

彰化縣 108 學年度 花壇國民小學 5 年級 體育班 第 1-2 學期 彈性課程(含命題作文 4-6 篇) 教學計畫進度總表

第 1-2 學期 領域課程 教學計畫進度總表

彰化縣 108 學年度 花壇國民小學 五年級 體育班 第一學期 課程教學計畫進度總表

週次	日期	語文			健康與體育	數學	社會	藝術與人文	自然與生活科技	綜合活動	體育專業課程 4 節 + 彈性課程 2 節	彈性課程 1-2-3
		國語文	本土語文	英語								
一	0830-0905	第壹單元自然饗宴 第一課貝殼砂 【環境教育】	一、電腦賣果子(1) 【科技教育】	開學預備週 Get Ready—Phonics Review 【人權教育】	單元一、大顯身手 活動 1 籃球天地 活動 2 移動傳球變化多 【人權教育】 【性別平等教育】	第 1 單元乘法和除法	第一單元嗨！臺灣你好 第一課認識我們的家園 【海洋教育】	壹、動手玩創意 一、天生好手 【人權教育】 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】	一、觀測太陽 1.一天中太陽位置的變化 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【資訊教育】	1-1 新想法 新嘗試 【性別平等教育】	詳見附件 (最後一頁) 體育專業訓練 課程進度	學習扶助 語文數學補救教學 1 電腦 1 本位課程校本課程：性別之間 1 19 項議題學校行事 1
二	0906-0912	第壹單元自然饗宴 第二課湖邊散步 【環境教育】	一、電腦賣果子(1) 【科技教育】	開學預備週 Starter Unit 【人權教育】	單元一、大顯身手 活動 3 我是神射手 【性別平等教育】	第 1 單元乘法和除法	第一單元嗨！臺灣你好 第一課認識我們的家園 【海洋教育】	壹、動手玩創意 一、天生好手 【人權教育】 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】	一、觀測太陽 1.一天中太陽位置的變化 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【資訊教育】	1-1 新想法 新嘗試 【性別平等教育】	學習扶助 語文數學補救教學 1 電腦 1 本位課程校本課程：性別之間 1 19 項議題學校行事 1	

三	0913-0919	第壹單元自然饗宴 第三課一池子的綠 【環境教育】 命題作文 1	一、電腦賣果子(1) 【科技教育】	天氣與休閒活動 Unit 1 How's the Weather? 【環境教育】	單元一、大顯身手 活動 3 我是神射手 活動 4 與球共舞 【性別平等教育】	第 2 單元因數和倍數	第一單元嗨！臺灣你好 第二課 海洋中的家園 【海洋教育】	壹、動手玩創意 二、我生長的地方 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】	一、觀測太陽 2.一年中太陽位置的變化 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【資訊教育】 【環境教育】	1-2 走出自己的路 【性別平等教育】	學習扶助語 文數學補救教學 1 電腦 1 本位課程校本課程：性別之間 1 19 項議題學校行事 1	
四	0920-0926	第壹單元自然饗宴 第四課與山為鄰 【環境教育】	二、神奇的電器(1) 【科技教育】	天氣與休閒活動 Unit 1 How's the Weather? 【環境教育】	單元一、大顯身手 活動 4 與球共舞 【性別平等教育】	第 2 單元因數和倍數	第一單元嗨！臺灣你好 第二課 海洋中的家園 【海洋教育】	壹、動手玩創意 二、我生長的地方 【生涯發展教育】 【家政教育】	一、觀測太陽 2.一年中太陽位置的變化 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【資訊教育】 【環境教育】	1-2 走出自己的路 【性別平等教育】	詳見附件(最後一頁) 體育專業訓練課程進度	學習扶助語 文數學補救教學 1 電腦 1 本位課程校本課程：性別之間 1 19 項議題學校行事 1
五	0927-1003	第壹單元自然饗宴 統整活動一 【人權教育】 【生涯發展教育】	二、神奇的電器(1) 【科技教育】	天氣與休閒活動 Unit 1 How's the Weather? 【環境教育】	單元一、大顯身手 活動 4 與球共舞 【性別平等教育】	第 3 單元多邊形	第二單元 臺灣的自然環境 第一課 山海之歌 【環境教育】	壹、動手玩創意 三、環保你我他 【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】	一、觀測太陽 3.太陽與生活 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】 【資訊教育】 【環境教育】	2-1 人格特質大不同 【性別平等教育】 【家政教育】 【人權教育】	詳見附件(最後一頁) 體育專業訓練課程進度	學習扶助語 文數學補救教學 1 電腦 1 本位課程校本課程：性別之間 1 19 項議題學校行事 1

六	1004-1010	第貳單元生活情味 第五課我的隱身術 【生涯發展教育】 命題作文 2	二、神奇的電器(1) 【科技教育】	社區場所 Unit 2 Where Are You Going? 【環境教育】	單元二、揪團來運動 活動 1 攻防之間 【生涯發展教育】	第 4 單元擴分、約分和通分	第二單元 臺灣的自然環境 第一課 山海之歌 【環境教育】	壹、動手玩創意 三、環保你我他 【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】	二、植物的奧祕 1.植物的構造和功能 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】 【資訊教育】 【環境教育】	2-1 人格特質大不同 【性別平等教育】 【家政教育】 【人權教育】	詳見附件 (最後一頁) 體育專業訓練 課程進度	學習扶助語 文數學補救教學 1 電腦 1 本位課程校本課程：性別之間 1 19 項議題學校行事 1
七	1011-1017	第貳單元生活情味 第六課書信 【生涯發展教育】 2-2-1 【資訊教育】 5-3-1	單元活動一(1) 【科技教育】	社區場所 Unit 2 Where Are You Going? 【環境教育】	單元二、揪團來運動 活動 2 球傳千里 【生涯發展教育】	第 4 單元擴分、約分和通分	第二單元 臺灣的自然環境 第二課 氣候變奏曲 【環境教育】 【海洋教育】	貳、表演任我行 一、化身劇作家 【人權教育】 【生涯發展教育】 【性別平等教育】	二、植物的奧祕 1.植物的構造和功能 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】 【資訊教育】 【環境教育】	2-2 相處有策略 【性別平等教育】 【家政教育】 【人權教育】	詳見附件 (最後一頁) 體育專業訓練 課程進度	學習扶助語 文數學補救教學 1 電腦 1 本位課程校本課程：性別之間 1 19 項議題學校行事 1
八	1018-1024	第貳單元生活情味 第七課幸福的味道 【家政教育】	三、作田人(1) 【生涯發展教育】	社區場所 Unit 2 Where Are You Going? 【環境教育】	單元二、揪團來運動 活動 2 球傳千里 活動 3 一觸即發 【生涯發展教育】	第 5 單元線對稱圖形	第二單元 臺灣的自然環境 第三課 生活的泉源 【環境教育】 【海洋教育】	貳、表演任我行 一、化身劇作家 【人權教育】 【生涯發展教育】 【性別平等教育】	二、植物的奧祕 1.植物的構造和功能 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】 【資訊教育】 【環境教育】	2-3 互動有妙招 【性別平等教育】 【家政教育】 【人權教育】	詳見附件 (最後一頁) 體育專業訓練 課程進度	學習扶助語 文數學補救教學 1 電腦 1 本位課程校本課程：性別之間 1 19 項議題學校行事 1

九	1025-1031	第貳單元生活情味 統整活動二 【人權教育】 【生涯發展教育】 <b>命題作文</b> 3	三、作田人(1) 【生涯發展教育】	複習一 Review 1 【人權教育】 【環境教育】	單元二、揪團來運動 活動3 一觸即發 活動4 我愛運動 【生涯發展教育】	第5單元線對稱圖形	第三單元 臺灣遠古的故事 第一課 追尋臺灣遠古行 【資訊教育】	貳、表演任我行 二、創意偶戲DIY 【人權教育】 【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】	二、植物的奧祕 2.植物的繁殖 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【資訊教育】 【環境教育】	3-1 美食無國界 【性別平等教育】 【人權教育】 【海洋教育】	詳見附件 (最後一頁) 體育專業訓練 課程進度	學習扶助語 文數學補救 教學 1 電腦 1 本位課程校本課程：性別之間 1 19 項議題學校行事 1
十	1101-1107	閱讀樂園一 不一樣的房子 【生涯發展教育】	三、作田人(1) 【生涯發展教育】	複習一和期中評量 Review 1 & Exam 1 【人權教育】 【生涯發展教育】	單元三、大力水手 活動1 力量的泉源 活動2 挺立支撐 【生涯發展教育】	加油小站一	第三單元 臺灣遠古的故事 第一課 追尋臺灣遠古行 【資訊教育】	貳、表演任我行 二、創意偶戲DIY 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】 【資訊教育】	二、植物的奧祕 3.植物的特徵和分類 【生涯發展教育】 【家政教育】 【資訊教育】 【環境教育】	3-2 文化你我他 【性別平等教育】 【人權教育】 【海洋教育】	詳見附件 (最後一頁) 體育專業訓練 課程進度	學習扶助語 文數學補救 教學 1 電腦 1 本位課程校本課程：性別之間 1 19 項議題學校行事 1
十一	1108-1114	第參單元作家與作品——開拓視野的觀察 第八課古今西湖詩選 【環境教育】	單元活動二(1) 【生涯發展教育】	動物 Unit 3 How Many Lions Are There? 【環境教育】	單元三、大力水手 活動3 力拔山河 【生涯發展教育】	第6單元異分母分數的加減	第三單元 臺灣遠古的故事 第二課悠遊臺灣史前行 【家政教育】 【海洋教育】	貳、表演任我行 三、偶戲賞析大解密 【人權教育】 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】	三、熱對物質的影響 1.物質受熱後的變化 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】 【資訊教育】 【環境教育】	3-2 文化你我他 【性別平等教育】 【人權教育】 【海洋教育】	詳見附件 (最後一頁) 體育專業訓練 課程進度	學習扶助語 文數學補救 教學 1 電腦 1 本位課程校本課程：性別之間 1 19 項議題學校行事 1

十二	1115-1121	第參單元作家與作品——開拓視野的觀察第九課擅長推理的人【生涯發展教育】 <b>命題作文 4</b>	四、臺灣 美麗的海翁(1)【海洋教育】	動物 Unit 3 How Many Lions Are There?【環境教育】	單元四、躍動精靈 活動 1 彈跳遊戲【生涯發展教育】	第 6 單元異分母分數的加減	第三單元 臺灣遠古的故事第二課悠遊臺灣史前行【家政教育】【海洋教育】	貳、表演任我行 三、偶戲賞析大解密【人權教育】【生涯發展教育】【性別平等教育】【家政教育】	三、熱對物質的影響 1.物質受熱後的變化【生涯發展教育】【性別平等教育】【家政教育】【資訊教育】【環境教育】	3-3 讓愛傳出去【性別平等教育】【人權教育】【海洋教育】	詳見附件(最後一頁) 體育專業訓練 課程進度	學習扶助語 文數學補救教學 1 電腦 1 本位課程校本課程：性別之間 1 19 項議題學校行事 1
十三	1122-1128	第參單元作家與作品——開拓視野的觀察第十課角力士冀金龜【生涯發展教育】	四、臺灣 美麗的海翁(1)【海洋教育】	動物 Unit 3 How Many Lions Are There?【環境教育】	單元四、躍動精靈 活動 2 跳躍高手 活動 3 剪式跳高【生涯發展教育】	第 7 單元整數四則計算	第三單元 臺灣遠古的故事第三課探訪臺灣原住民族【家政教育】	參、音樂人生一、咚得隆咚鏘【家政教育】【資訊教育】	三、熱對物質的影響 2.熱的傳播【生涯發展教育】【性別平等教育】【家政教育】【資訊教育】	3-3 讓愛傳出去【性別平等教育】【人權教育】【海洋教育】	詳見附件(最後一頁) 體育專業訓練 課程進度	學習扶助語 文數學補救教學 1 電腦 1 本位課程校本課程：性別之間 1 19 項議題學校行事 1
十四	1129-1205	第參單元作家與作品——開拓視野的觀察第十一課敏銳觀察【生涯發展教育】	四、臺灣 美麗的海翁(1)【海洋教育】	身體部位 Unit 4 What's Wrong?【人權教育】	單元五、伸出友誼的手 活動 1 融入新團體【人權教育】	第 8 單元平行四邊形、三角形和梯形的面積	第四單元大航海時代的臺灣第一課來到福爾摩沙的紅毛人【家政教育】【海洋教育】	參、音樂人生一、咚得隆咚鏘【家政教育】【資訊教育】	三、熱對物質的影響 2.熱的傳播【生涯發展教育】【性別平等教育】【家政教育】【資訊教育】	4-1 大自然受傷了【環境教育】【家政教育】【海洋教育】	詳見附件(最後一頁) 體育專業訓練 課程進度	學習扶助語 文數學補救教學 1 電腦 1 本位課程校本課程：性別之間 1 19 項議題學校行事 1

十五	1206-1212	第參單元作家與作品——開拓視野的觀察統整活動三【生涯發展教育】 <b>命題作文 5</b>	五、草鞋墩(1)	身體部位 Unit 4 What's Wrong? 【人權教育】	單元五、伸出友誼的手 活動 2 無限精采 【生涯發展教育】	第 8 單元平行四邊形、三角形和梯形的面積	第四單元大航海時代的臺灣 第二課臺灣的明鄭時期 【海洋教育】	參、音樂人生二、咱的家鄉咱的歌 【人權教育】 【家政教育】 【資訊教育】	三、熱對物質的影響 3.保溫與散熱【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】 【資訊教育】	4-1 大自然受傷了 【環境教育】 【家政教育】 【海洋教育】	詳見附件 (最後一頁) 體育專業訓練 課程進度	學習扶助語 文數學補救 教學 1 電腦 1 本位課程校本課程：性別之間 1 19 項議題學校行事 1
十六	1213-1219	第肆單元讓愛飛翔 第十二課讓我做你的眼睛 【人權教育】 【生涯發展教育】	五、草鞋墩(1)	身體部位 Unit 4 What's Wrong? 【人權教育】	單元五、伸出友誼的手 活動 3 天生我才必有用 活動 4 將心比心 【人權教育】 【生涯發展教育】	第 9 單元時間的乘除	第五單元唐山過臺灣 第一課開墾拓荒建家園 【家政教育】 【海洋教育】	參、音樂人生二、咱的家鄉咱的歌 【人權教育】 【家政教育】 【資訊教育】	四、空氣與燃燒 1.氧 【生涯發展教育】 【資訊教育】 【環境教育】	4-2 綠色生活達人 【環境教育】 【家政教育】 【海洋教育】	詳見附件 (最後一頁) 體育專業訓練 課程進度	學習扶助語 文數學補救 教學 1 電腦 1 本位課程校本課程：性別之間 1 19 項議題學校行事 1
十七	1220-1226	第肆單元讓愛飛翔 第十三課一萬五千元 的學生證 【人權教育】 【生涯發展教育】	五、草鞋墩(1)	節慶教學 Festivals: Christmas 【人權教育】	單元六、成長的喜悅 活動 1 男女大不同 活動 2 我長大了 【性別平等教育】	第 9 單元時間的乘除	第五單元唐山過臺灣 第一課開墾拓荒建家園 【家政教育】 【海洋教育】	參、音樂人生三、樂思泉湧 【性別平等教育】 【家政教育】 【資訊教育】	四、空氣與燃燒 1.氧 【生涯發展教育】 【資訊教育】 【環境教育】	4-2 綠色生活達人 【環境教育】 【家政教育】 【海洋教育】	詳見附件 (最後一頁) 體育專業訓練 課程進度	學習扶助語 文數學補救 教學 1 電腦 1 本位課程校本課程：性別之間 1 19 項議題學校行事 1

十八	1227-0102	第肆單元讓愛飛翔 第十四課誰該被派去非洲 【人權教育】 命題作文 6	單元活動三(1)	複習二 Review 2 【環境教育】 【人權教育】	單元六、成長的喜悅 活動3 青春補給站 活動4 珍愛自己 【性別平等教育】 【家政教育】	第10單元小數的加減	第五單元唐山過臺灣 第二課移墾社會的發展 【家政教育】 【海洋教育】	參、音樂人生三、樂思泉湧 【性別平等教育】 【家政教育】 【資訊教育】	四、空氣與燃燒 2.二氧化碳 【生涯發展教育】 【資訊教育】 【環境教育】	5-1 颱風地震應變通 【性別平等教育】 【人權教育】 【海洋教育】	詳見附件 (最後一頁) 體育專業訓練 課程進度	學習扶助語 文數學補救 教學 1 電腦 1 本位課程校本課程：性別之間 1 19 項議題學校行事 1
十九	0103-0109	第肆單元讓愛飛翔 統整活動四 【生涯發展教育】	唸謠－電風(1)	文化教學 Wonders of the World 【人權教育】	單元六、成長的喜悅 活動5 男生女生做朋友 【性別平等教育】	第10單元小數的加減	第五單元唐山過臺灣 第二課移墾社會的發展 【家政教育】 【海洋教育】	參、音樂人生四、音樂百寶箱 【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】	四、空氣與燃燒 2.二氧化碳 【生涯發展教育】 【資訊教育】 【環境教育】	5-1 颱風地震應變通 【性別平等教育】 【人權教育】 【海洋教育】	詳見附件 (最後一頁) 體育專業訓練 課程進度	學習扶助語 文數學補救 教學 1 電腦 1 本位課程校本課程：性別之間 1 19 項議題學校行事 1
二十	0110-0116	閱讀樂園二煙會說話 【家政教育】	來唱節日的歌－年節時(1)	期末評量 Exam 2 【環境教育】 【人權教育】	單元七、安全、平安活動 活動1 行的安全 活動2 乘車安全 【人權教育】 【生涯發展教育】	加油小站二	第六單元臺灣傳統社會與文化的形成 第一課傳統社會與生活 【家政教育】	參、音樂人生四、音樂百寶箱 【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】	四、空氣與燃燒 3.燃燒與滅火 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【資訊教育】 【環境教育】	5-2 火災意外慎因應 【性別平等教育】 【人權教育】 【海洋教育】	詳見附件 (最後一頁) 體育專業訓練 課程進度	學習扶助語 文數學補救 教學 1 電腦 1 本位課程校本課程：性別之間 1 19 項議題學校行事 1
二十一	0117-0123	總複習 總複習 【生涯發展教育】 【資訊教育】	趣味的話語(1)	期末總複習 Final Review 【人權教育】 【家政教育】 【環境教育】	單元七、安全、平安活動 活動3 安全救援系統 【人權教育】		第六單元臺灣傳統社會與文化的形成 第二課傳統文化的展現 【家政教育】 【海洋教育】	參、音樂人生四、音樂百寶箱 【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】	四、空氣與燃燒 3.燃燒與滅火 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【資訊教育】 【環境教育】	5-2 火災意外慎因應 【性別平等教育】 【人權教育】 【海洋教育】	詳見附件 (最後一頁) 體育專業訓練 課程進度	學習扶助語 文數學補救 教學 1 電腦 1 總複習

二 十 二	0124-0130 0131-0206		一、捏麵尪仔 (1) 【多元文 化教育】							1-1 角色大探 索 【生涯發展教 育】	詳見附件 (最後一頁) 體育專業訓練 課程進度	學習扶助語 文數學補救 教學 1 電腦 1 總複習
-------------	------------------------	--	----------------------------	--	--	--	--	--	--	-------------------------------	----------------------------------	---------------------------------------



彰化縣 109 學年度 花壇國民小學 五年級 **體育班** 第二學期 課程教學計畫進度總表

週次	日期	語文			健康與體育	數學	社會	藝術與人文	自然與生活科技	綜合活動	體育專業課程 4 節 +彈性課程 2 節	彈性課程 1-2-3
		國語文	本土語文	英語								
一	2/14 -2/20	第壹單元放眼天下 第一課美麗的溫哥華 【環境教育】	一、捏麵炆仔 (1)【家政教育】	開學預備週 Get Ready—Phonics Review 【人權教育】	單元一、持拍大進擊 活動 1 桌球對對碰 【生涯發展教育】	第 1 單元分數的乘法	第一單元清末現代化的建設 第一課清末現代化的開端 【資訊教育】	壹、藝術就在你身邊 一、圖紋與生活 【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】	一、璀璨的星空 1.星星與星座 【性別平等教育】 【資訊教育】 【環境教育】	1-1 角色大探索 【生涯發展教育】	詳見附件 (最後一頁) 體育專業訓練 課程進度	學習扶助 語文 數學補救教學 1 電腦 1 本位課程校本課程： 性別之間 2 19 項議題學校行事 1
二	2/21 -2/27	第壹單元放眼天下 第二課從空中看地球 【環境教育】	一、捏麵炆仔 (1)【家政教育】	開學預備週 Starter Unit 【人權教育】	單元一、持拍大進擊 活動 2 樂活桌球館 活動 3 飛天白梭 【生涯發展教育】	第 1 單元分數的乘法	第一單元清末現代化的建設 第一課清末現代化的開端 【資訊教育】	壹、藝術就在你身邊 一、圖紋與生活 【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】	一、璀璨的星空 2.利用星座盤觀測星星 【生涯發展教育】 【資訊教育】	1-1 角色大探索 【生涯發展教育】	詳見附件 (最後一頁) 體育專業訓練 課程進度	學習扶助 語文 數學補救教學 1 電腦 1 本位課程校本課程： 性別之間 2 19 項議題學校行事 1
三	2/28 -3/6	第壹單元放眼天下 第三課歡慶兒童節 【家政教育】 命題作文 1	二、迎媽祖(1) 【家政教育】 【人權教育】	星期 Unit 1 What Day Is Today? 【生涯發展教育】	單元一、持拍大進擊 活動 3 飛天白梭 活動 4 運動規則知多少 【人權教育】 【生涯發展教育】	第 2 單元小數的乘法	第一單元清末現代化的建設 第二課外力衝擊與現代化建設 【資訊教育】	壹、藝術就在你身邊 二、繪畫與生活 【人權教育】 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】	一、璀璨的星空 2.利用星座盤觀測星星 【生涯發展教育】 【資訊教育】	1-2 調整與嘗試 【生涯發展教育】	詳見附件 (最後一頁) 體育專業訓練 課程進度	學習扶助 語文 數學補救教學 1 電腦 1 本位課程校本課程： 性別之間 2 19 項議題學校行事 1

四	3/7 -3/13	第壹單元放眼天下 第四課我眼中的東方之最 【環境教育】	二、迎媽祖(1) 【家政教育】 【人權教育】	星期 Unit 1 What Day Is Today? 【生涯發展教育】	單元二、矯健好身手 活動 1 後滾翻 【生涯發展教育】	第 2 單元小數的乘法	第一單元清末現代化的建設 第二課外力衝擊與現代化建設 【資訊教育】	壹、藝術就在你身邊 二、繪畫與生活 【人權教育】 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】	一、璀璨的星空 2.利用星座盤觀測星星 【生涯發展教育】 【資訊教育】	1-3 盡情的展現 【生涯發展教育】	詳見附件 (最後一頁) 體育專業訓練 課程進度	學習扶助 語文 數學補救教學 1 電腦 1 本位課程校本課程：性別之間 2 19 項議題學校行事 1
五	3/14 -3/20	第壹單元放眼天下 統整活動一 【人權教育】 【生涯發展教育】	二、迎媽祖(1) 【家政教育】 【人權教育】	星期 Unit 1 What Day Is Today? 【生涯發展教育】	單元二、矯健好身手 活動 2 滾翻分腿 【生涯發展教育】	第 3 單元扇形	第二單元日本統治下的臺灣 第一課英勇的抗日事蹟 【資訊教育】	壹、藝術就在你身邊 三、漫畫與生活 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】	一、璀璨的星空 3.尋找北極星 【生涯發展教育】	2-1 壓力在哪裡 【生涯發展教育】	詳見附件 (最後一頁) 體育專業訓練 課程進度	學習扶助 語文 數學補救教學 1 電腦 1 本位課程校本課程：性別之間 2 19 項議題學校行事 1
六	3/21 -3/27	第貳單元想像世界 第五課從想像的鏡子看世界 【家政教育】 【環境教育】 命題作文 2	單元活動一(1) 【家政教育】	三餐與點餐 Unit 2 What Do You Want for Dinner? 【生涯發展教育】	單元三、水中健將 活動 1 安全悠游 活動 2 游泳池須知 【家政教育】 【海洋教育】	第 3 單元扇形	第二單元日本統治下的臺灣 第二課日本的治臺措施 【資訊教育】	壹、藝術就在你身邊 三、漫畫與生活 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】	二、水溶液 1. 溶解在水中的物質 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【海洋教育】 【資訊教育】 【環境教育】	2-1 壓力在哪裡 【生涯發展教育】	詳見附件 (最後一頁) 體育專業訓練 課程進度	學習扶助 語文 數學補救教學 1 電腦 1 本位課程校本課程：性別之間 2 19 項議題學校行事 1

七	3/28 -4/3	第貳單元想像世界 第六課羅伯特換腦袋 【生涯發展教育】	三、安全園第一(1) 【資訊教育】	三餐與點餐 Unit 2 What Do You Want for Dinner? 【生涯發展教育】	單元三、水中健將 活動3 池畔「泳」者 【海洋教育】	第4單元正方體和長方體	第二單元日本統治下的臺灣 第二課日本的治臺措施 【資訊教育】	貳、表演任我行 一、「戲」說從頭 【人權教育】 【性別平等教育】 【環境教育】	二、水溶液 2.水溶液的酸鹼性 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【資訊教育】	2-2 正向的思考 【家政教育】 【生涯發展教育】	詳見附件 (最後一頁) 體育專業訓練 課程進度	學習扶助 語文 數學補救教學 1 電腦 1 本位課程校本課程：性別之間 2 19 項議題學校行事 1
八	4/4 -4/10	第貳單元想像世界 第七課宮崎駿的想像之泉 【生涯發展教育】	三、安全園第一(1) 【資訊教育】	三餐與點餐 Unit 2 What Do You Want for Dinner? 【生涯發展教育】	單元三、水中健將 活動4 划水換氣 活動5 捷式聯合動作 活動6 游泳保健 【海洋教育】	第4單元正方體和長方體	第二單元日本統治下的臺灣 第三課殖民統治下的臺灣社會 【資訊教育】	貳、表演任我行 一、「戲」說從頭 【人權教育】 【性別平等教育】 【環境教育】	二、水溶液 2.水溶液的酸鹼性 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【資訊教育】	2-2 正向的思考 【家政教育】 【生涯發展教育】	詳見附件 (最後一頁) 體育專業訓練 課程進度	學習扶助 語文 數學補救教學 1 電腦 1 本位課程校本課程：性別之間 2 19 項議題學校行事 1
九	4/11 -4/17	第貳單元想像世界 統整活動二 【人權教育】 【生涯發展教育】 命題作文 3	三、安全園第一(1) 【資訊教育】	複習一 Review 1 【生涯發展教育】	單元四、超越自我 活動1 跑在最前線 活動2 障礙跑 活動3 蹲踞式起跑 【性別平等教育】	第5單元整數、小數除以整數	第二單元日本統治下的臺灣 第三課殖民統治下的臺灣社會 【資訊教育】	貳、表演任我行 二、戲劇造形百寶箱 【性別平等教育】 【家政教育】	二、水溶液 2.水溶液的酸鹼性 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【資訊教育】	3-1 活動萬花筒 【資訊教育】	詳見附件 (最後一頁) 體育專業訓練 課程進度	學習扶助 語文 數學補救教學 1 電腦 1 本位課程校本課程：性別之間 2 19 項議題學校行事 1

十	4/18 -4/24	閱讀樂園一 我會飛 【人權教育】	單元活動二 (1)	期中評量 Exam 1 【人權教育】 【生涯發展教育】	單元四、超越 自我 單元五、足下 風雲 活動 4 全力衝 刺 活動 1 足壇風 雲 活動 2 前進自 如 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【資訊教育】	加油小站一	第三單元中華 民國時期 第一課光復後 的政治 【資訊教育】	貳、表演任我 行 二、戲劇造型 百寶箱 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】	二、水溶液 3.水溶液的導 電性 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【資訊教育】 【環境教育】	3-2 旅遊活動 計畫 【資訊教育】 【海洋教育】	詳見附件 (最後一頁) 體育專業訓練 課程進度	學習扶助 語文 數學補救教學 1 電腦 1 本位課程校本課程：性別之間 2 19 項議題學校行事 1
十一	4/25 -5/1	第參單元作家 與作品——親 情點滴 第八課五月· 風箏·少年 【生涯發展教育】 【家政教育】	四、好鼻獅(1) 【家政教育】	學校課程 Unit 3 Do You Have PE Class on Monday? 【環境教育】	單元五、足下 風雲 活動 2 前進自 如 【生涯發展教育】	第 6 單元生活 中的大單位	第三單元中華 民國時期 第一課光復後 的政治 【資訊教育】	貳、表演任我 行 三、話說傳 統、「戲」往開 來 【生涯發展教育】 【家政教育】	三、動物大觀 園 1.動物的運動 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【海洋教育】 【環境教育】	3-3 戶外活動 跨步走 【環境教育】	詳見附件 (最後一頁) 體育專業訓練 課程進度	學習扶助 語文 數學補救教學 1 電腦 1 本位課程校本課程：性別之間 2 19 項議題學校行事 1
十二	5/2 -5/8	第參單元作家 與作品——親 情點滴 第九課給女兒 的一封信 【生涯發展教育】 【家政教育】 命題作文 4	四、好鼻獅(1) 【家政教育】	學校課程 Unit 3 Do You Have PE Class on Monday? 【環境教育】	單元五、足下 風雲 活動 3 傳球遊 戲 【生涯發展教育】	第 6 單元生活 中的大單位	第三單元中華 民國時期 第二課光復後 的經濟、第三 課光復後的藝 術與文學 【資訊教育】	貳、表演任我 行 三、話說傳 統、「戲」往開 來 【生涯發展教育】 【家政教育】	三、動物大觀 園 2.動物的求生 之道 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【海洋教育】	3-3 戶外活動 跨步走 【環境教育】	詳見附件 (最後一頁) 體育專業訓練 課程進度	學習扶助 語文 數學補救教學 1 電腦 1 本位課程校本課程：性別之間 2 19 項議題學校行事 1

十三	5/9 -5/15	第參單元作家與作品——親情點滴 第十課愁孫耶，好去睇啊！ 【生涯發展教育】 【家政教育】	四、好鼻獅(1) 【家政教育】	學校課程 Unit 3 Do You Have PE Class on Monday? 【環境教育】	單元六、飲食面面觀 活動1 飲食學問大 活動2 世界飲食大不同 【人權教育】 【家政教育】	第7單元柱體、錐體和球體	第四單元我們的人民與政府 第一課人民的義務與權利 【人權教育】 【資訊教育】	參、音樂的禮讚 一、搖籃曲 【人權教育】 【性別平等教育】	三、動物大觀園 2.動物的求生之道 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【海洋教育】	4-1 發現他人特質 【性別平等教育】	詳見附件 (最後一頁) 體育專業訓練 課程進度	學習扶助 語文 數學補救教學 1 電腦 1 本位課程校本課程：性別之間 2 19 項議題學校行事 1
十四	5/16 -5/22	第參單元作家與作品——親情點滴 第十一課聽！流星的故事 【家政教育】	五、動物的咬(1) 【家政教育】	物品與主人 Unit 4 Whose Workbook Is This? 【人權教育】	單元六、飲食面面觀 活動3 買得用心吃得安心 【家政教育】	第7單元柱體、錐體和球體	第四單元我們的人民與政府 第二課政府組織 【人權教育】 【資訊教育】	參、音樂的禮讚 一、搖籃曲 【人權教育】 【性別平等教育】 【環境教育】	三、動物大觀園 3.動物的繁殖和育幼 【性別平等教育】 【海洋教育】 【資訊教育】 【環境教育】	4-1 發現他人特質 【性別平等教育】	詳見附件 (最後一頁) 體育專業訓練 課程進度	學習扶助 語文 數學補救教學 1 電腦 1 本位課程校本課程：性別之間 2 19 項議題學校行事 1
十五	5/23 -5/29	第參單元作家與作品——親情點滴 統整活動三 【生涯發展教育】 命題作文 5	五、動物的咬(1) 【家政教育】	物品與主人 Unit 4 Whose Workbook Is This? 【人權教育】	單元六、飲食面面觀 活動4 飲食安全自己把關 活動5 消費小達人 【家政教育】 【環境教育】	第8單元比率和百分率	第五單元聚落與人口 第一課聚落類型與生活差異 【資訊教育】 【海洋教育】	參、音樂的禮讚 二、傳唱藝術瑰寶 【人權教育】 【性別平等教育】 【環境教育】	三、動物大觀園 3.動物的繁殖和育幼 【性別平等教育】 【海洋教育】 【資訊教育】 【環境教育】	4-2 我懂你的心 【性別平等教育】	詳見附件 (最後一頁) 體育專業訓練 課程進度	學習扶助 語文 數學補救教學 1 電腦 1 本位課程校本課程：性別之間 2 19 項議題學校行事 1

十六	5/30-6/5	第肆單元生命之美 第十二課誕生 【人權教育】	五、動物的跂(1) 【家政教育】	物品與主人 Unit 4 Whose Workbook Is This? 【人權教育】	單元七、檳榔物語 活動1 紅脣故事 活動2 拒絕檳榔入口 【生涯發展教育】	第8單元比率和百分率	第五單元聚落與人口 第二課聚落的演變 【資訊教育】	參、音樂的禮讚 二、傳唱藝術瑰寶 【人權教育】 【性別平等教育】 【環境教育】	四、防鏽與食品保存 1.防鏽 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【資訊教育】 【環境教育】	4-2 我懂你的心 【性別平等教育】	詳見附件 (最後一頁) 體育專業訓練 課程進度	學習扶助 語文 數學補救教學 1 電腦 1 本位課程校本課程：性別之間 2 19 項議題學校行事 1
十七	6/6-6/12	第肆單元生命之美 第十三課用手指舞出動人的交響曲 【人權教育】 【生涯發展教育】	單元活動三(1)	複習二 Review 2 【人權教育】 【環境教育】	單元七、檳榔物語 活動3 檳榔防制總動員 【環境教育】	第9單元容積和容量	第五單元聚落與人口 第三課臺灣人口的變化 【資訊教育】 【人權教育】	參、音樂的禮讚 三、自然的吟唱 【資訊教育】 【環境教育】	四、防鏽與食品保存 1.防鏽 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【資訊教育】 【環境教育】	5-1 欣賞你我他 【人權教育】 【生涯發展教育】	詳見附件 (最後一頁) 體育專業訓練 課程進度	學習扶助 語文 數學補救教學 1 電腦 1 本位課程校本課程：性別之間 2 19 項議題學校行事 1
十八	6/13-6/19	第肆單元生命之美 第十四課永遠不會太晚 【生涯發展教育】 命題作文 6	唸謠、風吹(1) 【人權教育】	文化教學 Words Around the World 【人權教育】	單元八、樂在其中 活動1 親親家人 【性別平等教育】 【家政教育】	第9單元容積和容量	第六單元 臺灣的區域與交通 第一課北中南東看臺灣 【海洋教育】 【資訊教育】	參、音樂的禮讚 三、自然的吟唱 【資訊教育】 【環境教育】	四、防鏽與食品保存 2.食品保存 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】 【資訊教育】 【環境教育】	5-1 欣賞你我他 【人權教育】 【生涯發展教育】	詳見附件 (最後一頁) 體育專業訓練 課程進度	學習扶助 語文 數學補救教學 1 電腦 1 本位課程校本課程：性別之間 2 19 項議題學校行事 1

十九	6/20 -6/26	第肆單元生命之美 統整活動四 【生涯發展教育】	來唱節日的歌、(1) 迎媽祖	節慶教學 Festivals: The Dragon Boat Festival 【人權教育】	單元八、樂在其中 活動2 與家人相聚 【家政教育】	第10單元怎樣列式	第六單元 臺灣的區域與交通 第一課北中南東看臺灣 【海洋教育】 【資訊教育】	參、音樂的禮讚 四、動物狂歡節 【人權教育】 【生涯發展教育】 【家政教育】 【資訊教育】 【環境教育】	四、防鏽與食品保存 2.食品保存 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】 【資訊教育】 【環境教育】	5-2 溝通與接納 【人權教育】 【生涯發展教育】	詳見附件 (最後一頁) 體育專業訓練 課程進度	學習扶助 語文 數學補救教學 1 電腦 1 本位課程校本課程：性別之間 2 19 項議題學校行事 1
二十	6/27 -7/3	閱讀樂園二 亞洲最受讚譽的健康照護制度 【人權教育】	趣味的話語 (1)	期末評量 Exam 2 【人權教育】 【環境教育】	單元八、樂在其中 活動3 出遊準備 活動4 快樂鐵馬族 【生涯發展教育】 【家政教育】	加油小站二	第六單元 臺灣的區域與交通 第二課寶島行透透 【海洋教育】 【資訊教育】	參、音樂的禮讚 四、動物狂歡節 【人權教育】 【生涯發展教育】 【家政教育】 【資訊教育】 【環境教育】	四、防鏽與食品保存 2.食品保存 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】 【資訊教育】 【環境教育】	5-2 溝通與接納 【人權教育】 【生涯發展教育】	詳見附件 (最後一頁) 體育專業訓練 課程進度	學習扶助 語文 數學補救教學 1 電腦 1 本位課程校本課程：性別之間 2 19 項議題學校行事 1
二十一	7/4- 7/10	閱讀樂園二 亞洲最受讚譽的健康照護制度 【人權教育】		期末評量 Exam 2 【人權教育】 【環境教育】	單元八、樂在其中 活動3 出遊準備 活動4 快樂鐵馬族 【生涯發展教育】 【家政教育】		第六單元 臺灣的區域與交通 第二課寶島行透透 【海洋教育】 【資訊教育】	參、音樂的禮讚 四、動物狂歡節 【人權教育】 【生涯發展教育】 【家政教育】 【資訊教育】 【環境教育】	四、防鏽與食品保存 2.食品保存 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【家政教育】 【資訊教育】 【環境教育】		詳見附件 (最後一頁) 體育專業訓練 課程進度	學習扶助 語文 數學補救教學 1 電腦 1

(四) 體育班 109 學年度 5-6 年級 學校課程 **第一學期+第二學期** 體育專業課程計劃書(九年一貫課程)

領域科目		教育階段		國民小學
		階段		第三學習階段
		年級		五、六
部訂課程	特殊類型 班級課程	A 體育專業課程		4
校訂課程	彈性學習 課程	特殊需求領 域課程	B 體育專 業課程	2
學校每週實際學習總節數 (A+B)				6

課程	田徑--體育專業課程 蕭金鳳老師					
節次	1	2	3	4	5	6
星期	週一	週一	週二	週四	週四	週五
時間	2:20-3:00	3:20-4:00	3:20-4:00	2:20-3:00	3:20-4:00	3:20-4:00
第 1 週	基本動作+ 體能訓練	循環訓練	基本動作+ 速耐力練習	基本動作+ 體能訓練	速耐力訓練	體適能+ 耐力練習
第 2 週	基本動作+ 體能訓練	間歇訓練	基本動作+ 速耐力練習	基本動作+ 體能訓練	測驗	體適能+ 耐力練習
第 3 週	基本動作+ 體能訓練	耐力訓練+ 放鬆活動	基本動作+ 速耐力練習	基本動作+ 體能訓練	速耐力訓練	體適能+ 耐力練習
第 4 週	基本動作+ 體能訓練	循環訓練	基本動作+ 速耐力練習	基本動作+ 體能訓練	測驗	體適能+ 耐力練習
第 5 週	基本動作+ 專項體能	技術及速度 練習	基本動作+ 反應練習	基本動作+ 專項體能	速度訓練	專項體能+ 速度練習



第 6 週	基本動作+ 專項體能	技術及速度 練習	基本動作+ 反應練習	基本動作+ 專項體能	測驗	專項體能+ 速度練習
第 7 週	基本動作+ 專項體能	技術及速度 練習	基本動作+ 反應練習	基本動作+ 專項體能	速度訓練	專項體能+ 速度練習
第 8 週	基本動作+ 專項體能	技術及速度 練習	基本動作+ 反應練習	基本動作+ 專項體能	測驗	專項體能+ 速度練習
第 9 週	基本動作+ 專項體能	技術及速度 練習	基本動作+ 反應練習	基本動作+ 專項體能	速度訓練	專項體能+ 速度練習
第 10 週	基本動作+ 專項體能	技術及速度 練習	基本動作+ 反應練習	基本動作+ 專項體能	測驗	專項體能+ 速度練習
第 11 週	基本動作+ 體能訓練	耐力訓練+ 放鬆活動	基本動作+ 速耐力練習	基本動作+ 體能訓練	速耐力訓練	體適能+ 耐力練習
第 12 週	基本動作+ 體能訓練	耐力訓練+ 放鬆活動	基本動作+ 速耐力練習	基本動作+ 體能訓練	測驗	體適能+ 耐力練習
第 13 週	基本動作+ 體能訓練	循環訓練	基本動作+ 速耐力練習	基本動作+ 體能訓練	速耐力訓練	體適能+ 耐力練習
第 14 週	基本動作+ 體能訓練	間歇訓練	基本動作+ 速耐力練習	基本動作+ 體能訓練	測驗	體適能+ 耐力練習
第 15 週	基本動作+ 體能訓練	循環訓練	基本動作+ 速耐力練習	基本動作+ 體能訓練	速耐力訓練	體適能+ 耐力練習
第 16 週	基本動作+ 體能訓練	間歇訓練	基本動作+ 速耐力練習	基本動作+ 體能訓練	測驗	體適能+ 耐力練習
第 17 週	基本動作+ 專項體能	技術及速度 練習	基本動作+ 反應練習	基本動作+ 專項體能	速度訓練	專項體能+ 速度練習
第 18 週	基本動作+ 專項體能	技術及速度 練習	基本動作+ 反應練習	基本動作+ 專項體能	測驗	專項體能+ 速度練習
第 19 週	基本動作+ 專項體能	技術及速度 練習	基本動作+ 反應練習	基本動作+ 專項體能	速度訓練	專項體能+ 速度練習
第 20 週	基本動作+ 專項體能	技術及速度 練習	基本動作+ 反應練習	基本動作+ 專項體能	測驗	專項體能+ 速度練習

課程	網球體育專業課程 ○○○ 老師
----	-----------------

節次	1	2	3	4	5	6
星期 時間	週一 2:20-3:00	週一 3:20-4:00	週二 3:20-4:00	週四 2:20-3:00	週四 3:20-4:00	週五 3:20-4:00
第 1 週	熱身、肌力訓練	不定向肌力訓練	熱身、正反拍發球	熱身、肌力訓練	不定向肌力訓練	熱身、正反拍發球
第 2 週	基本正拍教學	反拍教學，	正反拍擊球練習	基本正反拍移動練習	正反拍移動練習	發球教學與練習
第 3 週	正反拍往前移動擊球	正反拍左右移動擊球	正反拍往前移動擊球	正反拍綜合練習	發球練習	正反拍綜合練習
第 4 週	正反拍綜合練習	發球練習	正反拍左右移動擊球	正反拍綜合練習	發球練習	正反拍綜合練習、腳步訓練
第 5 週	正反拍綜合練習	腳步訓練	正反拍左右移動擊球	正反拍綜合練習	發球練習	正反拍綜合練習、腳步訓練
第 6 週	正反拍前後移動練習	發球練習	正反拍基本動作調整	正反拍快速移動訓練	發球練習	正反拍基本動作調整
第 7 週	正反拍移動攻擊與發球	正反拍移動攻擊與發球	正反拍基本動作調整	正反拍前後移動練習	正反拍基本動作調整	正反拍綜合練習
第 8 週	正反拍綜合練習	腳步訓練	正反拍基本動作調整	正反拍前後移動練習	腳步訓練	正反拍綜合練習
第 9 週	正反拍抽球練習	反應訓練	正反拍前後移動練習	體能訓練	發球練習	正反拍位移訓練
第 10 週	正反拍揮拍、發球練習	發球、反應訓練	攻擊球練習、發球	體能訓練	發球練習	正反拍位移訓練
第 11 週	底線移動擊球	發球練習	發球練習	體能訓練	正反拍綜合練習	正反拍快速移動訓練
第 12 週	發球、比賽	比賽、收操	發球、抽球	正反拍擊球	比賽	體能訓練與發球
第 13 週	伸展操、抽球	抽球、發球	正反拍基本練習	底線移動擊球	發球練習	底線抽球
第 14 週	正反拍基本練習	底線抽球、發球	腳步訓練、揮拍	發球、抽球	發球、抽球	揮拍、腳步訓練
第 15 週	底線抽球、發球	底線抽球、發球	腳步訓練、揮拍	發球、抽球	發球、抽球	揮拍、腳步訓練
第 16 週	正反拍揮拍、發球練習	發球、反應訓練	攻擊球練習、發球	體能訓練	發球練習	正反拍位移訓練

第 17 週	底線移動擊球	發球練習	發球練習	體能訓練	正反拍綜合練習	正反拍快速移動訓練
第 18 週	正反拍揮拍、發球練習	發球、反應訓練	攻擊球練習、發球	體能訓練	發球練習	正反拍位移動訓練
第 19 週	發球、比賽	比賽、收操	基本底線前後移動	正反移動	發球練習	正反拍快速移動訓練
第 20 週	發球、比賽	比賽、收操	發球、抽球	正反拍擊球	比賽	體能訓練與發球

課程	體育專業課程 蕭金鳳老師					
節次	1	2	3	4	5	6
星期	週一	週一	週二	週四	週四	週五
時間	2:20-3:00	3:20-4:00	3:20-4:00	2:20-3:00	3:20-4:00	3:20-4:00
第 1 週	單、雙手左右運球	變化運球(胯下、移位)	變化運球(背後、轉身)	傳球(胸前、地板、頂上、長傳)	右邊三角傳球(胸前、地板、頂上)	左邊三角傳球(胸前、地板、頂上)
第 2 週	右邊四角傳球(胸前、地板、頂上)	右邊四角傳球(胸前、地板、頂上)	兩人行進間傳球(胸前、地板)	兩人行進間傳球(胸前、頂上)	三人行進間傳球(胸前、地板)	三人行進間傳球(胸前、頂上)
第 3 週	五點定點投籃罰球	五點定點投籃5打5全場練習	單人快攻上籃五點上籃	五點上籃體能訓練(肌力)	45度雙腳接球轉身投籃(左、右)	45度接球瞄籃做切入(左、右)
第 4 週	防守訓練防守步、退守	基本體能訓練馬克操、繩梯	單人快攻上籃	單人快攻上籃	單人快攻上籃(左手、右手區域防守練習(23、32、212))	兩人快攻上籃(左手、右手)
第 5 週	兩人快攻上籃(左手、右手)	三人快攻上籃(左手、右手)	兩人、三人行進傳球	三人行進傳球2打1	45度接球瞄籃做切入給球(左、右)	45度接球瞄籃做切入給球(左、右)
第 6 週	正面、45度切入投籃、低手給球	兩人快攻上籃三人快攻上籃	三人行進傳球2打1、罰球	退守、斜側跑兩人防守練習	三打三比賽練習	區域防守練習(23、32、212)

第 7 週	區域防守練習 (23、32、212)	盯人防守練習	盯人防守讓 位、補位、交換 防守訓練	進攻導球練習 (有空位先給)	單人快攻上籃 兩、三人快攻上 籃	罰球後卡位訓 練
第 8 週	罰球後卡位訓 練 外線投籃卡位 練習	籃板球訓練：拋 球抓球	投籃、傳球及運 球假動作練習	過人練習(胯 下、轉身、背 後、背後)	5 打 5 全場比賽 練習	底線發球練習
第 9 週	前鋒、中鋒、後 衛 個人位置講解	前鋒、中鋒、後 衛 個人位置講解	各式變化運球	傳球(胸前、地 板、頂上、長傳)	推進交叉突破 45 度、下底線	交叉突破繞底 線、上 45 度接 應上
第 10 週	右邊四角傳球 胸前、地板、頂 上)	右邊四角傳球 胸前、地板、頂 上)	兩人行進間傳 球 (胸前、地板)	兩人行進間傳 球 (胸前、頂上)	三人行進間傳球 胸前、地板、頂 上)	正面、45 度切 入投籃、低手 給球
第 11 週	防守訓練 防守步、退守	基本體能訓練 馬克操、繩梯	單人快攻上籃	全場來回急停 跳投、罰球練習	全場 2-3 人傳球 急停跳投	兩人快攻上籃 (左手、右手)
第 12 週	兩人快攻上籃 (左手、右手)	三人快攻上籃 (左手、右手)	兩人、三人行進 傳球	三人行進傳球 快攻 2 打 1	45 度接球瞄籃 做切入給球 (左、右)	45 度接球瞄籃 做切入給球 (左、右)
第 13 週	單人快攻上籃 兩人快攻上籃	兩人快攻上籃 三人快攻上籃	三人行進傳球 2 打 1、罰球	退守、斜側跑 兩人防守練習	三打三比賽練習	區域防守練習 (23、32、212)
第 14 週	區域防守練習 (23、32、212)	盯人防守講練 習	盯人防守讓 位、補位、交換	進攻導球練習 (有空位先給)	禁區軸心腳踈 一、二投籃	基本體能訓練 馬克操、繩梯
第 15 週	罰球後卡位訓 練、外線投籃卡 位練習	籃板球訓練：拋 球抓球	投籃、傳球及運 球假動作練習	過人練習(胯 下、轉身、背 後、背後)	5 打 5 全場比賽 練習	底線發球練習
第 16 週	前鋒、中鋒、後 衛、 個人位置講解	前鋒、中鋒、後 衛 個人位置講解	正面、45 度切 入投籃、低手給 球	區域防守移動 訓練	區域防守練習 (23、32、212)	全場盯人防守 講練習
第 17 週	盯人防守讓 位、補位、交換 防守訓練	推進交叉突破 45 度、下底線	交叉突破繞底 線、上 45 度接 應上	過半場三分線 急停投籃	過半場三分線急 停切入上籃	過半場三分線 急停切入給球 上籃
第 18 週	單人快攻上籃 兩人快攻上籃	兩人快攻上籃 三人快攻上籃	三人行進傳球 2 打 1、罰球	3 打 3 三比賽練 習	5 打 5 全場比賽 練習	區域、盯人防 守練習
第 19 週	底線發球練習 投籃、傳球及運 球假動作練習	籃板球訓練：抓 球	交叉突破繞底 線、上 45 度接 應	過人練習(胯 下、轉身、背 後、背後)	5 打 5 全場比賽 練習	基本體能訓練 馬克操、繩梯

第 20 週	過半場三分線 急停投籃	過半場三分線 急停切入上籃	過半場三分線 急停切入給球 上籃	3 打 3 三比賽練 習	5 打 5 全場比賽 練習	區域、盯人防 守練習
--------	----------------	------------------	------------------------	-----------------	------------------	---------------