

113學年度課程進度規畫表
一年級 運動技能課程

學期	週次	進度	備註
第一學期	1	拍拍滾滾玩大球	大龍球
	2	拍拍滾滾玩小球	籃球
	3	拍拍滾滾玩小球	瑜珈球
	4	拍拍滾滾玩小球	瑜珈球
	5	協調性遊戲	單雙腳跳、開合
	6	平衡木遊戲	
	7	簡易兒童瑜珈	使用瑜珈墊
	8	簡易兒童瑜珈	使用瑜珈墊
	9	搶奪大賽	圓盤放置中央，兩人猜拳，猜贏的拿走圓盤，計時五分鐘
	10	迷你賽跑遊戲與鬼抓人	

113學年度課程進度規畫表
二年級 運動技能課程

學期	週次	進度	備註
第一學期	1	擲球與接球(中型球)	籃球、瑜珈球
	2	擲球與接球(中型球)	籃球、足球、瑜珈球
	3	擲球與接球(小型球)	樂樂棒球、乒乓球
	4	曲棍球---傳球與接球	
	5	曲棍球---傳球與接球	
	6	墊上運動	身體律動
	7	墊上運動	各種滾翻
	8	足球踢球與接球	
	9	足壘球---壘間傳球	
	10	足壘球---傳球與跑壘	

113學年度課程進度規畫表
三年級 運動技能課程

學期	週次	進度	備註
第一學期	1	自行車的由來、運動傷害與防制	
	2	自行車平衡訓練與踩踏練習	
	3	自行車平衡訓練與踩踏練習	
	4	美式躲避球擋球技巧	
	5	美式躲避球遊戲規則	
	6	手足球、握桿、控球技巧	
	7	手足球換桿、定點射門技巧	
	8	樂樂棒傳球技巧	
	9	樂樂棒打擊技巧	
	10	樂樂棒打擊技巧	

113學年度課程進度規畫表
四年級 運動技能課程

學期	週次	進度	備註
第一學期	1	自行車站立平衡訓練	
	2	自行車站立上坡訓練	
	3	曲棍球推球前進	
	4	曲棍球傳接球與射門	
	5	田徑認識接力賽與跑道	
	6	接力賽-接棒與傳棒規則	
	7	桌球正手發球	
	8	桌球正手擊球	
	9	花式跳繩-單人	
	10	花式跳繩-雙人、多人	

113學年度課程進度規畫表
五年級 運動技能課程

學期	週次	進度	備註
第一學期	1	岸邊打水、水中站立、悶氣練習	
	2	水中行走、嘴鼻吐氣練習	
	3	游泳-韻律呼吸、水母漂	
	4	樂樂棒球： 1. 跑壘追逐 2. 跑一圈傳二圈 3. 內外野傳接球	
	5	樂樂棒球： 1. 擊球與防守 2. 介紹比賽規則 3. 實際比賽	
	6	健康： 1. 當心傳染病 2. 醫療服務觀測站 3. 就醫有一套	參考資料：康軒五上健體課本

7	排球-球感練習、低手向上擊球、低手傳球	
8	排球-低網排球雙打遊戲、低網排球多人賽	
9	排球-低網發球、揮擊距離練習、發球練習	
10	排球—揮擊距離檢測、發球得分賽	

1 樂樂棒球

樂樂棒球是運用T型打擊座、特製的泡棉球和球棒等器材的一種運動，也是一項廣受歡迎的體育活動，先進行遊戲來熟悉比賽的場地吧！

跑壘追逐

- 2人一組，一前一後站上本壘（A在前B在後）。
- 教師的哨音響起後，A從本壘快速跑出發，依序踩一壘、二壘、三壘，再跑回本壘。
- B在A踩到一壘後，立即從本壘出發，同樣依序踩一壘、二壘、三壘，再跑回本壘。
- 如果B能在A跑回本壘前拍到A的肩膀，則達成任務。
- 每2人一組都跑完後，各組兩人角色互換，再從第一組開始進行活動。

跑一壘傳二壘

活動規則

- 全班平分分成兩組，一組為「傳接球組」，一組為「跑壘組」。
- 跑壘組派出1人站在本壘上；傳接球組派出4人，分別站在四個壘包上，站在本壘的人手持一顆樂樂棒球。
- 跑壘者和第一位傳接球者在本壘預備，教師的哨音響起後，跑壘者開始跑壘，同時本壘上的傳接球者將球傳出。
- 跑壘者必須依序踩一壘、二壘、三壘後跑回本壘，傳接球者則須將球傳2圈（依序傳一壘、二壘、三壘再回本壘為1圈）。
- 傳接球失誤時，由接球者撿球並回到原傳接球位置後，再繼續傳球。
- 比賽跑壘1圈和傳球2圈的速度，比較快完成的組別獲得1分。
- 跑壘組全部跑完後兩組角色互換，最後統計兩組的得分，分數較多的組別獲勝。

除了靠漂亮的打擊、精準且平穩的傳接球得分外，能成功防守以減少失分，也是致勝的重要關鍵。

內外野傳接球

內野傳接球

● 本壘→外野→一壘→本壘
捕手將球傳向外野區，外野手接到球後傳給一壘手，最後傳回本壘。

● 本壘→外野→二壘→一壘→本壘
捕手將球傳向外野區，外野手接到球後傳給二壘手，接著傳給一壘手，最後傳回本壘。

外野傳接球

● 本壘→外野→三壘→二壘→一壘→本壘
捕手將球傳向外野區，外野手接到球後傳給三壘手，三壘手再傳給二壘手，接著傳給一壘手，最後傳回本壘。

實際比賽時，球的落點常和練習的時候不同，接到球後要傳回本壘的基本原則，就是先傳給最靠近你的壘手後，再把球以最快的速度在壘間互傳後傳回本壘。

放上打擊壘，要正式練習樂樂棒球的擊球和防守囉！

擊球與防守

活動規則

1. 全班平分成三組，一組為「進攻組」，另外兩組為「防守組」。
2. 進攻組派一人「擊球進攻」，防守組分散於內野和外野圍防守，並派一人站在一壘接球。
3. 進攻組擊球後迅速跑向一壘，如果能在球被防守組攔截並傳到一壘前成功踩壘，就得1分。
4. 進攻組依序擊球，直到每人都擊過一球後攻守交換，改由其中一組防守組擔任進攻組。
5. 三組都擔任過進攻組後，統計三組得分，分數最多的組別獲勝。



防守動作要領

兩手伸出、兩腳打開並屈膝站立，眼睛注視球可能的來向，兩腳配合移動攔截球。



擊球動作要領

1. 兩手上下相連握緊球棒，置於右側後方預備。
2. 揮棒時，雙手順勢向前推鬆揮出球棒，身體自然轉動。

12

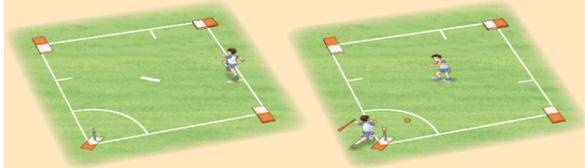
熟練樂樂棒球的擊球與防守動作要領後，一起來了解樂樂棒球的比賽規則。

樂樂棒球比賽規則

1. 正式比賽打3局，打擊者若被判三好球就算出局，打完9棒則兩隊攻守交換。
2. 打擊者尚未揮棒前，防守方不可以超過投手板進行防守。
3. 已上壘的跑壘員須於打擊者擊出球後才可離壘前進，如有妨礙防守行為則判定出局。
4. 進攻方踩橘色壘板；防守方踩白色壘板。
5. 打擊者擊出平飛或高飛球被防守員接住球，則打擊者判出局，已離壘的跑壘員應退回原來所站的壘板。
6. 跑壘員在一局比賽結束之前，按照一壘、二壘、三壘、本壘的順序踩壘，則可得1分。
7. 最後統計得分，分數較多的隊伍獲勝。

13

還有其他樂樂棒球比賽規則要注意呵！



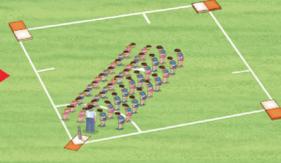
- ▲ 跑壘員跑向下一壘時，若超過5公尺的「不可折返線」，就必須繼續向前推進，除非原目標壘板上已有其他跑壘員。
- ▲ 擊球進場未超過5公尺界外球，計好球1個。

主辦賽事

1 球員進場



2 兩隊球員敬禮



14

4 頒獎



3 比賽開始



樂樂棒球比賽刺激又有趣，和同學一起進行一場正式的比赛，發揮團隊的默契，贏得團體的榮耀！

15

1 排球你我他

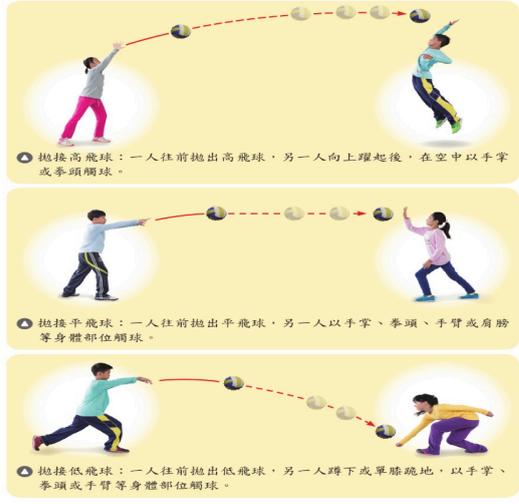
一起認識排球運動的起源，再從球感遊戲中，體驗觸球
 的感覺，踏出學習排球運動的第一步！

排球的起源

西元1895年，美國的威廉·摩根（William G. Morgan）為了提供一種適合男女老少的運動，參考多種球類運動後，獲得「以手掌代替球拍」的靈感，設計出排球運動。一開始，只是以籃球中的球體當作球，並在2公尺高的地方掛上一張網子，沒有參加人數或回擊次數的限制，只要讓球在網子對面落地就得分。



球感練習

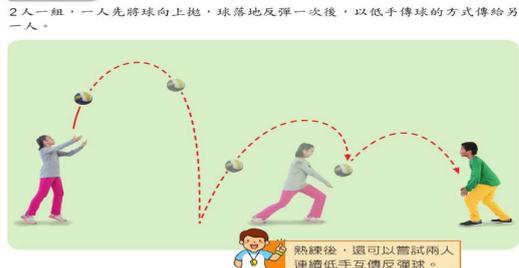


先學習基本的低手傳接球動作，再分組練習傳接反彈球，
 並嘗試連續向上擊球，挑戰自己的控球能力。

低手傳接球



高拋低接



單人低手向上擊球

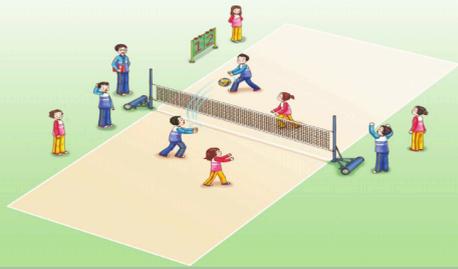


接下來，架上網子進行排球遊戲，培養團隊傳接的默契。

低網排球雙打遊戲

活動規則

1. 在長6公尺、寬3公尺的場地中央架起高約120公分的「低網」。
2. 比賽時4人一隊，其中兩隊各派2人上場，攻方一人先在己方場地任一位置拋擲反彈球，待球彈起後，低手擊球過網，守方低手回擊，雙方輪流回擊至失敗為止，沒有出現「回擊失敗」的一方得1分。
3. 在低手回擊時，可以回擊落地一次的反彈球，也可以在球未落地前直接回擊，但在同一方的場地內，最多只有2次擊球的機會。
4. 「回擊失敗」指的是來球落地一次以上後才回擊、擊球次數超過2次、擊出的球未能過網或超出邊界、一人連續觸球一次以上或擊球時身體觸網。
5. 第一次回擊失敗後，換攻方另一人發球，第二次回擊失敗後攻守互換；待場上兩隊發球角色輪替完畢，兩隊同時換其他隊員上場，最後累積得分較高的隊伍獲勝。

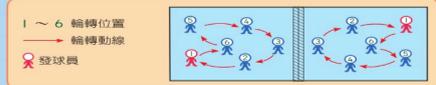


10

低網排球多人賽

活動規則

1. 比賽時6人一隊，每隊前排3人、後排3人站立，攻方發球員先在「發球位」上拋擲反彈球，待球彈起後，低手擊球過網，守方低手回擊，雙方輪流回擊至失敗為止，沒有出現「回擊失敗」的一方得1分。
2. 「發球位」指的是場中後排的右方位置，任何一方「回擊失敗」後，原發球員順時針輪轉一個位置，換人繼續發球。
3. 回擊時，可以回擊落地一次的反彈球，也可以在球未落地前直接回擊，但在同一方的場地內，最多只有3次擊球的機會。
4. 「回擊失敗」指的是來球落地一次以上後才回擊、擊球次數超過3次、擊出的球未能過網或超出邊界、一人連續觸球一次以上或擊球時身體觸網。
5. 攻方隊員輪轉完畢後，攻方和守方的角色互換，最後累積得分較高的隊伍獲勝。



11

一起學習排球低手發球的動作，並透過有趣的發球遊戲，讓自己的排球技巧全方位發展。

低手發球

1. 側身面對球網，雙腳開立與肩同寬，前後腳站立，一手持球於身前，預備拋球，另一手握拳，預備擊球。
2. 輕輕將球拋起，高度約至胸前位置，預備擊球的手同時向後擺。
3. 待球落下至腰間位置時，快速揮動手臂，以掌根或拳頭擊球。
4. 擊球時，手臂施力、扭腰轉身，將球朝前方約45度角擊出。

12

揮擊距離檢測

2人一組，輪流練習低手發球動作，並記錄球落地的距離。



發球時，擊中球體的位置和揮擊的力量都會影響球飛行的距離和落點。

發球得分賽

活動規則

1. 比賽時5人一組，每人發球5次，其他組員在對面協助撿球。
2. 發球者每次發球前，可以自由選擇發球位置，球落在網子對面的有效區域內，即算發球成功。
3. 在「短距發球線」上發球成功得1分，在「中距發球線」上發球成功得2分，在「長距發球線」上發球成功得3分，發球未成功不計分。
4. 組員輪流發球完畢後，累計總分最高的組別獲勝。



13

113學年度課程進度規畫表
六年級 運動技能課程

學期	週次	進度	備註
第一學期	1	水母漂、自由式輔具划手換氣	
	2	仰漂、自由式輔具划手換氣	
	3	換氣自由式, 仰式	
	4	游泳綜合練習與測驗	
	5	羽球雙打規則	
	6	羽球雙打規則	
	7	手球運球與傳球	
	8	手球射門與防守技巧	
	9	排球高手托球技巧	使用排球網
	10	排球發球輪替規則	使用排球網