**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  四  學  期 | 1 | 跑步遊戲 | (1)基本:每組放置3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)接力:每組放置3個障礙物，跑過去時  必須跨越，完成後接力棒傳給下一  個同學。  (3)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。  (4)進階-2:搬運小球，跑過去時跨越障  礙物後，將小球放入桶內  (5)拍大龍球折返、籃球折返  (6)S型跑折返反(擺放圓盤5個以上)  (7)呼拉圈單腳、雙腳跳、開合跳 |
| 2 | 跑步遊戲 |
| 3 | 跳繩跑步跳 | 原地跑步跳 |
| 4 | 跳繩跑步跳 | 原地跑步跳、跑步跳折返 |
| 5 | 跳繩練習 | 原地跳躍 |
| 6 | 基礎跳箱動作-跳躍 | 原地跳躍 |
| 7 | 基礎跳箱動作-跳躍 | 助跑跳躍 |
| 8 | 足球傳接球遊戲 | 腳背傳球--前腳掌停球 |
| 9 | 足球傳接球遊戲 | 腳背傳球--腳內側停球 |
| 10 | 足球練習 |  |

**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  四  學  期 | 1 | 足球傳球與控球前進 |  |
| 2 | 足球停球技巧、射門技巧 |  |
| 3 | 5人制棒球--傳接球練習與打擊練習 |  |
| 4 | 5人制棒球--打擊練習與競賽規則 |  |
| 5 | 芬蘭撞柱 |  |
| 6 | 毽子遊戲 | 踢與接、放頭頂  丟與接 |
| 7 | 籃球傳球與接球 |  |
| 8 | 籃球運球與投籃 |  |
| 9 | 跳繩---單人花式 |  |
| 10 | 跳繩---雙人花式 |  |

**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  四  學  期 | 1 | 站立騎乘平衡訓練。(直線與曲線前進) |  |
| 2 | 自行車行進間手勢，上下坡站立騎乘 |  |
| 3 | 樂樂棒傳接球 |  |
| 4 | 樂樂棒打擊 |  |
| 5 | 樂樂棒競賽規則 |  |
| 6 | 芬蘭撞柱 |  |
| 7 | 跳繩--雙人花式 |  |
| 8 | 跳繩--雙人花式 |  |
| 9 | 羽球正手發球練習 |  |
| 10 | 羽球挑球練習 |  |

**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  四  學  期 | 1 | 足球S型盤球前進 |  |
| 2 | 足球行進間傳球 |  |
| 3 | 五人制足球規則 |  |
| 4 | 體適能教學與測驗 |  |
| 5 | 桌球正手發球 |  |
| 6 | 桌球正手推球、桌球反手推球 |  |
| 7 | 芬蘭撞柱 |  |
| 8 | 排球低手接球技巧 |  |
| 9 | 排球低手發球技巧 |  |
| 10 | 排球綜合練習 |  |

**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  四  學  期 | 1 | 游泳--自救水母漂、仰漂 |  |
| 2 | 游泳--自由式、仰式 |  |
| 3 | 游泳--綜合練習與測驗 |  |
| 4 | 體適能檢測 |  |
| 5 | 足球：五人足球規則、腳掌停球、腳內側停球 |  |
| 6 | 足球：腳外側踢球、助跑踢球、腳背踢球 |  |
| 7 | 足球分組練習與測驗 |  |
| 8 | 羽球：基本握拍與揮拍：揮拍練習（學習正拍、反拍與挑球） |  |
| 9 | 羽球：發球：短發與長發練習（控制發球落點） |  |
| 10 | 羽球：步法訓練：六點移動（訓練向前、後、左右移動步法） |  |

**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  四  學  期 | 1 | 游泳--自救水母漂、仰漂 |  |
| 2 | 游泳--自由式、仰式 |  |
| 3 | 游泳--綜合練習與測驗 |  |
| 4 | 體適能教學與測驗 |  |
| 5 | 芬蘭撞柱 |  |
| 6 | 手球運球前進與兩步射門 |  |
| 7 | 手球競賽規則 |  |
| 8 | 曲棍球S行盤球前進 |  |
| 9 | 曲棍球行進射門 |  |
| 10 | 曲棍球友誼賽 |  |