

# 臺北市立大直高級中學教學成果表

<b>主題</b>	<b>自行車概論</b>	<b>辦理單位</b>	_____ 生輔組 _____ 科
<b>日期/時間</b>	110.11.12/上午11:10	<b>經費來源</b>	<input type="checkbox"/> 高中優 <input type="checkbox"/> 前瞻
<b>地點</b>	H305教室	<b>參與對象</b>	<input type="checkbox"/> 老師                    _____ 人 <input checked="" type="checkbox"/> 學生 <u>42</u> 人
<b>申請人</b>	李政達 老師	<b>講師</b>	李政達 老師
		<b>服務單位與職缺</b>	大直高中學務處
<b>歸屬類別</b>	<input checked="" type="checkbox"/> 課程		<input checked="" type="checkbox"/> 專業學習社群(PLC)
	<input type="checkbox"/> 校訂必修 <input type="checkbox"/> 探究與實作 <input type="checkbox"/> 彈性學習 <input type="checkbox"/> 補強性選修 <input checked="" type="checkbox"/> 多元選修 <input type="checkbox"/> 加深加廣選修		<input type="checkbox"/> 國文 <input type="checkbox"/> 英文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 自然 <input type="checkbox"/> 社會 <input checked="" type="checkbox"/> 藝能 <input type="checkbox"/> 創客 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 其他 _____
<b>教學目標(P)</b>	1. 認識自行車歷史與在運動中的發展。 2. 了解自行車騎乘技術(騎乘於自行車專用道路、騎乘於一般道路)。 3. 自行車騎乘安全知識(上路前應攜帶的裝備、上路前的車況檢查、身心狀況自我評估、交通規則與號誌的辨別、緊急事件處理與風險管理(車禍、受傷、保險))。 4. 教學評量 (1) 學生身體素養自評表調查。 (2) 學生騎乘自行車經驗分享。		
<b>內容摘要(D)</b>	1. 自行車的歷史: Hobby horse→Penny Farthing→Safety bicycle→氣壓式輪胎→變速器→破纖維→電子化(電動自行車)→越野車→公路車→傾斜上管。 2. 自行車運動的演變: 自行車各類型比賽介紹(公路賽、場地賽、山地賽、小輪競速、小輪自由式)。 3. 自行車騎乘安全知識 (1) 上路前:安全帽、警示燈、備胎、攜帶式打氣筒、電話、簡易急救用品、水。 (2) 車況檢查:胎壓、煞車、坐墊高度、變速器。 (3) 身心狀況:自我評估量表、簡易評估方法。 (4) 交通規則與號誌:自行車上路規範、號誌燈、交通號誌、交通相關罰則。 (5) 緊急事件與風險管理:保險的種類、CPR、簡易傷口處理、熱傷害、抽筋處理、交通事故SOP、簡易維修。		

4. 素養導向評量:學生身體素養自評。

收穫省思(C)與未來展望(A)

1. 量性回饋 (問卷回收率: 100% -實際收回為有效問卷42份/本次總人數42人)

Physical Literacy My Disposition Towards. Give a grade. (1=Not like me, 5=Like me)	1	2	3	4	5
Motivation-I want to take part in this physical activity.	3%	7%	15%	25%	50%
Confidence-I feel confident to take part in this physical activity.	0%	0%	9%	28%	63%
Physical Competence-I am good at this physical activity.	1%	1%	21%	21%	56%
Understanding-I understand why taking part in this activity is good for me.	0%	2%	5%	33%	60%
Knowledge-I know how to play this activity and how to get better at it.	0%	7%	7%	33%	53%

2. 本次課程學生自我評量可以發現，學生對自行車的接受度、自我勝任感與接受度都很高，未來課程發展除了騎乘技巧外，或許課程能結合快問快答、交通安全知識挑戰賽等方式，融入更多領域建立更豐富與多元的課程。
3. 現今微笑單車的出現與政府有效規畫與多自行車道與河濱公園，大大促進國人對單車的風行，也融入國人的日常生活當中，本次課程大多數的學生都有騎乘單車的先備經驗，雖然會騎，但是對上路前的檢查、車況檢整與交通安全觀念較為薄弱，也許應台北市各校校園面積與器材設備不足之因素，導致在教學上沒有讓學生有實際體驗，只能透過講課與宣導方式效果有限，期盼未來能有更多體育老師可以共同集思廣益，在有限的場地與設備上如何帶給學生不只是騎乘技能，更該著重於交通安全觀念與培養學生正確騎乘方式，來達到安全且終身運動之目的。
4. 自行車後續延伸可連結自騎乘機車，依據規定滿18歲方可考取駕照，擁有駕照即可騎乘機車，但我們會騎機車的人都曉得，考取駕照並不等同於懂得安全騎乘機車，還是需要一段上路騎乘的時間才能適應與熟悉，未來可以考慮於高一、高二之學生可以設計與規劃機車騎乘的相關課程，先讓學生擁有交通安全的觀念與培養騎乘機車的技巧，或許未來能夠大大降低青少年無照駕駛、交通事故的發生率。



說明「自行車概論」課程目標與內容，期盼建立正確交通安全觀念、騎乘禮儀與培養終身運動習慣。



透過實物與感官教學，加深學生印象與激發學生學習動機。



介紹自行車種類、用途、基本配備與說明一般道路及自行車道騎乘注意禮儀與規範。



介紹一般道路上常見交通安全號誌與該遵守之規定。



介紹常見的危險騎乘自行車方式(單手騎車、撐傘騎車、內輪差、與大車併行等)。



說明騎乘自行車，事前安全檢查工作與測試。