**臺北市內湖區康寧國民小學109學年度第1學期體育課單元進度表**

授課班級：四年級學生

任課教師：黃品榮老師

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 週次 | 日期 | 上課場地 | 上課單元 | 單元內容及具體目標 |
| 1 | 109.8.31-  9.11  105.2.29-3.11 | 活動中心 | 羽球向上擊球 | 1. 羽球拍正拍拿法教學。 2. 羽球向上擊球站法、拿拍、打擊教學。 |
| 2 |
| 3 | 109.9.14-  9.26 | 籃球場 | 籃球運球 | 1. 單人左、右、雙手運球教學。 2. 雙人相互運球繞場教學。 |
| 4 |
| 5 | 109.9.28-  10.8 | 游泳池 | 游泳能力檢測 | 1. 游泳能力檢測動作分組。 2. 水域安全講解、韻律呼吸、撇氣漂浮。 |
| 6 |
| 7 | 109.10.12-  10.23 | 游泳池 | 游泳能力檢測 | 1. 蹬強漂浮、自由式踢水、自由式划手。 2. 游泳能力檢測距離。 |
| 8 |
| 9 | 109.10.26-  11.06 | 活動中心 | 羽球發球對打 | 1. 羽球正手拍低手擊高遠球教學。 2. 雙人高手擊高遠球教學練習。 |
| 10 |
| 11 | 109.11.9-  11.20 | 籃球場 | 籃球投籃 | 1. 複習左手、右手、雙手運球、雙人運球。 2. 籃球罰球線投籃動作教學練習。 |
| 12 |
| 13 | 109.11.23-  12.04 | 操場 | 健康操 | 1. 健康操動作講解。 2. 健康操流程順序。 |
| 14 |
| 15 | 109.12.07-  12.18 | 躲避球場 | 躲避球實戰 | 1. 複習躲避球三種雙人拋接動作。 2. 內外圈戰略提醒，躲避球實戰演練比賽。 |
| 16 |
| 17 | 109.12.21-  12.31 | 活動中心 | 羽球實戰 | 1. 複習羽球正手拍低手擊高遠球、對打動作 2. 羽球場單打、雙打規則講解，實戰演練。 |
| 18 |
| 19 | 109.1.04-  1.15 | 籃球場 | 籃球實戰 | 1. 複習雙人三種運球動作練習。 2. 二打二全場20秒實戰演練。 |
| 20 |
| 21 | 109.1.18-1.20 | 操場 | 健康操 | 1. 複習健康操動作搭配音樂。 2. 安排健康操站位隊型與進出場動作。 |