

112學年度課程進度規畫表

一年級 運動技能課程(常態體驗)

學期	週次	進度	備註
第四學期	1	跑步姿勢與技巧	(1)基本:每組放置2個障礙物, 跑過去時必須跨越(有些同學沒有等隊員回來, 就跑出去) (2)進階-1:手拿圓盤, 跑過去時跨越障礙物後, 將圓盤放置在圓盤收納器上。
	2	跑步姿勢與技巧	(3)圓盤九宮格連線遊戲 (4)S型跑折返反(擺放圓盤5個以上) (5)左右抬腿8拍, 前進跨越障礙物後, 再返回 (6)左右擺臂8拍, 前進跨越障礙物後, 再返回 (7)左右抬腿+左右擺臂8拍, 前進跨越障礙物後, 再返回
	3	基礎跳箱動作-跳躍	原地跳躍、助跑跳躍
	4	足球傳接球遊戲	
	5	足球盤球前進	
	6	認識5人制足球	
	7	5人制足球競賽遊戲	
	8	跳繩-前迴旋、後迴旋	
	9	跳繩-單腳跳、跑步跳	
	10	跳繩-綜合練習	

二年級 運動技能課程(常態體驗)

學期	週次	進度	備註
第四學期	1	籃球傳球與接球	
	2	籃球傳球與接球	
	3	籃球原地與行進運球後投籃	
	4	足球傳球、停球、射門技巧	
	5	足球盤球前進、行進間傳球	
	6	5人制足球競賽技巧	
	7	5人制足球競賽技巧	
	8	五人制棒球--手臂打擊	
	9	五人制棒球--傳球與跑壘	
	10	墊上運動---身體伸展	配合瑜珈球, 彈力帶

112學年度課程進度規畫表

三年級 運動技能課程(常態體驗)

學期	週次	進度	備註
第四學期	1	自行車簡易維修與保養。	用廢棄牙刷清洗鍊條，幫鍊條上油
	2	站立騎乘平衡訓練。(直線與曲線前進)	
	3	自行車陡坡站立騎乘訓練	
	4	足球行進傳球與行進後射門	
	5	足球各種身體部分停球	
	6	5人制足球競賽規則	
	7	跳繩--外進母子跳、外進並排跳	
	8	羽球正手發球練習	
	9	羽球正手擊球練習	
	10	羽球單人對打練習	

112學年度課程進度規畫表

四年級 運動技能課程(常態體驗)

學期	週次	進度	備註
第四學期	1	體適能測驗	
	2	自行車單手騎車技巧	
	3	自行車單手騎車技巧	
	4	五人制足球競賽規則	
	5	五人制足球競賽規則	
	6	羽球反手發球	
	7	羽球反手挑球	
	8	樂樂棒各種傳球技巧	低手拋傳、墊步傳球、平飛後滾地等
	9	樂樂棒揮棒練習	
	10	Teeball樂樂棒競賽規則	

112學年度課程進度規畫表

五年級 運動技能課程(常態體驗)

學期	週次	進度	備註
第四學期	1	體適能測驗	
	2	游泳--浮板打水、韻律呼吸、水母漂	
	3	游泳--浮板划手、自由式划手換氣	
	4	排壘球	
	5	五人制足球競賽規則	
	6	五人制足球競賽規則	
	7	桌球反手發球、正手擊球	
	8	桌球單人對打規則	
	9	羽球雙人對打	
	10	羽球雙人對打	

112學年度課程進度規畫表

六年級 運動技能課程(常態體驗)

學期	週次	進度	備註
第四學期	1	體適能測驗。	
	2	游泳。	
	3	游泳。	
	4	田徑：跳高。	
	5	墊上運動：側翻(雙手與單手)。	
	6	墊上運動：魚躍前滾翻。	
	7	棒球投球。	
	8	棒球賽(每人輪流當投手)	
	9	棒球賽(每人輪流當投手)	畢業囉！
	10		