

## 『一輪車環保行』單元教學活動設計

活動主題	一輪車環保行	領域	健康與體育	
適用年級	五年級	教學地點	教室、操場、社區	
教學設計者	林岱辰	配合節數	6 節	
能力指標	1-2-2 覺知自己的生活方式對環境的影響。 3-2-2 能主動親近並關懷學校暨社區所處的環境，進而了解環境權及永續發展的重要。 5-2-3 執行綠色消費、節約能源、節約用水、廢棄物減量、環境保護及環境關懷行動。 (健)4-1-2-1 認識各項休閒運動並積極參與 (綜)3-4-1 體會參與團體活動的意義			
單元目標	★能認識獨輪車構造 ★能認識獨輪車騎乘安全要領 ★能遵守團體行動和紀律 ★能注意交通安全的重要性 ★能養成隨手做環保的習慣			
所需教材	投影機、簡報檔案、獨輪車 20 輛、護具（頭盔、護腕、護膝）20 組			
對應能力指標序號	教學流程及重點	時間	教學資源	評量
4-1-2-1	~第一節~ 一、引起動機： 播放樂善國小社區踩街影片 (981027 四十週年校慶活動-社區踩街齊步走) 二、發展活動： 1、講解獨輪車在樂善國小的發展。 2、認識獨輪車 <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 何謂獨輪車</li> <li><input type="checkbox"/> 獨輪車發展</li> <li><input type="checkbox"/> 騎獨輪車的益處</li> <li><input type="checkbox"/> 獨輪車的種類</li> <li><input type="checkbox"/> 獨輪車的選擇</li> <li><input type="checkbox"/> 獨輪車教學（初級）</li> </ul>	5 分  5 分  30 分	電腦、投影機	能專心聽講  能理解講解內容

	<p style="text-align: center;">~第二節~</p> <p>1、暖身操 2、獨輪車騎乘練習(基本練習) a. 定車練習 b. 直線練習 c. 轉彎練習 d. 迴轉練習</p>	5分 35分	獨輪車 20 輛、護具(頭 盔、護腕、護 膝) 20 組	能正 確穿 戴護 具
4-1-2-1	<p style="text-align: center;">~第三節~</p> <p>1、暖身操 2、獨輪車騎乘練習 a. 基本練習 b. 上、下坡練習 c. 2Km 騎乘體能訓練</p>	5分 35分	獨輪車 20 輛、護具(頭 盔、護腕、護 膝) 20 組	能專 心聽 講動 作正 確
	<p style="text-align: center;">~第四節~</p> <p>1、暖身操 2、基本練習 3. 5Km 騎乘體能訓練</p>	5分 35分	獨輪車 20 輛、護具(頭 盔、護腕、護 膝) 20 組	能以 安全 的方 法騎 乘獨 輪車
	<p style="text-align: center;">~第五、六節~</p> <p style="text-align: center;">社區巡禮踩街活動</p> <p>1、檢查裝備(車況、護具、背包、水壺、 垃圾袋)</p>	5分	獨輪車 20 輛、護具(頭 盔、護腕、護 膝) 20 組	能遵守 交通規 則
1-2-2	2、編組出發，社區踩街遊行	15分		
3-4-1	3、公園籃球場休息，請獨輪車隊同學示 範獨輪車花式指定動作，並做表演。	30分		能專心 聽講及 欣賞
5-2-3	4、整理環境：任務編組，將公園周遭環 境垃圾撿拾打包帶回學校分類處理。	20分		能做好 資源回 收
3-2-2	5、編組回程。	10分		
	6、垃圾分類回收。	10分		
	7、指定作業，心得報告一篇。			能主動 分享心 得

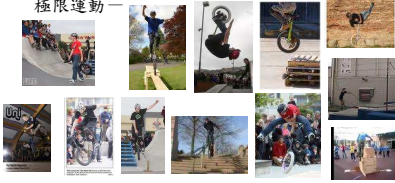
(附件一)簡報

<p style="text-align: center;"><b>大綱</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 何謂獨輪車</li> <li>□ 獨輪車發展</li> <li>□ 騎獨輪車的益處</li> <li>□ 獨輪車的種類</li> <li>□ 獨輪車的選擇</li> <li>□ 獨輪車教學 (初級)</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>獨輪車、單輪車、一輪車、unicycle</b></p> <p>維基百科—<b>獨輪車</b>是一個以人力推動的小型運載工具。它符合工效學，能夠地在崎嶇地形行進，但其在太過傾斜的地面作功質或工具運輸，其效率僅為1/10。獨輪車利用轉動原理而把負載的抗力點的垂直支撐(即車輪)而令本身運作有效率，亦把負載分攤在獨輪車及操縱者之上。因為獨輪車令重量及大量的負載移動變得輕鬆，所以它在建築地盤、農地、花園中都是不可或缺的。<a href="http://zh.wikipedia.org/">http://zh.wikipedia.org/</a></p>  <p>維基百科—<b>獨輪車</b>是只有一個車輪的人力運輸工具。由於其故意設計成難以保持平衡的模樣所以幾乎只出現在雜技表演中。<a href="http://zh.wikipedia.org/">http://zh.wikipedia.org/</a></p> 
<p style="text-align: center;"><b>獨輪車發展</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 起源—</li> <li>□ 運輸交通工具—</li> <li>□ 馬戲雜技—</li> <li>□ 運動競技—             <ul style="list-style-type: none"> <li>競速、越野、極限運動、</li> <li>籃球、曲棍球、花式</li> </ul> </li> <li>□ 其它—踩街遊行、教學應用…</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>獨輪車發展</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 「獨輪車」在中國西漢晚年出現，明末清初傳到歐洲。</li> <li>□ 在歐洲曾是馬戲團雜耍的項目。</li> <li>□ 一般大眾的刻板印象是專屬於馬戲團或特技表演。</li> <li>□ 日本在1987年將獨輪車列入學校體育課程，從幼稚園起就開始學習，更是小學體育課必修選項。</li> <li>□ 在歐美是休閒、越野、公路行駛的運動及娛樂或交通工具。</li> <li>□ 日本、歐美、中國、台灣均有獨輪車協會推展獨輪車運動，並定期舉辦各項競賽。</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>獨輪車發展</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 運輸工具</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 交通工具</li> </ul> 	<p style="text-align: center;"><b>獨輪車發展</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 馬戲雜技、民俗技藝</li> </ul> 
<p style="text-align: center;"><b>獨輪車發展</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 運動競技—             <ul style="list-style-type: none"> <li>競速—短距離競速、接力賽、中長距離馬拉松、單腳、走輪、側進…</li> </ul> </li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>越野—</li> </ul> 	<p style="text-align: center;"><b>獨輪車發展</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 運動競技—             <ul style="list-style-type: none"> <li>籃球—</li> </ul> </li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>曲棍球—</li> </ul> 

## 獨輪車發展

### 運動競技—

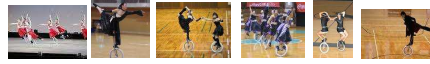
#### 極限運動—



## 獨輪車發展

### 運動競技—

#### 花式獨輪車(一輪車演技、FREESTYLE、DANCING)—



### 其它— 踩街遊行、環島挑戰、教學應用(ADHD專注力訓練)...



## 騎獨輪車的益處

- 訓練平衡感
- 培養自信心(成就感、成功的經驗)
- 提升專注力(ADHA)
- 增加抗壓性(AQ)、毅力
- 人際互動
- 全身肌肉的協調與運動
- 對社群的認同感(飛行少年、廣安國小)

## 獨輪車教學(初級)

### 騎獨輪車前準備

- 護具—頭盔、護肘、護膝、手套、護脛。
- 衣著—
- 車況檢查—
- 高度調整—
- 暖身運動—

## 獨輪車教學(初級)

- 上車、下車動作
- 安全的摔車
- 平衡練習 \*原地扶杆前後搖擺 \*後扶前進、後退平衡練習(半圈、一圈、一圈半)
- 扶杆、攙扶前進練習
- 自由前進練習
- 定車
- 自由上車
- 左、右轉彎

- 一、獨輪車基本動作練習
  - a 定車、直線前進(後退)、
  - b 左右轉彎、迴轉、繞圈
- 二、障礙競速練習
- 三、獨輪車基本動作練習
  - a 單腳、撥輪、原地繞小圈、前(後)推座前進(後退)
  - b 站立撥輪、旋轉、單腳點地旋轉
  - c 滑行
- 四、上車動作練習
- 五、花式指定動作練習

你還在等什麼???猴子都會騎了!



THE END