

12 年國教素養導向教學方案格式

| | | | | |
|----------|----------------------|---|------|---|
| 領域/科目 | 健康與體育 | | 設計者 | 王念魯 |
| 實施年級 | 三年級 | | 教學節次 | 共_8_節，本次教學為第_3_節 |
| 單元名稱 | 獨輪車基本動作(水平踩、定車、單腳定車) | | | |
| 設計依據 | | | | |
| 學習重點 | 學習表現 | 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則 2c-II-2 表現增進團體合作、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。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 | 核心素養 | E-A1 具備良好的生活習慣，促進身發展，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-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。 E-C 具備理解他人感受，樂於與人互動力並與團隊成員合作之素養。 |
| | 學習內容 | Ab- II-1 體適能活動 Bc- I -1 各項暖身伸展動作 Cb- I -1 運動安全常識、運動對身體健康的益處 Cb- II-1 運動安全規則、運動增進生長知識 Cb- III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識 Ce- II-1 其他休閒運動基本技能 Ic- I -1 民俗運動基本動作與遊戲 | | |
| 議題融入 | 實質內涵 | <ul style="list-style-type: none"> ● 人權教育 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 ● 環境教育 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。 | | |
| | 所融入之學習重點 | <ul style="list-style-type: none"> ● 從學習獨輪車各項基本動作融入暖身伸展動作及體適能活動 ● 從學習獨輪車基本動作融入運動安全規則、運動增進生長知識 ● 獨輪車基本動作融入民俗運動基本動作與遊戲 ● 遵守上課規範和運動比賽規則 | | |
| 與其他領域/科目 | | | | |

| | |
|---|-------|
| 的連結 | |
| 教材來源 | 自編教材 |
| 教學設備/資源 | 單槍、電腦 |
| 學習目標 | |
| 1.學會不藉由其他工具自由上車的動作。 2.學會自由上車後獨自水平踩前進10公尺以上。 3.學會單腳定車的動作。 4.學會單腳定車達到連續10次的動作。 5.了解反覆且持續的練習，才能成功。 | |

| 教學活動設計 | | |
|--|----|----|
| 教學活動內容及實施方式 | 時間 | 備註 |
| 一、引起動機： 1、學生課前利用時間播放本校獨輪車隊對外表演影片。 2、請學生發表心得。 3、讓同學分組，兩組(已會、半會)。 | 10 | |
| 二、發展活動： 1、請班上已經會獨輪車定車的同學先說明其學習心得。 2、班上同學提問，不足之處由老師補充，以減少學生疑慮。(如花多少時間練習、會不會受傷…) 3、講解獨輪車定車的技巧。 初學時與手扶定車的動作要領一樣，熟悉後再以自由上車方式練習。 4、請同學分組練習，已經學會之同學當助教。 5、單腳定車動作後手扶欄干(教室鐵窗)，將左腳掌放門車架上方後另一腳用力往下踩前後撥動重覆多次，挺胸目視前方，在鞍座上尋找平衡點，等熟悉動時將右手離開欄干便可獨立完成單腳定車。 | 30 | |
| 三、綜合活動： 請學生自由練習，本節結束。 | | |
| 四、教師總結： 加強小朋友對獨輪車學習安全常識及動作技巧，讓學童除了能照顧自己的人身安全外，進而培養孩子互相幫助的同理心。 | | |
| 試教成果： 學習獨輪車好處是訓練毅力與頭腦平衡及幫助青少年小腦發育的最佳工具，獨輪車的平衡難度可以幫助找回自信建立與眾不同優越感，本單元水平踩、定車、單腳定車是屬於初學者後更進一步的技術的提升，學生學習的挫折會增加，教師必須透過不斷的鼓勵找回自信，了解反覆且持續的練習才能成功。 | | |
| 參考資料：(若有請列出) | | |
| 附錄： | | |