

康橋國際學校林口校區108-2學期游泳課程改陸上課程(第10-20週)課程表 109.04.29

週次	低年級		中年級		高年級	
	課程內容	教學活動	課程內容	教學活動	課程內容	教學活動
十	肢體開發	身體控制與動作發展	體適能	拳擊有氣,心肺耐力與肢體協調訓練	體適能	拳擊有氣,心肺耐力與肢體協調訓練
	律動	舞蹈課程,節奏與肢體協調訓練	球類運動	躲避球規則說明,分組比賽	球類運動	躲避球規則說明,分組比賽
十一	肢體開發	身體控制與動作發展	體適能	拳擊有氣,心肺耐力與肢體協調訓練	體適能	拳擊有氣,心肺耐力與肢體協調訓練
	律動	舞蹈課程,節奏與肢體協調訓練	球類運動	躲避球比賽規則複習,分組比賽	球類運動	躲避球比賽規則複習,分組比賽
十二	體適能	體能運動與團體趣味競賽	體適能檢測	體適能項目檢測	體適能檢測	體適能項目檢測
十三	田徑	短距離衝刺教學與練習	趣味競賽	多人兩人三腳,技巧指導與協調訓練	趣味競賽	多人兩人三腳,技巧指導與協調訓練
	球類運動	樂樂棒球比賽規則說明,打擊、傳接及跑壘動作練習	體適能	躲避飛盤,拋擲與傳接動作練習	體適能	躲避飛盤,拋擲與傳接動作練習
十四	田徑	敏捷與肢體協調訓練	趣味競賽	多人兩人三腳,技巧指導與協調訓練	趣味競賽	多人兩人三腳,技巧指導與協調訓練
	球類運動	樂樂棒球比賽規則複習,分組比賽	體適能	躲避飛盤,拋擲與傳接動作練習	體適能	躲避飛盤,拋擲與傳接動作練習
十五	肢體開發	身體控制與動作發展	球類運動	樂樂棒球,規則說明,打擊、傳接及跑壘動作練習	球類運動	樂樂棒球比賽規則說明,打擊、傳接及跑壘動作練習
	律動	舞蹈課程,節奏與肢體協調訓練	跳箱	分腿越箱動作練習	跳箱	分腿越箱動作練習
十六	肢體開發	身體控制與動作發展	球類運動	樂樂棒球比賽規則複習,分組比賽	球類運動	樂樂棒球比賽規則複習,分組比賽
	律動	舞蹈課程,節奏與肢體協調訓練	跳箱	分腿越箱動作練習	跳箱	分腿越箱動作練習
十七	體操	徒手體操,肢體控制與伸展運動	體適能	跳繩,肢體協調與跳躍訓練	體適能	跳繩,肢體協調與跳躍訓練
	律動	舞蹈課程,節奏與肢體協調訓練	球類運動	躲避球,拋擲與傳接動作練習	球類運動	躲避球,拋擲與傳接動作練習
十八	體操	徒手體操,肢體控制與伸展運動	體適能	跳繩,肢體協調與跳躍訓練	體適能	跳繩,肢體協調與跳躍訓練
	律動	舞蹈課程,節奏與肢體協調訓練	球類運動	躲避球,敏捷與反應訓練	球類運動	躲避球,敏捷與反應訓練
十九	民俗體育	毽子,肢體協調與平衡練習	球類運動	巧固球,規則說明,起跳與射球動作練習	球類運動	巧固球,規則說明,起跳與射球動作練習
	體適能	跳繩,肢體協調與跳躍訓練	球類運動	躲避球規則複習,分組比賽	球類運動	躲避球規則複習,分組比賽
二十	民俗體育	毽子,肢體協調與平衡練習	球類運動	巧固球比賽規則複習,分組比賽	球類運動	巧固球比賽規則複習,分組比賽
	體適能	跳繩,肢體協調與跳躍訓練	球類運動	躲避球規則複習,分組比賽	球類運動	躲避球規則複習,分組比賽

備註:

- 1、課程表所列為年級授課內容,預訂授課週次會因場地及天候因素彈性調整為循環式課程。
- 2、陸上課程均以班級為單位分別授課。