

基隆復興國小自行車社團課程計畫表 (含教學紀錄及回饋)

設計者：楊啟珊

一、自行車社團目標：

- (一) 教導學生正確自行車騎乘觀念，不以競速為目的，在騎乘過程中能遵守騎乘規則，並能隨時關心同伴狀況，建立良好的運動精神。
- (二) 藉由身體活動，達到強身健體功能。讓學生學習自行車騎乘技能，實際參與騎乘的身體活動，享受運動樂趣，達到強身健體功能，養成終身運動習慣。
- (三) 為確保自行車維持正常性能，平時一定要做好自行車維護，學習簡易維修技術。
- (四) 於外騎活動中指導學生，並結合在地環境、特色、自然生態、鄉土文化，融入課程教學，讓學生產生認同感，達到寓教於樂的教育功能。
- (五) 響應提倡「綠色環保無車日」活動，以自行車為代步工具，不但可以節省能源耗竭，更可達到空污減量，改善週遭環境品質，減緩全球暖化現象。

二、課程計畫

週次	單元名稱	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式
二	相見歡	能作自我發表 能懂得基本騎乘概念	(一) 介紹自己： 請團員介紹自己，並說說自己對參加自行車社的期望。 (二) 自行車基本騎乘概念 (三) 有獎徵答	2	教育部、交通部自行車教學手冊 ppt	口頭發表 團隊默契
四	認識愛車	1. 認識自行車構造 2. 自己動手檢查自行車	(一) 介紹自行車 認識自行車各部位名稱及功能 (二) 擦擦愛車 (學習清潔自己的車輛) (三) 實地檢查自己車輛，包括輪胎、煞車、座墊高度等	2	自行車、工具箱、打氣筒	實作評量

週次	單元名稱	學習目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式
六	外騎	能具備騎乘平路的能力	<p>(一) 出發前</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 外出騎乘該知道的規則及安全須知 2. 出發前車輛、配備的檢查 3. 熱身運動 4. 正確的戴安全帽 <p>(二) 快樂出發 實際學習內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 與前車保持安全距離 2. 不超速、不超車 3. 維持車輛平衡性，不蛇行 4. 平路的騎乘技巧 <p>(三) 平安回校</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 回校後車輛及配備的整理 	2	自行車、工具箱、打氣筒	實作評量
八 十 十二	外騎	能具備騎乘斜坡的能力	<p>接下來三次活動重點</p> <p>(一) 熟練平路騎乘</p> <p>(二) 分別依據學生程度規劃二種不同坡度的行程：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小斜坡 2. 長斜坡 <p>(三) 實際學習內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 爬坡的騎乘技巧 2. 換檔的時機 3. 下坡的安全 	6	自行車、工具箱、打氣筒	實作評量
兩天課程		具備維修自行車的基本能力	拆裝輪胎及補胎		自行車、工具箱、打氣筒	實作評量
十三	交流活動	經驗交流 感恩同伴	<p>(一) 分組-巧克力火鍋</p> <p>(二) 經驗交流</p> <p>(三) 感恩同伴</p>	2		實作評量

三、102 學年度課程實施發現與檢討

指導老師的教學紀錄（部分）	校長媽媽的觀察紀錄
<p>多日的陰雨連綿，就在天公作美的今天~自行車社~終於~騎出校門了！其中三位小朋友可是第一次騎上馬路，從學校到綠葉山莊再回來，在大人的眼中路程不長，卻是孩子們一路搖搖晃晃克服恐懼的成果。</p> <p>謝謝千玄、家明、謹榕三位六年級的哥哥姊姊，擔任領騎、陪騎的任務，十分盡責，讓老師不需在車隊中來回看顧；謝謝校長媽媽一路陪騎，幫孩子們加油打氣。</p> <p>復興的孩子真的很棒，懂得團隊合作、互相體諒。請大家幫這群可愛的小騎士按個讚吧！</p>	<p>1. 由於以往許多學童大多是在社區中騎車，所以第一次的外騎，會發現有一部分的孩子騎車是蛇行的，必須隨隊老師在旁照顧安全。但經過多次外騎，孩子們越來越能修正騎車姿勢，也更穩定，很肯定外騎對孩子能力成長上的幫助。</p>
<p>雖然惟恕哥哥全副武裝但天氣不穩定，今天改上室內課。不過既然惟恕哥哥帶著他的愛車來學校，當然大家就好好的認識認識他的愛車及身上的配備和我們的有何不同！之後我們也開始動手調整我們的安全帽，下次外騎時，可就能帥氣出發囉！</p>	<p>2. 啟珊老師的分組分得很好，每組都有高年級的大哥哥大姊姊帶領。而高年級的孩子在準備車子及外騎過程中，非常成熟與盡責，讓我們非常感動。</p>
<p>今天我們的目的地是【石公潭】一路上坡，可把這群小孩累壞了！特別是坤好很厲害喔！才學會騎車就跟著大家爬坡，她幾乎都是騎上去沒有牽車呢，而士斌、軒廷的車子只有一檔，也是拚了全力地衝上去~~很讚吧！</p> <p>在石公潭休息打打牙祭，順便練練臂力，個個身手不凡。還是要特別謝謝千玄的領騎，家明、芊華幫忙搬東西，謝謝每位孩子努力不放棄的毅力，給你們每個人拍拍手！</p>	<p>3. 由於每位孩子能力不同，自行車外騎需要許多的人力資源，還好有惟恕哥哥和鴻文老師的幫忙，讓孩子們都可以安全的學習，真的非常感謝他們的熱心協助，還有啟珊老師的縝密規劃！</p>
<p>需要修正的部分</p>	
<p>1. 102 學年度社團招募學員時，同意尚未學會騎自行車之學童可參加，但要外騎時，發現進度無法跟上，如果帶孩子去外騎，在安全上會有疑慮。所以建議 103 學年度招募時，先行檢視報名學童之自行車騎乘能力。</p>	

四、基隆市七堵區復興國小自行車社團課程實施照片

外騎（平路）



外騎（斜坡）



年紀小的孩子，也許氣喘吁吁，歪來歪去，甚至騎不動了，下來牽著走，
但是，又怎樣呢？只要能完成就好…

學習幫別人調整安全帽



練習修車與補胎

