

112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
第一學期	1	拍拍滾滾玩大球	拍、滾大龍球
	2	拍拍滾滾玩小球	單手拍籃球
	3	拍拍滾滾玩小球	拍、滾瑜珈球
	4	協調性遊戲	踩地雷球、跨越呼拉圈
	5	平衡木遊戲	走平衡木、平衡板
	6	簡易兒童瑜珈--身體伸展	使用巧拼(數字遊戲)
	7	簡易兒童瑜珈--手腳並用	使用瑜珈墊、瑜珈球
	8	攻佔堡壘遊戲	猜拳追跑遊戲
	9	搶奪大賽	1.圓盤放置中央，兩人猜拳，猜贏的拿走圓盤 2.九宮格連線遊戲
	10	迷你賽跑遊戲與鬼抓人	

112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
第一學期	1	擲球與接球遊戲(中型球)	籃球、躲避球 瑜珈球
	2	擲球與接球遊戲(小型球)	樂樂棒球、 塑膠球
	3	擲球與接球遊戲(小型球)	樂樂棒球、 塑膠球
	4	墊上運動	身體律動
	5	墊上運動	各種滾翻
	6	跳繩-前迴旋跳與後迴旋	
	7	跳繩-大跳繩	
	8	迷你足球--原地控球	腳背推球、前腳掌停球
	9	迷你足球--行進控球	
	10	迷你足球遊戲	

112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	躲避球傳接球、擲遠遊戲	
	5	躲避球傳接球、擲遠遊戲	
	6	日式躲避球規則	
	7	田徑短跑介紹與練習	
	8	田徑短跑練習與馬克操A	
	9	樂樂棒傳球技巧	
	10	樂樂棒打擊技巧	

112學年度課程進度規畫表

四年級

運動技能課程(常態體驗)完成

學期	週次	進度	備註
第一學期	1	自行車站立平衡訓練	
	2	自行車遠距離踩踏訓練	
	3	躲避球傳接球練習	
	4	新式躲避球賽規則	
	5	美式躲避球賽規則	
	6	田徑認識接力賽與馬克操A	
	7	接力賽-接棒與傳棒規則	
	8	桌球正手發球	
	9	桌球正手發球	
	10	桌球反手推拍	

112學年度課程進度規畫表

五年級

運動技能課程(常態體驗)完成

學期	週次	進度	備註
第一學期	1	岸邊打水、悶氣練習、嘴鼻吐氣練習	
	2	游泳韻律呼吸、水母漂游泳、蹬牆漂浮	
	3	樂樂棒-各種傳球練習	
	4	Teeball賽制樂樂棒規則	
	5	Teeball賽制樂樂棒規則	
	6	手球運球與傳接球	
	7	手球三步射門	
	8	排球-下手與上手發球	
	9	排球-低手向上擊球	
	10	排球測驗	

112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
第一學期	1	游泳：初級／中級／高級，分組練習	
	2	游泳：初級／中級／高級，分組練習	
	3	手球：運球與傳球	
	4	手球：射門	
	5	手球：實戰	
	6	羽球：反手發球與反手拍	
	7	羽球：實戰（一律反手發球）	
	8	英式飛鏢基本動作與得分計算方式	結合數學
	9	英式飛鏢501規則	結合數學
	10	英式飛鏢301規則	結合數學