

106 學年度第二學期四年級體育教學進度表 周賢銘 107.02

週別	日期		課程項目	上課地點	評量項目	準備用具
	月	日				
二	2	18-24	躲避球	活動中心 A		扯鈴 躲避球
三	2 3	25-3	短跑 接力	操場 (A)	100M	接力棒
四	3	4-10	扯鈴 跳箱	操場 (A)	運鈴平衡	※可自備扯鈴
五	3	11-17	墊上 平衡木	活動中心 B		軟墊、平衡木
六	3	18-24	跳大繩	活動中心 B	分組 3 人跳	大繩
七	3	25-31	樂樂棒球	操場 (B)	傳接球	樂樂棒球組
八	4	1-7	籃球	操場 (B)		籃球每人 1 個、角錐
九	4	8-14	排球	活動中心 C	低手擊球	泡棉排球每人 1 個
十	4	15-21	扯鈴	活動中心 C	運鈴平衡	※可自備扯鈴
十一	4	22-28	游泳	游泳池		※自備游泳用具
十二	4 5	29-5	游泳	游泳池		※自備游泳用具
十三	5	6-12	游泳	游泳池		※自備游泳用具
十四	5	13-19	游泳	游泳池		※自備游泳用具
十五	5	20-26	游泳	游泳池	捷泳動作	※自備游泳用具
十六	5 6	27-2	跳遠	活動中心 C	助跑跳遠	踏板、跳高墊
十七	6	3-9	樂樂棒球	操場 A	傳接球	樂樂棒球組
十八	6	10-16	各項評量及補考—伏地挺身、扯鈴、柔軟度			
十九	6	17-23	羽球	活動中心 B		※可自備羽球拍
二十	6	24-30	籃球	活動中心 B		

※ 上課請體育股長帶同學備妥上課器材

※ 個人飲水請備妥放置於上課地點旁