輪 車	8 節
--	--------------------------------------	---	---------------------------------------	---	---	---	-------------	--------

第 (13) 週 - 第 (16) 週	我是小小獨輪車手	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	獨輪車的前進進階練習。	在我是小小獨輪車手 I 中，能認識獨輪車的前進進階技能。 在我是小小獨輪車手 I 中，表現團隊合作、樂於嘗試的學習態度。 在我是小小獨輪車手 II 中，透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 在我是小小獨輪車手 II 中，透過動作技能的練習策略培養規律運動的習慣。	學生能表現放手前騎 70~80 公尺。 學生能表現放手前騎 90~100 公尺。	活動一：我是小小獨輪車手 I 放手前騎 70 公尺。 放手前騎 80 公尺。 活動二：我是小小獨輪車手 II 放手前騎 90 公尺。 放手前騎 100 公尺。	獨輪車	8 節
---	----------	---	-------------	---	--	---	-----	--------

填表說明：

(1)依照年級或班群填寫。

(2)分成上下學期，各 20 週，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。

年級	中年級	年級課程 主題名稱	獨輪車	課程 設計者	邱辛舉	總節數/學 期 (上/下)	40/下學期
符合 彈性 課程 類型	☐ 第一類 統整性探究課程 ☐ 主題 ☐ 專題 ☐ 議題 <i>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。</i> ☐ 第二類 ☒ 社團課程 ☐ 技藝課程 ☐ 第四類 其他 ☐ 本土語文/臺灣手語/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習 ☐ 領域補救教學						
學校 願景	推動品格紮根、品質為本、 品味永續之三品教育，建置 樂活 LOHAS 梅山	與學校願 景呼應之 說明	一、健康： 經由慢慢的訓練，提升反應力、協調力、柔軟度，獨輪車是一種益智的運動，使孩子能充分學習有品質的運動。 二、品格： 透過獨輪車課程，訓練學生左右腦協調、脊椎調整，並能提升專注力，進而培養孩子身心健全的品格。 三、終身學習： 學習獨輪車會帶給學生意外的驚喜，亦能增進耐挫力，增加自信與自我肯定的能力，具有優質的品味，並能健康樂活的學習。				
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-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	課程 目標	一、透過獨輪車運動的技術與基本知識，養成良好生活習慣，促進身心健全發展，發展個人特質與潛能。 二、經由獨輪車的學習，發展擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 三、在小組活動潛移默化中，培養樂於與人互動、公平競爭，同理他人感受，促進身心健康。				

	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。		
議題 融入	*是否融入 ☐ 生命教育 ☐ 安全教育 ☐ 戶外教育 ☐ 其他議題_____		
融入 議題 實質 內涵	說明：每個實質內涵均需與自訂學習內容連結，安排於學習目標中		

教學 進度	單 元 名 稱	領域學習表現 /議題連結實質 內涵	自訂 學習 內容	學習目標	表現任務（評量內容）	學習活動 （教學活動）	教學資 源	節 數
----------	------------------	-------------------------	----------------	------	------------	----------------	----------	--------

第 (1) 週 - 第 (4) 週	獨輪車好好玩	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	獨輪車運動的起源與基本構造。 獨輪車的基本動作。	在獨輪車的基本動作中，能認識獨輪車運動的起源與基本構造。 在獨輪車的基本動作練習中，能表現獨輪車的基本動作。 在獨輪車的練習活動中，透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 透過獨輪車的練習動作，培養運動的習慣，並分享運動的好處。	學生能回答獨輪車運動的由來與基本構造。 學生能做出獨輪車的基本動作。 學生能熟練獨輪車的基本動作。	活動一：認識獨輪車 簡介獨輪車運動由來。 獨輪車基本構造講解。 活動二：獨輪車基本動作 獨輪車上車與下車。 掌握平衡感。 活動三：獨輪車練習動作 平穩坐在車上拍手再握杆。 站立拍手再握杆。	電腦相關配備。 投影機。 PPT。 獨輪車	8 節
---	--------	---	--	--	--	--	--------------------------------	--------

第 (5) 週 - 第 (8) 週	獨 輪 車 向 前 行	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	獨 輪 車 的 前 進 動 作。	在獨輪車的前進動作中，能認識獨輪車的前進動作。 在獨輪車的前進練習中，表現團隊合作、樂於嘗試的學習態度。 在獨輪車前進練習中，透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 透過獨輪車的持續前進的動作，培養運動的習慣，並分享運動的好處。	學生能做出獨輪車的前進動作。 學生能熟練獨輪車的前進動作。	活動一：獨輪車前進動作 扶杆往前踏。 讓踏板轉動一圈維持平衡。 左右手都要練習。 活動二：獨輪車前進練習 扶杆往前踏。 讓踏板持續的踩踏前騎。 活動三：獨輪車持續前進 扶杆往前踏。 手可盡量練習點放點放的方式離開欄杆持續前騎。	獨 輪 車	8 節
---	----------------------------	---	---------------------------------------	--	---	---	-------------	--------

第 (9) 週 - 第 (12) 週	獨 輪 車 前 進 大 挑 戰	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	獨 輪 車 的 前 進 練 習。	在獨輪車前進挑戰 I 中，能認識獨輪車的前進技能。 在獨輪車的前進挑戰 I 中，表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 在獨輪車前進挑戰 II 中，透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 透過獨輪車前進挑戰 III 中，培養運動的習慣，並分享運動的好處。	學生能表現放手前騎 10~30 公尺。 學生能表現放手前騎 40~60 公尺。	活動一：獨輪車前進挑戰 I 放手前騎 10 公尺。 放手前騎 20 公尺。 活動二：獨輪車前進挑戰 II 放手前騎 30 公尺。 放手前騎 40 公尺。 活動三：獨輪車前進挑戰 III 放手前騎 50 公尺。 放手前騎 60 公尺。	獨 輪 車	8 節
--	--------------------------------------	---	---------------------------------------	---	---	--	-------------	--------

第 (13) 週 - 第 (16) 週	我是小小獨輪車手	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	獨輪車的前進進階練習。	在我是小小獨輪車手 I 中，能認識獨輪車的前進進階技能。 在我是小小獨輪車手 I 中，表現團隊合作、樂於嘗試的學習態度。 在我是小小獨輪車手 II 中，透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 在我是小小獨輪車手 II 中，透過動作技能的練習策略培養規律運動的習慣。	學生能表現放手前騎 70~80 公尺。 學生能表現放手前騎 90~100 公尺。	活動一：我是小小獨輪車手 I 放手前騎 70 公尺。 放手前騎 80 公尺。 活動二：我是小小獨輪車手 II 放手前騎 90 公尺。 放手前騎 100 公尺。	獨輪車	8 節
---	----------	---	-------------	---	--	---	-----	--------

填表說明：

(1)依照年級或班群填寫。

(2)分成上下學期，各 20 週，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。