

112學年度第三學期課程進度規畫表
 一年級 運動技能課程(常態體驗)

學期	週次	進度	備註
第三學期	1	飛盤遊戲-丟與接	
	2	飛盤擲準遊戲	
	3	飛盤擲準遊戲	
	4	躲避球-丟球與接球	使用瑜珈球
	5	躲避球擲準遊戲	使用瑜珈球
	6	日式躲避球	使用瑜珈球
	7	日式躲避球	使用瑜珈球
	8	瑜珈球打擊遊戲	
	9	瑜珈球打擊遊戲	
	10	墊上運動與瑜珈球	
	11	墊上運動與瑜珈球	

112學年度第三學期課程進度規畫表
 二年級 運動技能課程(常態體驗)

學期	週次	進度	備註
第三學期	1	跳繩：跑步跳與後跳	
	2	跳繩：後跳與交叉跳	
	3	跳繩：大跳繩	
	4	毽子遊戲	
	5	躲避球傳球與接球	
	6	躲避球擲準遊戲	
	7	日式躲避球	
	8	日式躲避球	
	9	足球傳接球	
	10	足壘球遊戲	
	11	足壘球遊戲	

112學年度第三學期課程進度規畫表
 三年級 運動技能課程(常態體驗)

學期	週次	進度	備註
第三學期	1	自行車行駛安全與基本保養	
	2	自行車直線騎乘	
	3	自行車上下坡騎乘	
	4	日式躲避球	
	5	日式躲避球	
	6	日式躲避球	
	7	日式躲避球	
	8	樂樂棒傳接球	
	9	樂樂棒傳接球	
	10	樂樂棒打擊練習	
	11	樂樂棒競賽	

112學年度第三學期課程進度規畫表
 四年級 運動技能課程(常態體驗)

學期	週次	進度	備註
第三學期	1	自行車道路安全與交通規則	
	2	自行車上坡站立騎乘與抽車	
	3	足球盤球與行進傳球	
	4	足球射門與競賽規則	
	5	5人制足球	
	6	日式躲避球	
	7	日式躲避球	
	8	日式躲避球	
	9	日式躲避球	
	10	藤壘球遊戲	
	11	藤壘球遊戲	

112學年度第三學期課程進度規畫表
 五年級 運動技能課程(常態體驗)

學期	週次	進度	備註
第三學期	1	排球基本動作複習	
	2	國際排球規則與實戰	
	3	從排球實戰中熟悉規則	
	4	日式躲避球	
	5	日式躲避球	
	6	日式躲避球	
	7	日式躲避球	
	8	飛盤爭奪賽	
	9	飛盤爭奪賽	
	10	認識核心運動與實作	
	11	核心運動進階: tabata	

112學年度第三學期課程進度規畫表
六年級 運動技能課程(常態體驗)

學期	週次	進度	備註
第三學期	1	第一週無運動技能課	
	2	足球：單腳控球／實戰	
	3	足球：基礎過人／實戰	
	4	足球：十二碼罰球／實戰	
	5	跳高：背滾式	
	6	八堵盃躲避球賽練習：擲準與傳球	
	7	八堵盃躲避球賽練習：強接與實戰	
	8	運動技能發表會練習	發表項目以小朋友期中投票為準
	9	運動技能發表會練習	
	10	運動技能發表會練習	
	11	肢體開發：側翻	