

## 兩性社團

教師：李宜珮

**課程說明：**「兩性」，一種得活到老學到老的智慧呀！所以宜珮無意把這個社團經營成生物課程，而想試著透過主題引導、故事分享、訪問、體驗活動、影片、聊天、心理遊戲等方式，希望讓孩子們了解青春期的身心變化，也初探這成長的重要轉換。

**上課時數：**每週一堂。

**課程對象：**高年級。願意遵守課堂約定、尊重別人、不打鬧、亂開玩笑。

**課程內容：**暫訂，實際課堂進行會依照孩子的提問或關切的主題彈性調整。

	主題	內容	活動
1	課程說明與約定，「我有話要問」信箱	課堂說明、互相的基本尊重， 「我有話要問」—收集大家關心的議題 學期進行中，依然可以隨時提出新的好奇問題。	阿珮信箱與約定
2	男女大不同嗎？	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 男女生有哪些不同？只是身體、打扮、體力或個性？我們要來看看男女身體的大不同，認識基本的健康與營養課程，同時也來學學彼此的特質。</li> <li>• 男女性特質是天生而不可改變的嗎？爸爸媽媽在家庭中扮演怎樣的角色？如果角色顛倒又會如何呢？我們要來試著想想男女平等的真正意涵。</li> <li>• 母系社會與父系社會的對話</li> </ul>	拼貼~ 1. 印象中與生活觀察的男生和女生形象 2. 尋找生活中的既定印象
3	認識自己	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自己眼中的、同學眼中的，我們要試著構築自我形象。也透過心理學上的周哈里窗，認識人的面向可以更多元，不只單一表象。</li> <li>• 我是怎樣的人？介紹描述性格情緒的詞彙，也透過同儕和自己觀察的來回對照，認識自己</li> </ul>	活動~ 1. 周哈里窗與心理測驗 2. 性格與情緒卡
4	青春期的變化	青春期的能量真的那麼可怕嗎？為甚麼我這麼容易煩躁？要怎樣照顧自己身體和心情呢？有些事情，其實可以自己閱讀再找人聊聊，所以宜珮會推薦相關書籍讓大家有興趣都自行翻閱。	青春期的印象、體驗活動、書籍推薦與對話分享
5	喜歡、欣賞、愛…相似又不同，喜歡一個人想要表示可怎辦？	開始偷偷喜歡對方，怎樣表達？為甚麼女/男生他會這樣反應呢？為什麼會被誤會呢？又為甚麼沒有人喜歡我？透過心理小測驗和訪問，觀看自己的不同面向，同時也討論受人喜愛特質和方法。	訪問：成人愛慕的經驗與故事分享
6	原來我是這樣出生長大的	原來小時候的我，是這樣子呀？我們要訪問爸媽找找自己小時候的模樣和故事，也體驗媽媽頂著大肚子懷孕的感覺，爸媽照顧寶寶的感受。	體驗活動：養蛋
7	不敢問的問題	偷偷問，不具名的提問紙條，原來大家都會這樣好奇呀！	似是而非的情節？—電

			影、漫畫、小說、網站
8	網路世界虛虛實實	網路世界看似安全，卻又充滿曖昧。隱匿在電腦後的自己就真的能如隱形人般隨意說話嗎？我們要聊聊網路霸凌背後的不自知，也聊聊青春期人際關係對自我概念所產生的與影響。	討論：電影、網路新聞、心理學網站故事…等
9	總結	整理整理，看看自己	

#### 給爸媽的話：

1. 課堂活動中，將會視主題需要，讓孩子訪問爸媽(父母是孩子對於兩性角色模仿的重要參考)後進行討論或體驗活動。
2. 課堂討論議題，會儘量照顧孩子的心靈的純真，不會輕易加入過於社會化議題，但是若有孩子一知半解、似是而非，而於課堂提出時，宜珮會儘量知無不言，以呈現多面向討論。
3. 這門課程，也許有機會碰觸較具爭議性的議題，宜珮希望在對話討論過程中，呈現在多元聲音與看法下，不同背景的養成價值觀，而核心會是：學習尊重這些養成的價值觀。但考慮到孩子年紀，不會主動加入過多超越年紀的議題。
4. 這門課程，希望可以讓對青春期好奇的孩子，可以有對話的機會，認識自己、學習認識異性，同時也會對話到青少年的誘惑(例如：網路、電玩…)，所以與其說是課程，它更接近一個對話團體的性質。

**評量：**以社團方式和孩子們進行主題介紹、討論、對話，無期末評量。

## 點心 (低)

授課教師：以潔

上課時數：每週兩節

授課對象：一、二年級生，喜歡廚房時光，享受吃和動手做食物的小孩。就算沒有下廚經驗，想要嘗試看看，也很好！

課程介紹：

這個學期，每週兩堂的點心低的主題是「世界點心博覽會」。我們要一起來學著做世界各地的點心。這些點心有的難、有的簡單；有的是我們熟悉而愛吃的，有的則可能是我們覺得「好奇怪喔！從來沒吃過」的東西。但是我們學的點心背後都有非常有趣的故事和特色，能讓我們認識到不同地區的文化、氣候還有生活方式。這堂課，我們不只動手做、大口吃點心，更可以認識世界各國的飲食文化。

每一個點心主題中，我們都會引導並帶領小孩在老師和助教的協助下，練習做出不同的世界點心，並利用製作的空檔時間帶小孩認識食物背後的故事。

美洲點心 香烤薯條、棉花糖甜桶、莎莎醬	歐洲點心 乳酪起司球、香草烤布丁、磅蛋糕、檸檬可麗餅、
非洲點心 香脆玉米球、南非牛奶塔、地瓜麵包、	亞洲點心 桃太郎飯糰、蜜麻花卷、迷你小餃子

\* 點心課需要收取課程材料費 400 元。

課程目標：

1. 認識世界各國的飲食文化，對陌生的事物抱持開放和願意嘗試的心態
2. 認識基本的烹飪和烘焙技巧：處理食材、揉麵團、廚具使用……

評量方式：

1. 上課參與和態度：願意學習、嘗試，認真並確實的完成工作
2. 食譜和學習單的書寫
3. 廚房操作能力和技術

## 烹飪 (高)

授課教師：以潔

### ● 課程說明

高年級的烹飪課中，我們除了來練習料理的基本工和獨立烹飪的能力，更會開始嘗試許多進階和有難度的菜色與點心。

烹飪課不是為了培育法式藍帶廚師而開始進行特訓，反而是希望讓小孩意識到烹飪的平易近人。希望藉由烹飪課中的料理挑戰以及手作的過程，讓小孩產生一種「我以為很困難的食物，其實我自己也能做」的自信，並在廚房經歷一個「掌握喜歡的味道、動手實踐製作」的體驗。藉由新的嘗試，可以累積孩子在廚房的熟悉感和信心，在未來的人生中更能享受下廚這件事。

除了實際在廚房的操作，也希望小孩能更深入了解食品教育和食品安全的議題，將健康、永續和環保的概念帶入課程中，來認識食物的營養，看看食物是怎麼生產、製作、運送和消費的(最喜歡的熱狗、雞塊、洋芋片、泡麵到底是怎麼做的?)，認識台灣的農業狀況、食品添加物的危險，以及現在緊急迫切的糧食危機，以及食品帶來的環境危害等。

● 授課對象：歡迎喜歡下廚的高年級小孩，如果你已經很有烹飪經驗，應該能在廚房開啟一場有趣的探索，精進廚藝，並在課程中與同伴互相切磋、成為彼此的幫助。

如果你是對廚房不太熟悉的小孩，也歡迎你來認識烹飪這件事。不用擔心自己從來沒煮過東西，或是會不小心把廚房燒掉。你可以在小組中依照自己的能力選擇不同的任務，也和有烹飪經驗的夥伴們合作學習，逐步練習、累積，讓自己開始嘗試一個有趣的新領域。

由於廚房空間有限，本課程預計招收 16 人，若人數超過，則會依照學生在試課週的參與情況和上課態度來進行篩選，或是利用抽籤的方式來篩選人數。否則，廚房實在會太過擁擠吵雜，難以靜心仔細的進行手作和品味的功夫阿！

● 上課時數：每週兩堂課

### ● 課程內容

這學期的料理會顧及喜歡甜食和鹹食的小孩，一半進行鹹點和熱食的料理，一半則練習甜點與烘焙，並囊括世界不同地區、不同特色的烹飪、調味與烘焙技巧。

除了以潔想要教你們做的菜之外，我們也會一起決定要學哪些菜。你們家的獨門招牌料理，可能就是我們大家要一起學的菜喔！

	以潔的菜單	你們的菜單?
亞洲	關東煮高麗菜捲、水煎包和湯包、炒麵麵包、印度咖哩和烤餅	開學時，我們會一起討論大家想做哪些私房菜？
歐洲	西班牙吉拿棒、大蒜奶油培根麵包卷、布列塔尼酥餅	
美洲	手作麥克雞塊、塔可飯、香炸玉米球、聖誕馬鈴薯蔬菜塔	

### ● 課程目標

1. 能學習掌握不同烹飪技巧和基本知識，能得心應手、享受烹飪

2. 練習能練習與同組夥伴好好合作、互相幫忙

● 教材：

1. 老師自編學習單與食譜，需另外收取食材費一學期 500 元。
2. 建議小孩自備一把自己合用和習慣的刀具(中型水果刀):因廚房刀具不是迷你小刀就是大菜刀，數量有限，小孩在操作上較不方便順手。建議小孩在學期初自己帶一把合用的刀子，平時放在學校由老師保管，烹飪課時再發還小孩使用。

● 評量方式

1. 上課參與與投入的狀況
2. 食譜或學習單的書寫
3. 期末的料理測驗：期末時，我們會選擇一道大家喜愛、課堂上曾經做過的料理，請孩子們獨立完成，觀察孩子在廚房的操作能力，還有後續的廚房清潔工作是否確實。

## 遊戲體適能(一)、(二)、中

授課教師：夏天

### **課程說明：**

運動增加腦力，提升學習力，已經是近十年來大腦研究確認的事實。更重要的是能穩定情緒，達到心理健康。「體適能」，指的是身體適應外界環境的能力，例如：溫度、氣候變化、病毒等因素。在兒童體適能課程中，會以遊戲教學法來做設計，在遊戲中重視身體活動、肢體發展及團隊精神的培養。

### **課程目標：**

鍛鍊肌耐力、敏捷性、協調力、速度、平衡性和柔軟性。

### **課程對象：**低、中年級

**上課場地：**小劇場為主，視活動內容會使用天臺、籃球場

### **課程內容：**

#### 遊戲體適能(一)

每週 1 堂(40 分鐘)，15 分鐘體能鍛鍊，包含暖身、兒童瑜伽、核心運動等；25 分鐘體適能遊戲，包含球類遊戲、趣味競賽、音樂律動等。

#### 遊戲體適能(二)

每週 1 堂(40 分鐘)，20 分鐘體能鍛鍊，包含暖身、兒童瑜伽、核心運動等；20 分鐘體適能遊戲，包含球類遊戲、趣味競賽、音樂律動等。

#### 遊戲體適能(中)

每週 2 堂(80 分鐘)，第一堂課以體能鍛鍊為主，包含核心運動、有氧訓練、進階瑜伽等；第二堂課設計團隊遊戲，除了運動之外，也練習團隊合作、溝通、解決問題的能力。

**自備工具：**請準備瑜珈墊、水壺、毛巾

# 足球低

教師:衛政男

課程說明: 足球是求團隊合作的運動,常常需要與隊友溝通協調,可以學習到團隊精神與分工合作,更是接觸領導統馭,拓展人際關係的機會。

- 課程目標:
1. 養成正確的運動習慣。
  2. 學習團隊精神與分工合作。
  3. 訓練良好的全身協調性。
  4. 從中獲得樂趣與成就感。

上課時數: 每週二堂。

課程對象: 1、2 年級

教 材: 4 號足球/訓練盤/球門.

- 上課方式:
- 10 分鐘熱身操.
  - 15 分鐘熱身遊戲.
  - 25 分鐘主題活動. (本周主題技術)
  - 20 分對抗賽活動

- 課程內容:
1. 基本熱身操
  2. 熱身遊戲  
說明:捕魚/警察抓小偷/1. 2. 3 木頭人/護球大賽
  3. 主題技術—傳/停/帶/射  
說明:足球 4 大基本技術練習.
  4. 對抗賽  
說明:1 VS 1 / 2 VS 2 / 3 VS 3 / 4 VS 4  
五人制對抗賽/四球門對抗賽.

作 業: 無

- 評 量:
1. 足球規則常識.
  2. 對抗賽評量.

其 它:

1. 上課內容視天候狀況更動,最好攜帶一套乾衣服,若遇雨天則上室內課
2. 請自行攜帶飲用水.
3. 請穿著球鞋,不要穿涼鞋及不適合球場運動的鞋子.

# 足球中高

教師:衛政男

課程說明: 足球是求團隊合作的運動,常常需要與隊友溝通協調,可以學習到團隊精神與分工合作,更是接觸領導統馭,拓展人際關係的機會。在中高年級可以訓練其思考的爆發力及承受挫折的能力並在對抗賽中具備分析場面之能力。

- 課程目標:
1. 養成正確的運動習慣。
  2. 學習團隊精神與分工合作。
  3. 訓練良好的全身協調性及思考爆發力。
  4. 從中獲得樂趣與成就感。

上課時數: 每週二堂.

課程對象: 3-6 年級.

教 材: 4 號足球/訓練盤/球門.

上課方式: 10 分鐘熱身操.

15 分鐘熱身遊戲.

25 分鐘主題活動. (本周主題技術)

20 分對抗賽活動

課程內容: 1. 基本熱身操

2. 熱身遊戲

說明: 捕魚/警察抓小偷/1. 2. 3 木頭人/護球大賽

3. 主題技術—傳/停/帶/射

說明: 足球 4 大基本技術練習.

4. 對抗賽

說明: 1 VS 1 / 2 VS 2 / 3 VS 3 / 4 VS 4

五人制對抗賽/四球門對抗賽.

作 業: 無

評 量: 1. 足球規則常識.

2. 對抗賽評量.

其 它: 1. 上課內容視天候狀況更動, 最好攜帶一套乾衣服, 若遇雨天則上室內課,

2. 請自行攜帶飲用水.

3. 請穿著球鞋, 不要穿涼鞋及不適合球場運動的鞋子.

## 主題技術

週次	課程進度	課程內容說明	備註
1	足底控球(一)	以足底停球/點球	
2	足底控球(二)	以足底停球/點球/左右移動	2/28(二)放假
3	足內/外側控球(一)	以足內/外側控停球	



4	足內/外側控球(二)	以足內/外側控球前後移動	
5	足內/外側控球(三)	以足內/外側控球左右移動	
6	足背挑球(一)	以足背挑球以訓練觸球之感覺	
7	足背挑球(二)	以足背挑球以訓練觸球之感覺	
8	停高空球(一)	訓練控制高空及彈跳球	
9	停高空球(二)	訓練控制高空及彈跳球	
10	S型盤球(一)	訓練控球及觸球之感覺	
11	S型盤球(二)	訓練控球及觸球之感覺	
12	快速盤球(一)	加強帶球之能力及速度	
13	快速盤球(二)	加強帶球之能力及速度	
14	4球門射門遊戲	訓練傳球能力及空間感	
15	4球門射門遊戲	訓練傳球能力及空間感	
16	期末分組比賽	期末分組比賽	

## 桌 球(中高)

教師:吳少豐

課程說明：桌球運動是很細膩也需要長時間的練習來累積經驗和手感，更是必須持之以恆又要苦練的運動，在這裡我們透過教學學習桌球知識，培養運動興趣，預防近視，釋放壓力來達到健康運動的樂趣。

課程目標：1. 熟練基本動作練習。  
2. 培養正、反手相持對推或對拉的基本功。  
3. 提升肌力、耐力、敏捷性、協調性、專注力。  
4. 參與期末比賽、校內運動會比賽之能力

上課時數：每週兩堂

課程對象：三、四、五、六年級

教 材：自備球拍一支、球桌 2 組、集球網、圍布架、球。

上課方式：10 分鐘熱身、  
30 分鐘主題活動

課程內容：1. 認識桌球規則  
2. 球拍與揮拍動作練習。  
3. 上肢體步伐的應用。  
4. 單球與多球練習。  
5. 接發球與相持球對練。  
6. 個人賽與雙打賽。

作 業：練球後或比賽結束後的心得報告。

評 量：分齡比賽。

其 它：1. 請準備一套乾衣服與毛巾。  
2. 請自行攜帶飲用水，以補充運動流失的水分。  
3. 請穿著球鞋。

# 體育低

教師:侯彥廷

課程說明: 這門體育課程以體適能、手眼協調、平衡感、問題解決及團隊合作等, 著手設計相關體能活動, 藉由『玩』來增進低年級在運動適能上的表現。

課程目標: 1. 培養運動習慣。 2. 增進協調與平衡能力。 3. 從中獲得樂趣與成就感。

上課時數: 每週兩堂.

課程對象: 1-2 年級.

人數上限: 20 人

教 材: 彥廷自編自備

課程內容:

週次	日期	課程進度	課程內容說明	備註
1	8/30	認識體育課	介紹課程/隔島躍進	
2	9/6	體適能	趣味障礙賽	
3	9/13	體適能	開心農場/動物進化論	
4	9/20	體操	體操: 前滾翻、小魚躍	基礎技能
5	9/27	體操	體操: 後滾翻	基礎技能
6	10/4	體操	體操: 走繩	
7	10/11	球類	傳接球	基礎技能
8	10/18	球類	運球	基礎技能
9	10/25	球類	投籃	
10	11/1	雲嘉南大旅行		
11	11/8	球類	帶式橄欖球	
12	11/15	球類	樂樂棒	
13	11/22	團隊合作	曲棍球	基礎技能
14	11/29	團隊合作	曲棍球	
15	12/6	團隊合作	飛盤	基礎技能
16	12/13	團隊合作	飛盤	
17	12/20	問題解決	奪旗戰	
18	12/27	問題解決	馬雅文化體適能	
19	1/3	問題解決	夜市遊戲	
20	1/10	期末回顧		

作 業: 無

評 量: 1. 課程投入程度 2. 出缺席狀況

其 它: 1. 上課內容視天候狀況更動, 最好攜帶一套乾衣服, 若遇雨天則到小劇場或大樹屋上課。 2. 請自行攜帶飲用水。

3. 請穿著球鞋, 不要穿涼鞋及不適合球場運動的鞋子。

# 體育中

教師:侯彥廷

課程說明: 這門體育課程以體適能、體操、球類課程、問題解決及團隊合作等, 著手設計相關體能活動, 藉由『玩』來增進中年級在運動適能上的表現。

課程目標: 1. 培養運動習慣。 2. 增進問題解決與團隊合作能力。 3. 從中獲得樂趣與成就感。

上課時數: 每週兩堂.

課程對象: 3-4 年級.

人數上限: 20 人

教材: 彥廷自編自備

課程內容:

週次	日期	課程進度	課程內容說明	備註
1	9/5	認識體育課	介紹課程/隔島躍進	
2	9/12	體適能	趣味障礙賽 / 開心農場/動物進化論	
3	9/19	體操	體操: 前滾翻、小魚躍後滾翻	
4	9/26	球類	籃球	基礎技能
5	10/3	球類	籃球	
6	10/10	國慶日		
7	10/17	球類	樂樂棒	基礎技能
8	10/24	球類	樂樂棒	
9	10/31	雲嘉南大旅行		
10	11/7	球類	帶式橄欖球	基礎技能
11	11/14	球類	帶式橄欖球	
12	11/21	球類	排球	基礎技能
13	11/28	球類	排球	
14	12/5	團隊合作	曲棍球	
15	12/12	團隊合作	飛盤	基礎技能
16	12/19	團隊合作	飛盤	
17	12/26	問題解決	奪旗戰	
18	1/2	問題解決	馬雅文化體適能	
19	1/9	期末回顧		

作業: 無

評量: 1. 課程投入程度 2. 出缺席狀況

其它: 1. 上課內容視天候狀況更動, 最好攜帶一套乾衣服, 若遇雨天則到小劇場或大樹屋上課。

2. 請自行攜帶飲用水。

3. 請穿著球鞋, 不要穿涼鞋及不適合球場運動的鞋子。

# 體育高

教師:侯彥廷

課程說明: 這門體育課程以體適能、體操、球類課程、問題解決及團隊合作等,著手設計相關體能活動,藉由『玩』來增進高年級在運動適能上的表現。

課程目標: 1. 培養運動習慣。 2. 增進基礎技能與策略思考能力。 3. 從中獲得樂趣與成就感。

上課時數: 每週兩堂.

課程對象: 5-6 年級.

人數上限: 20 人

教材: 彥廷自編自備

課程內容:

週次	日期	課程進度	課程內容說明	備註
1	9/4	認識體育課	介紹課程/隔島躍進	
2	9/11	體適能	趣味障礙賽 / 開心農場/動物進化論	
3	9/18	體操	體操: 前滾翻、小魚躍後滾翻	
4	9/25	球類	合球	基礎技能
5	10/2	球類	合球	
6	10/9	球類	躲避球	
7	10/16	球類	樂樂棒	
8	10/23	球類	足壘	
9	10/30	雲嘉南大旅行		
10	11/6	球類	帶式橄欖球	基礎技能
11	11/13	球類	帶式橄欖球	
12	11/20	球類	排球	基礎技能
13	11/27	球類	排球	
14	12/4	團隊合作	曲棍球	
15	12/11	團隊合作	飛盤	基礎技能
16	12/18	團隊合作	飛盤	
17	12/25	問題解決	奪旗戰	
18	1/1	元旦		
19	1/8	期末回顧		

作業: 無

評量: 1. 課程投入程度 2. 出缺席狀況

其它: 1. 上課內容視天候狀況更動,最好攜帶一套乾衣服,若遇雨天則到小劇場或大樹屋上課。

2. 請自行攜帶飲用水。

3. 請穿著球鞋,不要穿涼鞋及不適合球場運動的鞋子。

## 球類訓練

教師:侯彥廷

課程說明: 這門體育課程以合球訓練為主、籃球訓練為輔，今年五月帶著高年級去比合球全國賽，雖然輸得很慘，但小孩也了解到要付出努力及時間才能有些收穫，之所以對方能比我們厲害，是因為他們花更多的時間在練習上，所以在這一門課程中，彥廷想嘗試透過比較正式的訓練方式，讓你們在傳接球、投籃、戰術運用上，能有更多的進步。參與這堂課程的人有機會出去比賽，訓練不會太輕鬆，所以要有心理準備。

課程目標: 1. 培養運動習慣。 2. 增進傳基礎技能、策略思考、團隊合作能力。 3. 從中獲得成就感。

上課時數: 每週兩堂.

課程對象: 3-6 年級.

上課方式: 理解式教學

課程內容:

作 業: 無

評 量: 1. 課程投入程度 2. 出缺席狀況

其 它: 1. 上課內容視天候狀況更動，最好攜帶一套乾衣服，若遇雨天則到小劇場或大樹屋上課。

2. 請自行攜帶飲用水。

3. 請穿著球鞋，不要穿涼鞋及不適合球場運動的鞋子。

# 單車一

單車教練：凌永。怪獸

說到腳踏車，你會想到什麼呢？

腦海中浮現出兩個輪子、有把手、踏板、鏈條…有著許多的零件慢慢拼湊而成，不過，這些像是變形金剛的組合能夠開始移動，而最重要的靈魂，就是那正在騎車的人！

人的發展從嬰兒慢慢爬行，到站起身子用雙腳走路，再進入奔跑跳躍的行動，這一層層的階段，象徵了我們進入了某一層新觀察、體驗生活的轉變與突破！而單車，就讓雙腳離開了地面，藉著踩踏踏板，轉動著雙輪，進入另一個新的階段！

漂浮，是游泳的入門，而平衡，就是騎單車的入門，就讓我們從這裡開始認識單車---這個即將帶著我們去探索生活的好朋友！

**上課時數：**每週一堂

**課程對象：**想學騎單車，喜歡騎單車，希望進一步與單車成為好朋友的小一孩子們。

**上課方式及內容：**

首先，需要準備一台屬於自己的單車…

上課的方式，分為兩個部份：

室外課：

騎車技術---初階：平衡練習（前進、轉彎）、煞車使用（停車）進階：上下坡練習

團體外騎---初階：團隊練習（跟車、口號）、進階：實際騎行體驗（包含單車出校認證）

室內課：

單車認識--從簡單的保養（打氣、上油、擦車…）、維修（修落鍊、調座墊、調煞車、拆輪胎…），在實際操作的過程裡，熟悉單車不同的結構的名字。

單車創作---圍繞著單車這個主題，來會進行以單車為主題的發想的創作（例如：輪胎痕跡印記、車架塗裝、未來單車想像畫、關於單車的各種故事…）

※若小一孩子想選修這門課，請爸爸媽媽需要先協助的部分：

## 一、準備一台合適的單車

簡單測試方法：1、坐在坐墊上，雙手可以抓到剎車把手。

2、雙腳可碰地，但踩踏時不會撞到把手。

## 二、檢查單車的健康狀況

檢測重點提醒：1、輪胎可正常打氣？

2、剎車是否可使用？

## 三、必須配戴一頂安全帽

選擇要點注意：1、安全帽大小是要能保護額頭，可以完整包覆。

2、安全帽上扣環皆可移動、繩子部分沒有翻轉。

## 單車二

單車教練：凌永。怪獸

說到腳踏車，你會想到什麼呢？

腦海中浮現出兩個輪子、有把手、踏板、鏈條…有著許多的零件慢慢拼湊而成，不過，這些像是變形金剛的組合能夠開始移動，而最重要的靈魂，就是那正在騎車的人！

人的發展從嬰兒慢慢爬行，到站起身子用雙腳走路，再進入奔跑跳躍的行動，這一層層的階段，象徵了我們進入了某一層新觀察、體驗生活的轉變與突破！而單車，就讓雙腳離開了地面，藉著踩踏踏板，轉動著雙輪，進入另一個新的階段！

已經經歷一段時間累積，自己和單車之間以及共同騎車夥伴的默契，所以，我們將繼續從實際外騎中累積各種騎車的經驗，面對可能在路上發生的一切問題！

**上課時數：**每週一堂

**課程對象：**喜歡騎車，想練練單車，想要更深入認識單車的小二孩子們。

**上課方式及內容：**

首先，先確認自己是否擁有一台適合自己的單車…

上課的方式，分為兩個部份：

室外課：

騎車技術---操控技術（上下坡、點放煞車、抽車、放單手、踩踏頻率…）及踩踏重量感知。  
團體外騎---跟車原則（平路、上坡、下坡的差異性）及培養騎行默契（兩排騎車練習）。

室內課：

單車認識--從簡單的保養（打氣、上油、擦車…）、維修（修落鍊、調座墊、調煞車、拆輪胎…），在實際操作的過程裡，熟悉單車不同的結構的名字。

單車創作---圍繞著單車這個主題，來會進行以單車為主題的發想的創作（例如：輪胎痕跡印記、車架塗裝、未來單車想像畫、關於單車的各種故事…）

※若小二孩子想選修這門課，請爸爸媽媽需要先協助的部分：

### 1、關於「現在的單車是否適合孩子？」

簡單測試方法：坐上單車坐墊後，雙手可以碰觸按壓煞車，  
雙腳可微微掂起，並在踩踏時不撞到把手。

### 2、在將單車送上山之前，建議「先送去單車店做一次檢查調整」

單車檢測重點：內胎可正常打氣？剎車是否可以安全煞住車？  
變速時旋轉順暢？準備適合且穩定的水壺架！

### 3、幫忙孩子檢查一下，他們的「安全帽是否安全？」

簡單觀察方法：先檢查安全帽外觀沒有破裂，內裡的保麗龍是否有斷裂痕跡？  
再看旋鈕、扣環可否能移動、繩子沒有翻轉？兩邊長度相近！



# 武術中

教師:李潔欣

**課程說明與課程目標：**武術透過拳腿伸展與體能開發，進而挖掘身體潛能。在學習武術的過程，武術不僅只是訓練身體，武術重視崇德尚禮的武德精神與態度。從課程中的身體感知出發，在訓練中學習自制與專注，尊重與合群。

**上課時數：**每週二堂

**課程對象：**三、四年級，願意嚴格遵守安全規則的孩子。

**教材：**教師自選教材

**上課內容與方式：**從靜坐開始，讓心靜下來，而後依序進行暖身活動：樁功，基本功，核心體能，再到拳術與棍法的鍛鍊。在武術中的課程裡，一次又一次鍛鍊到磨練，進而自我要求，培養孩子心性穩定，專注力，持續力，耐力和自主性。

1. 靜坐：讓心沉穩落定，能夠專注在自身，進而能分注環境變化。
2. 暖身：壓腿延展，體能訓練
3. 基本功：站樁，拳掌腿功練習，跳躍翻滾，初階對打。
4. 基本拳法套路
5. 基礎棍法與套路

**作業：**期末晚會呈現

**評量：**

1. 課堂觀察：課堂裡的學習態度與表現，群體活動中的互動與協調。
2. 呈現觀察：個人表現，團隊合作與負責態度。

**注意事項：**請穿著適合運動的衣著與鞋子。嚴禁涼鞋、拖鞋與赤足。