

|                                                                                                                                                                                                                                                               |   |   |                                                                                                                                                                                     |  |    |                                     |                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 單元名稱                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   | 迎風快感~自行車                                                                                                                                                                            |  |    | 授課日期                                |                                                                                                                                                                                                           |
| 教材來源                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   | 翰林版一年級教材                                                                                                                                                                            |  | 教師 | 教學時數                                | 1 節                                                                                                                                                                                                       |
| 月                                                                                                                                                                                                                                                             | 日 | 節 | 教 學 重 點                                                                                                                                                                             |  |    |                                     |                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                               |   |   | 1. 說明臺灣是全世界知名的自行車研發與製造重鎮。<br>2. 說明如何依自己的身材來選擇適合的自行車<br>3. 說明自行車的基本配備與騎乘時的安全守則。                                                                                                      |  |    |                                     |                                                                                                                                                                                                           |
| 教學準備                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   | 教師<br>1. 了解自行車運動車架的種類及選擇的方法。<br>2. 了解如何安全的騎車<br>3. 蒐集學校附近可供騎車的場地。                                                                                                                   |  |    |                                     |                                                                                                                                                                                                           |
| 教學資源                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   | 1. 財團法人自行車新文化基金會 <a href="http://www.justsports.net.tw/committee">http://www.justsports.net.tw/committee</a><br>2. 鐵馬驛站 <a href="http://www.tmig.com.tw">http://www.tmig.com.tw</a> |  |    |                                     |                                                                                                                                                                                                           |
| 十大基本能力與重大議題                                                                                                                                                                                                                                                   |   |   |                                                                                                                                                                                     |  |    | 分段能力指標                              |                                                                                                                                                                                                           |
| 三、生涯規畫與終身學習。<br>七、規畫、組織與實踐。<br>八、運用科技與資訊。<br>生涯發展教育<br>1-3-2 了解自己的能力、興趣、特質所適合發展的方向。                                                                                                                                                                           |   |   |                                                                                                                                                                                     |  |    | 5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 |                                                                                                                                                                                                           |
| 教 學 目 標                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |                                                                                                                                                                                     |  |    |                                     |                                                                                                                                                                                                           |
| 1. 能了解騎乘自行車的樂趣。<br>2. 認識國內自行車專用道。                                                                                                                                                                                                                             |   |   |                                                                                                                                                                                     |  |    |                                     |                                                                                                                                                                                                           |
| 教學指導要點（活動流程）                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |                                                                                                                                                                                     |  |    | 教學時間                                | 注意事項與評量方式                                                                                                                                                                                                 |
| 認識自行車<br>●自行車世界<br>◆說明：自行車是大家都非常熟悉的休閒運動，並介紹臺灣是全世界最知名的自行車研發與製造商<br>●自行車<br>◆講解：自行車的選擇、車架的尺寸&身高相關連性等。<br><br>安全騎乘自行車<br>●自行車基本配備<br>◆講解：介紹平常時間騎乘自行車時所需的基本配備，並提醒同學們一定要記得戴上安全帽才能出發。如要計畫路途更遙遠的騎單車計畫一定要有更周詳的計畫才能施行。<br>●單車安全騎乘守則<br>◆講解：介紹騎乘單車時一定要知道的騎乘守則，建立好正確的觀念。 |   |   |                                                                                                                                                                                     |  |    | 1 節                                 | 1. 引導學生了解運動參與在個人、社會層面的意義。<br><b>提問：</b> 依自己的身材與車架尺寸對照表來選擇屬於自己身高的車架。<br><b>觀察：</b> 是否選擇出屬於自己的車架尺寸。<br><br>1. 引導學生了解運動參與在個人、社會層面的意義。<br>2. 引導學生了解自行車安全基本配備及自行車騎乘安全要點。<br><b>觀察：</b> 是否認真參與活動。<br>學習單：自行車的安全 |