

# 獨輪車

李宗甫/臺北市北投國民小學

## 一、設計理念

獨輪車集運動、娛樂、健身於一體，世界上許多已開發國家的學生普遍會騎獨輪車。日本早在 1987 年就將獨輪車項目列入學校體育課程。美國、德國、英國等已開發國家，基本上在中小學教學大綱中都選用獨輪車為體育器材。其實獨輪車應該是人人都有能力騎乘。就像騎腳踏車一樣，只要你肯學，就能具備這樣的能力。

通過騎行獨輪車，可以鍛煉平衡及神經反射能力，並可促進小腦發育並帶動大腦發育，增強心肺循環。在騎行獨輪車的過程中，由於要保持前後左右的平衡，身體各部位肌肉都處於緊張活動的狀態，使肩、腰、脊椎、腿、腳腕等各關節部位都得到鍛煉。通過整體平衡運動，能夠培養其注意力和反應速度，增加身體靈活性，提高身體素質。最後順道帶動民俗體育的推動。

## 二、學生學習狀況

學生姓名	障礙類別與程度	優勢能力	弱勢能力
小瑀(三年級)	自閉症中度	愛爬高爬低 手腳俐落	沒有口語表達能力 被動 容易分心
小羽(二年級)	智能障礙重度	有口語仿說能力	2 年前也被判定為肢障輕度 走路易跌倒
小浩(二年級)	自閉症中度	有口語仿說能力	被動 容易分心 體型壯碩懶得動
小瑞(一年級)	智能障礙中度	有口語仿說能力	容易因情緒不穩而影響學習
小旭(一年級)	智能障礙輕度	有口語表達能力	容易因為小事 就脾氣大爆發 因情緒不穩而影響學習

### 三、教學單元設計

領域/科目	健康與體育		設計者	李宗甫
實施年級	一~三年級特教班		總節數	40
核心素養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養	呼應核心素養之教學重點	
	A1 身心素質與自我精進	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	運動效果良好，創意無限、潛力無窮。具體感受「進步」感覺。	
	A2 系統思考與解決問題	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	突破危險心理恐懼。	
	A3 規劃執行與創新應變	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	相信自己會成功就會成功。下定決心、堅持不懈一定成功。	
單元目標	在學習活動中能表現出不屈不撓的態度，不要因挫折不斷而氣餒。			

節次 安排	節次	小單元名稱	學習活動
	第 1~2 節	扶杆上車	克服恐懼，扶杆上車後，身體正直，維持單手扶杆，踏板水平
	第 3~20 節	扶杆前進	單手扶杆前進時，由半圈踩踏，慢慢進展到一圈、兩圈甚多圈連續踩踏。也會慢慢感受到手碰到欄杆的距離會越來越長。
	第 21~30 節	前進	先進行 3~5 公尺的柱子間(無欄杆)移動，建立孩子能放手前進的自信心。之後再慢慢把騎行距離拉長。
	第 31~40 節	定車 原地 上車	左、右腳扶杆定車各 100 下。  練習放手定車，從成功 1 下再慢慢到 5 分鐘不掉車。  (遇到必須要停止前進的時候，可利用定車停留在原地，等待可通行時再前進。學會定車後，自然而然就會不需扶杆即可上車，不在受限於地形，皆能原地上車。)
學習 重點	學習表現	1c- I -2 認識基本的運動常識。 2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。 3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	
	學習內容	Ic- II -1 民俗運動基本動作與串接。	
學習 目標	掉車時不畏他人眼光，再接再勵。 進度較前者，能為落後者打氣鼓勵，不驕亦不餒。		

議題	戶外教育					
融入						
教具 設備	設備：獨輪車 滑板車					
教學活動內容及實施方式					時間	備註
第十二節課						
一暖身活動						
(一) 教師:走廊集合點名，可以請 1~2 位學生出來數有幾個學生，避免有人被放鴿子					2	
(二) 帶隊走到操場，或走或跑 2~3 圈操場。再帶隊走回教室外走廊					10	
二主要活動						
(一) 教師講解:指出上一次的騎乘，發現需改進的問題。以及今天要練習的課程。					3	
(二) 自主練習:小瑀前進 3~5 趟，再練習定車					22	因小羽肢體能力較差，常跌倒，以往是練習智動車，後來騎到很熟練後換成滑板車。
小羽練習滑板車 5~12 趟						
小浩扶杆前進 5~12 趟						
小瑞扶杆前進 5~12 趟						
小旭扶杆前進 2~5 趟						
三總結活動						
老師:今天小朋友很棒，遇到挫折，練習與挫折相處，老師很佩服你們不放棄的精神。下次我們還要繼續再練習，下課!						
學習目標適性化分析表						
	學習目標	小瑀	小羽	小浩	小瑞	小旭
提示	能依照老師提示自行扶杆上車	*	*	*	*	*

完成	在學習活動中能自動表現出願意學習的態度	*		*	*	
	能依照老師提示自行扶杆前進	*		*	*	
	能依照老師提示自行放手前進	*				
協助	能透過老師一些協助扶杆上車		*			*
完成	在學習活動中透過提示能表現出願意學習的態度		*			*
	能透過老師一些協助扶杆前進		*			
	能透過老師一些協助放手前進			*	*	