

桃園市蘆竹區頂社國民小學 113 學年度第一學期一到四年級彈性學習課程獨輪車課程計畫					
每週節數		1 節		設計者	獨輪車專責教師
核心素養	A 自主行動	■A1 身心素質與自我精進■A2 系統思考與問題解決□A3 規劃執行與創新應變			
	B 溝通互動	■B1 符號運用與溝通表達□B2 科技資訊與媒體素養□B3 藝術涵養與美感素養			
	C 社會參與	□C1 道德實踐與公民意識■C2 人際關係與團隊合作□C3 多元文化與國際理解			
融入議題		環境教育			
學習重點	學習表現	健康與體育 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。 綜合 1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。			
	學習內容	健康與體育 Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 綜合 Ab-II-1 有效的學習方法。 Ab-II-2 學習行動。			
學習目標		認知 1. 瞭解獨輪車運動之歷史、規則及運動原理。 技能 2. 學習獨輪車球之基本技術及專項體能訓練。 態度 3. 培養學生之自我學習、運動品德及溝通之能力。 4. 培養獨輪車為學生終身休閒運動項目，充實其生活內容。			
評量方式		形成性評量-上課表現			
社團名稱	週次	學習目標 (素養導向)	學習活動 重點	總結性表現 任務	學習 評量
獨輪車	1	培養獨輪車為學生終身休閒運動項目，充實其生活內容	認識獨輪車 選擇獨輪車 獨輪車初體驗	習得獨輪車球之基本技術及專項體能訓練	形成性 評量-上 課表現
獨輪車	2	培養學生之自我學習、運動品德及溝通之能力	平衡練習	習得獨輪車球之基本技術及專項體能訓練	形成性 評量-上 課表現
獨輪車	3	培養獨輪車為學生終身休閒運動項目，充	平衡練習 扶牆前進	習得獨輪車球之基本技術及專項體	形成性 評量-上 課表現

		實其生活內容		能訓練	
獨輪車	4	培養學生之自我學習、運動品德及溝通之能力	扶牆前進 放手前進	習得獨輪車球之基本技術及專項體能訓練	形成性評量-上課表現
獨輪車	5	培養獨輪車為學生終身休閒運動項目，充實其生活內容	扶牆前進 放手前進	習得獨輪車球之基本技術及專項體能訓練	形成性評量-上課表現
獨輪車	6	培養學生之自我學習、運動品德及溝通之能力	獨立騎乘 直行前進 直行轉彎	習得獨輪車球之基本技術及專項體能訓練	形成性評量-上課表現
獨輪車	7	培養獨輪車為學生終身休閒運動項目，充實其生活內容	直行前進 直行轉彎 S形前進	習得獨輪車球之基本技術及專項體能訓練	形成性評量-上課表現
獨輪車	8	培養學生之自我學習、運動品德及溝通之能力	S形前進 繞圈練習 自由上車 定車練習	習得獨輪車球之基本技術及專項體能訓練	形成性評量-上課表現
獨輪車	9	培養獨輪車為學生終身休閒運動項目，充實其生活內容	S形前進 自由上車 定車	習得獨輪車球之基本技術及專項體能訓練	形成性評量-上課表現
獨輪車	10	培養學生之自我學習、運動品德及溝通之能力	定車練習 單腳定車 單腳前進	習得獨輪車球之基本技術及專項體能訓練	形成性評量-上課表現
獨輪車	11	培養獨輪車為學生終身休閒運動項目，充實其生活內容	單腳定車 單腳前進 倒退前進	習得獨輪車球之基本技術及專項體能訓練	形成性評量-上課表現
獨輪車	12	培養學生之自我學習、運動品德及溝通之能力	倒退前進 倒退轉彎	習得獨輪車球之基本技術及專項體能訓練	形成性評量-上課表現
獨輪車	13	培養獨輪車為學生終身休閒運動項目，充實其生活內容	倒退轉彎 倒退繞圈 拉跳練習	習得獨輪車球之基本技術及專項體能訓練	形成性評量-上課表現
獨輪車	14	培養學生之自我學習、運動品德及溝通之能力	拉跳練習 夾跳練習 前、後推座前進	習得獨輪車球之基本技術及專項體能訓練	形成性評量-上課表現

獨輪車	15	培養獨輪車為學生終身休閒運動項目，充實其生活內容	前、後推座前進 獨輪車比賽 競速教學講解 獨輪車比賽 個人花式教學講解	習得獨輪車球之基本技術及專項體能訓練	形成性評量-上課表現
獨輪車	16	培養學生之自我學習、運動品德及溝通之能力	獨輪車比賽 個人花式教學講解 獨輪車比賽 雙人花式教學講解	習得獨輪車球之基本技術及專項體能訓練	形成性評量-上課表現
獨輪車	17	培養獨輪車為學生終身休閒運動項目，充實其生活內容	獨輪車比賽 團體花式教學	習得獨輪車球之基本技術及專項體能訓練	形成性評量-上課表現
獨輪車	18	培養學生之自我學習、運動品德及溝通之能力	旋轉練習 撥輪練習(壓/踩輪)	習得獨輪車球之基本技術及專項體能訓練	形成性評量-上課表現
獨輪車	19	培養獨輪車為學生終身休閒運動項目，充實其生活內容	旋轉練習 撥輪練習(壓/踩輪)	習得獨輪車球之基本技術及專項體能訓練	形成性評量-上課表現
獨輪車	20	培養學生之自我學習、運動品德及溝通之能力	旋轉+自轉練習 撥輪練習(壓/踩輪)	習得獨輪車球之基本技術及專項體能訓練	形成性評量-上課表現
獨輪車	21	培養獨輪車為學生終身休閒運動項目，充實其生活內容	競速測驗 花式比賽/表演動作編排(雙人)	習得獨輪車球之基本技術及專項體能訓練	形成性評量-上課表現

桃園市立頂社國民小學 113 學年度第二學期校訂學習課程素養導向課程規劃表
實施年級：一到四年級

社團名稱		獨輪車	節數	20	設計者	謝明津
總綱核心素養		A 自主行動	■A1 身心素質與自我精進■A2 系統思考與問題解決□A3 規劃執行與創新應變			
		B 溝通互動	■B1 符號運用與溝通表達□B2 科技資訊與媒體素養□B3 藝術涵養與美感素養			
		C 社會參與	□C1 道德實踐與公民意識■C2 人際關係與團隊合作□C3 多元文化與國際理解			
學習重點	學習表現	健體領域 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 綜合領域 1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。 2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。				
	學習內容	健體領域 Bc-Ⅱ-2 運動與身體活動的保健知識。 Cb-Ⅱ-4 社區運動活動空間與場域。 Cb-Ⅲ-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Fa-Ⅲ-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。				
課程目標		認知 1. 瞭解獨輪車運動之歷史、規則及運動原理。 技能 2. 學習獨輪車球之基本技術及專項體能訓練。 態度 3. 培養學生之自我學習、運動品德及溝通之能力。 4. 培養獨輪車為學生終身休閒運動項目，充實其生活內容。				
學習評量		上課表現、獨輪車學習手冊				

進度表/ 週次	內容	備註
1	1. 以輔助的方式或獨立手扶欄杆、牆壁上車，在車上保持平衡，並求標準動作。 2. 練習從車子前、後方向下車	
2	1. 平衡拍手 2. 單手扶牆前後踩踏搖車	
3	1. 平衡拍手 2. 單手扶牆前後踩踏搖車 3. 向前踩半圈 4. 向前踩一圈	
4	1. 向前踩半圈 2. 向前踩一圈 3. 向連續踩踏 4. 扶牆後放手前進	
5	1. 向前踩半圈 2. 向前踩一圈 3. 向連續踩踏 4. 扶牆後放手前進	
6	1. 扶牆後放手獨立前進 2. 直線前進 3. 左、右轉	
7	1. 直線前進 2. 左、右轉 3. S行前進	
8	1. S行前進 2. 左繞圈、右繞圈練習 2. 扶牆自由上車練習 3. 扶牆定車練習	
9	1. S形前進 2. 自由上車後前行 3. 原地定車	
10	1. 原地定車 2. 扶牆單腳定車 3. 定車後單腳定車 4. 扶牆單腳前進	
11	1. 定車後單腳定車 2. 單腳前進 3. 扶牆倒退練習	

12	1. 倒退前進練習 2. 倒退左、右轉	
13	1. 倒退左、右轉 2. 倒退左、右繞圈 3. 拉跳練習	
14	1. 拉跳練習 2. 夾跳練習 3. 前推座練習 4. 後推座練習	
15	1. 前推座練習 2. 後推座練習 3. 競速動作要領講解 4. 競速動作要領講解 5. 個人花式動作講解 6. 個人花式動作練習	
16	1. 個人花式動作講解 2. 個人花式動作練習 3. 雙人花式動作講解 4. 雙人花式動作練習	
17	1. 團體花式動作講解 2. 團體花式動作練習	
18	1. 左、右繞圈練習 2. 扶牆前進練習	
19	1. 以輔助的方式或獨立手扶欄杆、牆壁上車，在車上保持平衡，並求標準動作。 2. 練習從車子前、後方向下車	
20	競速測驗 花式比賽/表演動作編排(雙人)	

桃園市立頂社國小 113 學年度第一學期校訂學習課程素養導向課程規劃表
實施年級：三到四年級

課程名稱		技高一籌	節數	21	設計者
總綱核心素養		A 自主行動	■A1 身心素質與自我精進■A2 系統思考與問題解決□A3 規劃執行與創新應變		
		B 溝通互動	■B1 符號運用與溝通表達□B2 科技資訊與媒體素養□B3 藝術涵養與美感素養		
		C 社會參與	□C1 道德實踐與公民意識■C2 人際關係與團隊合作□C3 多元文化與國際理解		
學習重點	學習表現	健體領域 Bc-Ⅱ-2 運動與身體活動的保健知識。 Cb-Ⅱ-4 社區運動活動空間與場域。 Cb-Ⅲ-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Fa-Ⅲ-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 綜合 1a-Ⅱ-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。 1b-Ⅱ-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。			
	學習內容	健體領域 1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-Ⅳ-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。 1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 綜合領域 1a-Ⅱ-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。 1a-Ⅱ-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。 2a-Ⅱ-1 巧。			
課程目標		認知 1. 瞭解高爾夫球運動之歷史、規則及運動原理。 技能 2. 學習高爾夫球之基本技術及專項體能訓練。 態度 3. 培養學生之自我學習、運動品德及溝通之能力。 4. 培養高爾夫球運動為學生終身休閒運動項目，充實其生活內容。			
學習評量		上課表現、高爾夫學習手冊			
進度表					

週次	內容	備註
1	1 說明上課內容及進度 2 認識高爾夫： (1)高爾夫基本概念 (2)基本動作及注意事項	
2	1. 切桿上桿之力學分析及動作要領 2. 高爾夫球規則介紹	
3	1. 切桿上桿之力學分析及動作要領 2. 高爾夫球規則介紹	
4	1. 切桿下桿之力學分析及動作要領 2. 高爾夫球規則介紹	
5	1. 切桿下桿之力學分析及動作要領 2. 高爾夫球規則介紹	
6	1. 切桿瞄準球位及動作要領 2. 高爾夫球規則介紹	
7	1. 切桿瞄準球位及動作要領 2. 高爾夫球規則介紹	
8	1. 切桿距離控制及動作要領 2. 高爾夫球規則介紹	
9	1. 切桿距離控制及動作要領 2. 高爾夫球規則介紹	
10	1 推桿站姿之練習及距離控制與動作糾正 2. 高爾夫球禮儀	
11	1 推桿站姿之練習及距離控制與動作糾正 2. 高爾夫球禮儀	
12	揮桿教學:P 桿教學(握桿、站姿、瞄球、置桿、 上桿、曲腕、頂點、下桿、擊球、送桿、收 桿…)實際擊球練習(揮桿動作示範及練習)	

13	揮桿教學:P桿教學(握桿、站姿、瞄球、置桿、上桿、曲腕、頂點、下桿、擊球、送桿、收桿…)實際擊球練習(揮桿動作示範及練習)	
14	揮桿教學:P桿教學(握桿、站姿、瞄球、置桿、上桿、曲腕、頂點、下桿、擊球、送桿、收桿…)實際擊球練習(揮桿動作示範及練習)	
15	揮桿教學:P桿教學(握桿、站姿、瞄球、置桿、上桿、曲腕、頂點、下桿、擊球、送桿、收桿…)實際擊球練習(揮桿動作示範及練習)	
16	揮桿教學:七號桿教學(握桿、站姿、瞄球、置桿、上桿、曲腕、頂點、下桿、擊球、送桿、收桿…)實際擊球練習(揮桿動作示範及練習)	
17	揮桿教學:七號桿教學(握桿、站姿、瞄球、置桿、上桿、曲腕、頂點、下桿、擊球、送桿、收桿…)實際擊球練習(揮桿動作示範及練習)	
18	揮桿教學:七號桿教學(握桿、站姿、瞄球、置桿、上桿、曲腕、頂點、下桿、擊球、送桿、收桿…)實際擊球練習(揮桿動作示範及練習)	
19	揮桿教學:七號桿教學(握桿、站姿、瞄球、置桿、上桿、曲腕、頂點、下桿、擊球、送桿、收桿…)實際擊球練習(揮桿動作示範及練習)	
20	全揮桿擊球測驗	
21	全揮桿擊球測驗	

桃園市立頂社國小 113 學年度第二學期校訂學習課程素養導向課程規劃表
實施年級：三到四年級

課程名稱		技高一籌	節數	20	設計者	
總綱核心素養		A 自主行動	■A1 身心素質與自我精進■A2 系統思考與問題解決□A3 規劃執行與創新應變			
		B 溝通互動	■B1 符號運用與溝通表達□B2 科技資訊與媒體素養□B3 藝術涵養與美感素養			
		C 社會參與	□C1 道德實踐與公民意識■C2 人際關係與團隊合作□C3 多元文化與國際理解			
學習重點	學習表現	健體領域 Bc-Ⅱ-2 運動與身體活動的保健知識。 Cb-Ⅱ-4 社區運動活動空間與場域。 Cb-Ⅲ-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Fa-Ⅲ-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。				
	學習內容	健體領域 1c-Ⅳ-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-Ⅳ-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-Ⅳ-2 反思自己的運動技能。 1d-Ⅳ-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-Ⅳ-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-Ⅳ-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-Ⅳ-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 綜合領域 1a-Ⅱ-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。 2a-Ⅱ-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。				
課程目標		認知 1. 瞭解高爾夫球運動之歷史、規則及運動原理。 技能 2. 學習高爾夫球之基本技術及專項體能訓練。 態度 3. 培養學生之自我學習、運動品德及溝通之能力。 4. 培養高爾夫球運動為學生終身休閒運動項目，充實其生活內容。				
學習評量		上課表現、高爾夫學習手冊				
進度表						
週次	內容				備註	

1	1 說明上課內容及進度 2 複習高爾夫： (1)高爾夫基本概念 (2)基本動作及注意事項	
2	1. 切桿上桿之力學分析及動作要領 2. 高爾夫球規則複習	
3	1. 切桿下桿之力學分析及動作要領 2. 高爾夫球規則複習	
4	1. 切桿瞄準球位及動作要領 2. 高爾夫球規則複習	
5	1. 切桿瞄準球位及動作要領 2. 高爾夫球規則複習	
6	1. 切桿距離控制及動作要領 2. 高爾夫球規則複習	
7	1. 切桿距離控制及動作要領 2. 高爾夫球規則複習	
8	1 推桿站姿之練習及距離控制與動作糾正 2. 高爾夫球禮儀	
9	揮桿教學:P 桿教學(握桿、站姿、瞄球、置桿、上桿、曲腕、頂點、下桿、擊球、送桿、收桿…)實際擊球練習(揮桿動作示範及練習)	
10	揮桿教學:P 桿教學(握桿、站姿、瞄球、置桿、上桿、曲腕、頂點、下桿、擊球、送桿、收桿…)實際擊球練習(揮桿動作示範及練習)	
11	揮桿教學:P 桿教學(握桿、站姿、瞄球、置桿、上桿、曲腕、頂點、下桿、擊球、送桿、收桿…)實際擊球練習(揮桿動作示範及練習)	
12	揮桿教學:P 桿教學(握桿、站姿、瞄球、置桿、上桿、曲腕、頂點、下桿、擊球、送桿、收桿…)實際擊球練習(揮桿動作示範及練習)	
13	揮桿教學:P 桿教學(握桿、站姿、瞄球、置桿、上桿、曲腕、頂點、下桿、擊球、送桿、收桿…)實際擊球練習(揮桿動作示範及練習)	

14	揮桿教學:七號桿教學(握桿、站姿、瞄球、置桿、上桿、曲腕、頂點、下桿、擊球、送桿、收桿…)實際擊球練習(揮桿動作示範及練習)	
15	揮桿教學:七號桿教學(握桿、站姿、瞄球、置桿、上桿、曲腕、頂點、下桿、擊球、送桿、收桿…)實際擊球練習(揮桿動作示範及練習)	
16	揮桿教學:七號桿教學(握桿、站姿、瞄球、置桿、上桿、曲腕、頂點、下桿、擊球、送桿、收桿…)實際擊球練習(揮桿動作示範及練習)	
17	揮桿教學:七號桿教學(握桿、站姿、瞄球、置桿、上桿、曲腕、頂點、下桿、擊球、送桿、收桿…)實際擊球練習(揮桿動作示範及練習)	
18	揮桿教學:七號桿教學(握桿、站姿、瞄球、置桿、上桿、曲腕、頂點、下桿、擊球、送桿、收桿…)實際擊球練習(揮桿動作示範及練習)	
19	全揮桿擊球測驗	
20	全揮桿擊球測驗	