本學期適性體育項目---板羽球
115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	墊上運動+瑜珈球	瑜珈球協助肢體伸展
	2	跳箱--階梯式跳箱	遊戲方式
	3	匹克球介紹	正手向上拍打 丁克球發球
	4	匹克球介紹	丁克球發球與接球
	5	足球停球與傳球	
	6	足球停球與傳球	
	7	板羽球發球與接球	正手發球
	8	板羽球發球與接球	正手發球
	9	運動會項目討論與準備	
	10	運動會項目討論與準備	

115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	五人制棒球傳接球與跑壘	
	2	五人制棒球競賽規則	
	3	匹克球介紹	發球與接球
	4	匹克球介紹	丁克球單打規則
	5	板羽球反手發球	
	6	板羽球發球與接球	
	7	足球各種傳接球	
	8	足球盤球前進	
	9	足球各種停球	
	10	運動會項目討論與準備	
	11	運動會項目討論與準備	

115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、自行車保養	
	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	匹克球發球與接球	
	5	匹克球丁克球競賽規則	
	6	板羽球遊戲	
	7	羽球正手發球與接球	
	8	羽球反手發球與接球	
	9	運動會項目討論與準備	
	10	運動會項目討論與準備	

115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	自行車站立騎乘(直線)、桌球正手發球	星期一自行車 星期五桌球
	2	自行車站立騎乘(曲線)、桌球正手發球	
	3	自行車綜合練習、桌球正手推球	
	4	匹克球丁克球	
	5	匹克球雙人競賽規則	
	6	藤球擲、接、踢遊戲、板羽球雙人對打	籐球1節、板羽球1節
	7	排球低手發球	
	8	排球低手擊球	
	9	運動會項目討論與準備	
	10	運動會項目討論與準備	

115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	排球低手發球練習、排球低手向上擊球	
	2	排球高手發球練習、雙手舉球練習	
	3	匹克球短丁克競賽	
	4	匹克球雙人競賽	
	5	板羽球、籃球進攻與防守概念	板羽球1節、籃球1節
	6	籃球3VS3小型比賽與應用	
	7	曲棍球S型推球前進、推球射門	
	8	曲棍球競賽規則	
	9	運動會項目討論與準備	
	10	運動會項目討論與準備	

115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	五人制棒球	
	2	五人制棒球、板羽球雙人對打	各1節
	3	桌球反手發球	
	4	桌球正手、反手推球	
	5	匹克球雙人對打	
	6	匹克球雙人對打	
	7	樂樂棒傳接球、打擊練習	
	8	樂樂棒攻防守規則	
	9	運動會項目討論與準備	
	10	運動會項目討論與準備	