

113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
第二學期	1	跳繩遊戲	雙腳原地跳、向前跳、左右跳
	2	甩繩與雙腳向上跳	單手、雙手
	3	前迴旋跳-雙腳原地	一跳一迴旋
	4	墊上運動	肢體伸展
	5	墊上運動+瑜珈球	瑜珈球協助肢體伸展
	6	墊上運動+瑜珈球	瑜珈球協助肢體伸展
	7	板羽球拍打	正手向上拍打
	8	板羽球發球與接球	正手發球
	9	跑步遊戲	
	10	跑步遊戲	

113學年度課程進度規畫表
 二年級 運動技能課程(常態體驗)

學期	週次	進度	備註
第二學期	1	籃球運球遊戲	原地、前進、障礙、雙手交替
	2	籃球傳球遊戲	墊步練習+胸前、拍地傳球 過頂傳球
	3	飛盤丟擲遊戲	正手投擲
	4	飛盤丟擲遊戲	反手投擲
	5	躲避飛盤遊戲	
	6	瑜珈墊+彈力繩伸展操	身體延展 核心訓練
	7	跳繩前、後迴旋	
	8	跳繩單腳跳、跑步跳	
	9	足球傳接球與盤球前進	
	10	足球停球與射門	

113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
第二學期	1	自行車構造與功能	
	2	自行車直線騎乘平衡練習	
	3	自行車上坡與下坡踩踏訓練	
	4	羽球正手發球與接球	
	5	羽球反手發球與接球	
	6	曲棍球傳球接, 推球前進	
	7	曲棍球S型推球前進、推球射門	
	8	曲棍球競賽規則	
	9	足球傳接球遊戲	
	10	足球PK賽	

113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
第二學期	1	板羽球反手發球	
	2	版羽球雙人對打規則	
	3	藤球擲、接、踢遊戲	
	4	藤壘球遊戲	
	5	足球S型盤球前進與傳球	
	6	五人制足球規則	
	7	五人制足球競賽	
	8	樂樂棒傳接球	
	9	樂樂棒規則	
	10	樂樂棒競賽	

113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
第二學期	1	桌球規則與桌球基本發球	
	2	正手發球、正手擊球	
	3	反手推擋、單打桌球練習	
	4	單打桌球練習、單打桌球競賽	
	5	排球低手發球練習、排球低手向上擊球	
	6	排球規則複習、低網排球競賽	
	7	飛盤爭奪賽規則、正手反手傳接盤練習	
	8	正手反手傳接盤練習	
	9	飛盤爭奪賽	
	10	檢測	

113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
第二學期	1	射箭拉弓與瞄準	
	2	射箭瞄準與命中	
	3	足球：五人足球規則、腳掌停球、腳內側停球	
	4	足球：腳外側踢球、助跑踢球、腳背踢球	
	5	足球分組競賽	
	6	曲棍球傳接球與停球	
	7	曲棍球推球前進與射門	
	8	曲棍球競賽	
	9	樂樂棒傳接球與打擊練習	
	10	樂樂棒競賽	