

健康與體育獨輪車基本動作教學

領域/科目	健康與體育	設計者	王念魯
實施年級	三上	教學時間	80分鐘
主題名稱	獨輪車基本動作教學		
單元名稱	(前進、自由上車、定車)		

教學照片



教學省思

- 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。上車雙腳前進穩定後，將其中一腳放在低位的地方，一腳放在高位的的地方。重覆前後的動作，身體保持平衡不下車。
- 學習獨輪車可以訓練學童自信心和毅力及頭腦平衡的最佳工具，建立與眾不同優越感。從學童騎獨輪車時燦爛自信的笑容及專注的眼神可知。