

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
第三學期	1	飛盤遊戲-丟與接	硬式飛盤
	2	飛盤擲準遊戲	硬式飛盤
	3	飛盤躲避遊戲	軟式飛盤
	4	身體協調性遊戲	
	5	跳繩一跳一迴旋	
	6	跳繩:原地跑步跳	
	7	跳繩:雙手交替甩繩	
	8	簡易躲避球-丟球與接球	使用瑜珈球
	9	簡易躲避球遊戲	使用瑜珈球
	10	打擊遊戲	使用瑜珈球

## 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
第三學期	1	手足球三人桿射門技巧	
	2	手足球兩人桿射門技巧	
	3	足壘球遊戲	
	4	足壘球遊戲	
	5	瑜珈墊+彈力繩伸展操	身體協調訓練
	6	瑜珈墊+彈力繩伸展操	身體協調訓練
	7	足球射門	運動發表會項目
	8	足球射門	運動發表會項目
	9	板羽球反手發球	
	10	板羽球單人對打	

## 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
第三學期	1	自行車直線騎乘	
	2	自行車曲線騎乘	
	3	自行車上下坡騎乘	
	4	足壘球遊戲	
	5	曲棍球盤球技巧	運動發表會項目
	6	曲棍球盤球技巧	運動發表會項目
	7	飛盤正手投擲	
	8	飛盤擲準遊戲	
	9	樂樂棒傳接球遊戲	
	10	樂樂棒打擊練習	

## 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
第三學期	1	羽球反手發球	
	2	羽球挑球練習	
	3	羽球單人對打	
	4	足壘球遊戲	
	5	美式躲避球	
	6	美式躲避球	
	7	足球盤球技巧	運動發表會項目
	8	足球盤球技巧	運動發表會項目
	9	桌球正手發球與擊球	
	10	桌球單人對打	

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
第三學期	1	籃球基本動作與簡單配合	
	2	籃球投籃技巧、進攻與防守概念	
	3	籃球進攻與防守概念、小型比賽與應用	
	4	認識足壘球與基本規則	
	5	足壘球踢球技巧與跑壘	
	6	足壘球進攻與守備	
	7	足壘球進攻與防守的實戰應用	
	8	飛盤基本技巧	
	9	飛盤操控與花式動作	
	10	花式飛盤遊戲與挑戰	

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
第三學期	1	籃球上籃技巧	
	2	籃球3V3規則	
	3	NBA籃球介紹	
	4	足壘球遊戲	
	5	桌球反手推球	
	6	桌球單打規則	
	7	運動發表會練習	
	8	運動發表會練習	
	9	運動發表會練習	
	10	排球遊戲	