

康橋國際學校林口校區110-1學期游泳課程調整為陸上課程課程表 110.09.01

週次	日期	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
一	9/1-9-3	體能活動	基礎體適能	體能活動	基礎體適能	體能活動	基礎體適能
二 三	9/6-9/17	健康課程 (G1/G2)	危險！不能那樣玩/成長的變化	健康課程 (G3/G4)	吃出健康/危險就在身邊	健康課程 (G5/G6)	事故傷害放大鏡/人際交流
		跳繩	單人跳繩	體能活動	強化心肺及肌耐力	體能活動	強化心肺及肌耐力
四 五	9/20-10/1	健康課程	危險！不能那樣玩/欣賞自己	健康課程	吃出健康/可怕的火災	健康課程	平安去郊遊/拒絕的藝術
		田徑	敏捷與肢體協調	樂樂棒球	打擊、跑壘	樂樂棒球	規則說明、小組競賽
六 七	10/4-10/15	健康課程	就要這樣玩/關愛家人	健康課程	飲食學問大/可怕的火災	健康課程	家庭活動休閒日/化解衝突
		桌球	握拍、拋球、手眼協調	桌球	發球、擊球、單人對打	桌球	發球、擊球、雙人對打
八 九	10/18-10/29	健康課程	上下學安全行/關愛家人	健康課程	生長圓舞曲/救護小先鋒	健康課程	獨特的自己/消費停看聽
		樂樂棒球	拋球、揮棒	飛盤	擲盤技巧及準度	飛盤	擲盤技巧及準度
十 十一	11/1-11/12	健康課程	上下學安全行/關愛家人	健康課程	生長圓舞曲/救護小先鋒	健康課程	珍愛自己/消費高手
		舞蹈	節奏與律動	田徑	大隊接力	田徑	大隊接力
十二 十三	11/15-11/26	健康課程	保護自己/眼耳鼻急救站	健康課程	人生進行曲/神奇的營養素	健康課程	珍愛自己/拒絕騷擾與侵害
		體能活動	敏捷及反應訓練	田徑	大隊接力	田徑	大隊接力
十四 十五	11/29-12/10	健康課程	保護自己/眼耳鼻急救站	健康課程	人生進行曲/飲食運動要注意	健康課程	當心傳染病/拒絕騷擾與侵害
		單人籃球	球感練習	單人籃球	運球、傳接球	單人籃球	運球、傳接球、戰術跑位
十六 十七	12/13-12/24	健康課程	乾淨的我/眼耳鼻急救站	健康課程	社區環保/認識牙齒	健康課程	當心傳染病/性別平等與自我肯定
		單人足球	球感練習	單人足球	停球、傳球、盤球	單人足球	停球、傳球、盤球、射門
十八 十九	12/27-1/7	健康課程	乾淨的我/照顧我的身體	體適能	年度體適能檢測	體適能	年度體適能檢測
		毽子	手部六式	跳繩	雙人跳繩、多人跳繩	跳繩	多人跳繩
二十 二十一	1/10-1/20	健康課程	飲食好習慣/照顧我的身體	健康課程	社區藥師好朋友/口腔疾病知多少	健康課程	就醫有一套/性別平等與自我肯定
		舞蹈	節奏與律動	躲避球	擲球技巧及準度	躲避球	擲球技巧及準度

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、課程均以班級為單位分別授課。
- 3、各單元以兩周（共四節）為一循環；課程安排為一節健康課十三節運動課為原則。