

114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
第一學期	1	拍拍滾滾玩大球	大龍球、籃球
	2	拍拍滾滾玩小球	瑜珈球
	3	芬蘭撞柱	
	4	跳繩--前迴旋跳	
	5	跳繩--大跳繩	
	6	跳繩--綜合練習	
	7	手足球	
	8	協調性遊戲	單雙腳跳、開合
	9	平衡木遊戲	
	10	簡易兒童瑜珈	使用瑜珈墊

114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
第一學期	1	擲球與接球(中型球)	籃球、瑜珈球、足球
	2	擲球與接球(中型及小型球)	足球、瑜珈球、樂樂棒球
	3	芬蘭撞柱	
	4	跳繩----原地跑步跳、前進跑步跳	
	5	跳繩--大跳繩	
	6	曲棍球---傳球與接球	
	7	曲棍球---傳球與接球	
	8	手足球	
	9	足壘球---壘間傳球	
	10	足壘球---傳球與跑壘	

114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	芬蘭撞柱	
	5	美式躲避球遊戲規則	
	6	跳繩--大跳繩	
	7	手足球、握桿、控球技巧	
	8	手足球換桿、定點射門技巧	
	9	樂樂棒打擊技巧	
	10	樂樂棒打擊技巧	

114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
第一學期	1	自行車站立平衡訓練	
	2	自行車站立上坡訓練	
	3	芬蘭撞柱	
	4	跳繩--大跳繩	
	5	曲棍球傳接球與射門	
	6	曲棍球傳接球與射門	
	7	籃球3步上籃	
	8	籃球半場規則	
	9	桌球正手發球	
	10	桌球正手擊球	

114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
第一學期	1	岸邊打水、水中站立、悶氣練習	
	2	水中行走、嘴鼻吐氣練習	
	3	游泳-韻律呼吸、水母漂	
	4	游泳--浮板打水	
	5	游泳--綜合練習	
	6	游泳--檢測	
	7	大跳繩	
	8	樂樂棒球： 1. 跑壘追逐 2. 跑一圈傳二圈 3. 內外野傳接球	
	9	樂樂棒球： 1. 擊球與防守 2. 介紹比賽規則	
	10	樂樂棒比賽實作	

114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
第一學期	1	水母漂、自由式輔具划手換氣	
	2	仰漂、自由式輔具划手換氣	
	3	換氣自由式，仰式	
	4	換氣自由式，仰式	
	5	游泳綜合練習	
	6	游泳測驗	
	7	大跳繩	
	8	曲棍球傳接球與射門	
	9	手球運球與傳球	
	10	手球射門與防守技巧	