

112學年度課程進度規畫表
一年級 運動技能課程

學期	週次	進度	備註
第二學期	1	板羽球	
	2	板羽球	
	3	板羽球	
	4	跳繩--前迴旋跳	雙腳同時落地
	5	跳繩--甩繩	單人:單手甩繩、 雙手交替甩繩
	6	跳繩--跑步跳	跑步跳前進
	7	瑜珈球傳接球	雙手傳球、單手 傳球
	8	瑜珈球擲準	呼拉圈、九宮格
	9	瑜珈球簡易躲避球	
	10	瑜珈球打擊	
	11	綜合練習	

112學年度課程進度規畫表
二年級 運動技能課程

學期	週次	進度	備註
第二學期	1	足球傳接球遊戲	
	2	足壘球遊戲	
	3	足壘球遊戲	
	4	飛盤傳接遊戲	
	5	飛盤搶奪遊戲	
	6	飛盤躲避遊戲	
	7	板羽球發球與接球	
	8	板羽球單人對打	
	9	板羽球單人對打	
	10	瑜珈墊伸展操	
	11	瑜珈墊伸展操	

112學年度課程進度規畫表
三年級 運動技能課程

學期	週次	進度	備註
第二學期	1	自行車保養與充氣	
	2	自行車上坡踩踏與點煞訓練	
	3	自行車站立踩踏訓練	
	4	板羽球連擊與殺球	
	5	板羽球雙打技巧與規則	
	6	籃球的起源及配備、各式拍球	
	7	定點運球、行進運球	
	8	定點投籃、投籃姿勢	
	9	跳繩--單人花式	開合跳、滑雪跳
	10	跳繩--雙人花式	母子跳、連鎖跳
	11	跳繩--綜合練習	

112學年度課程進度規畫表
四年級 運動技能課程

學期	週次	進度	備註
第二學期	1	自行車長上、下坡訓練	
	2	自行車戶外遠距離騎乘訓練	
	3	板羽球雙打	
	4	板羽球雙打	
	5	毬子踢與接、踢毬子遊戲	
	6	籃球行進傳球、行進運球	
	7	籃球半場規則	
	8	籃球半場規則	
	9	羽球正手發球	
	10	羽球反手發球	
	11	羽球單人對打	

112學年度課程進度規畫表
五年級 運動技能課程

學期	週次	進度	備註
第二學期	1	羽球發球與羽球規則	
	2	單打羽球練習	
	3	雙打羽球實戰	
	4	雙打羽球實戰	
	5	籃球花式運球、擦板投籃、帶球上籃	
	6	各種過人上籃技巧、3步上籃	
	7	籃球3VS3	
	8	足球盤球前進	
	9	足球行進後傳球、身體各部分停球	
	10	足球五人制規則	

112學年度課程進度規畫表
六年級 運動技能課程

學期	週次	進度	備註
第二學期	1	籃球：打板、兩步上籃、轉身上籃、實戰。	
	2	籃球：反勾球上籃、墊步上籃、歐洲步上籃、實戰。	
	3	籃球：短傳、長傳、實戰。	
	4	籃球：鬥牛賽規則與實戰。	
	5	飛盤：正反手投、正反手跨步投、上下手接、上下夾接、躲避飛盤。	
	6	飛盤：上飄盤、下降盤、準度練習、躲避飛盤。	
	7	飛盤：外彎盤、內彎盤、躲避飛盤。	
	8	桌球正手發球與防球、規則與實戰。	
	9	桌球反手發球與防球、規則與實戰。	
	10	六甲桌球大賽。	