

彰化縣 108 學年度 花壇國民小學 6 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 109 學年度 花壇國民小學 六年級 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	自然與生活科技體育	綜合活動	體育專業課程 4 節+ 彈性課程 2 節	彈性課程 3
		國語文	本土語文	英語								
一	0830-0905	第壹單元旅人之歌 第一課旅客留言簿 【環境教育】	一、對臺灣看世界 1.伴手	開學預備週 Get Ready—Phonics Review 【人權教育】	單元一、馳騁球場 活動 1 上籃練習 【人權教育】	數與量 第 1 單元 最大公因數與最小公倍數 【環境教育】	第一單元臺灣的自然資源與物產 第 1 課資源與生活 【海洋教育】 【環境教育】	1-1 歌劇中的喜怒哀樂 3-1 傳統藝術之美 5-1 聚光燈下的戲劇 【人權教育】 【生涯發展】 【資訊教育】	一、多變的天氣 1.大氣中的水 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【海洋教育】 【資訊教育】 【環境教育】	一、良好的家人互動 1.讓我更懂你	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：關懷生命 1 19 項議題學校行事 1
二	0906-0912	第壹單元旅人之歌 第二課遊走在世界的市場裡 【人權教育】 【生涯發展教育】 【資訊教育】	一、對臺灣看世界 1.伴手	開學預備週 Starter Unit 【人權教育】	單元一、馳騁球場 活動 1 上籃練習 活動 2 防守動作與移位步伐 【生涯發展教育】 【人權教育】	數與量 第 1 單元 最大公因數與最小公倍數 【生涯發展教育】 【家政教育】	第一單元臺灣的自然資源與物產 第 1 課資源與生活 【海洋教育】 【環境教育】	1-1 歌劇中的喜怒哀樂 3-2 刻劃之美 5-1 聚光燈下的戲劇 【人權教育】 【資訊教育】	一、多變的天氣 1.大氣中的水 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【海洋教育】 【資訊教育】 【環境教育】	一、良好的家人互動 1.讓我更懂你	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：關懷生命 1 19 項議題學校行事 1

三	0913-0919	第壹單元旅人之歌 第三課我乘雲朵歸來 【資訊教育】 【環境教育】 命題作文 1	一、對臺灣 看世界 1.伴手	國家 Unit 1 Where Are You From? 【環境教育】	單元一、馳騁球場 活動2 防守動作與移位步伐 活動3 對戰遊戲 【生涯發展教育】	數與量、代數 第2單元 分數的除法 【生涯發展教育】 【家政教育】	第一單元臺灣的自然資源與物產 第2課物產概況 【海洋教育】 【環境教育】	1-1 歌劇中的喜怒哀樂 3-3 版畫好好玩 5-2 認識演出的場地—劇場 【生涯發展】 【資訊教育】	一、多變的天氣 2.認識天氣圖 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【海洋教育】 【資訊教育】	一、良好的家人互動 2.貼心的服務	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：關懷生命 1 19 項議題學校行事 1
四	0920-0926	第壹單元旅人之歌 第四課再別康橋 【生涯發展教育】 【資訊教育】 【環境教育】	一、對臺灣 看世界 2.出國去觀光	國家 Unit 1 Where Are You From? 【環境教育】	單元一、馳騁球場 活動4 趣味鬥牛賽 【人權教育】	數與量、代數 第2單元 分數的除法 【性別平等教育】 【家政教育】 【海洋教育】 【環境教育】	第一單元臺灣的自然資源與物產 第2課物產概況 【海洋教育】 【環境教育】	1-1 歌劇中的喜怒哀樂 3-3 版畫好好玩 5-2 認識演出的場地—劇場 【生涯發展】 【資訊教育】	一、多變的天氣 2.認識天氣圖 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【海洋教育】 【資訊教育】	一、良好的家人互動 2.貼心的服務	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：關懷生命 1 19 項議題學校行事 1
五	0927-1003	第壹單元旅人之歌 統整活動一 【資訊教育】	一、對臺灣 看世界 2.出國去觀光	國家 Unit 1 Where Are You From? 【環境教育】	單元二、輕如鴻毛 活動1「羽」翼飛翔 【生涯發展教育】 【性別平等教育】	統計 第3單元 長條圖與折線圖 【人權教育】 【生涯發展教育】	第二單元生產與消費 第1課生產活動面面觀 【生涯發展教育】	1-2 音樂劇在臺灣 3-3 版畫好好玩 5-3 表演欣賞 停看聽 【人權教育】 【生涯發展】 【資訊教育】	一、多變的天氣 3.颱風與防災 【性別平等教育】 【海洋教育】 【資訊教育】 【環境教育】	二、你我更靠近 1.互動有訣竅	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：關懷生命 1 19 項議題學校行事 1
六	1004-1010	第貳單元溫情處處 第五課滿修女採訪記 【人權教育】 命題作文 2	一、對臺灣 看世界 2.出國去觀光	交通工具 Unit 2 How Do You Go to School? 【生涯發展教育】	單元二、輕如鴻毛 活動1「羽」翼飛翔 【生涯發展教育】 【性別平等教育】	數與量 數學樂園 第4單元 小數的除法 【人權教育】 【生涯發展教育】	第二單元生產與消費 第1課生產活動面面觀 【生涯發展教育】	1-2 音樂劇在臺灣 3-3 版畫好好玩 5-4 跨國界的表演藝術 【人權教育】 【生涯發展】	二、聲音與樂器 1.聲音的產生與傳播 【生涯發展教育】 【性別平等教育】	二、你我更靠近 1.互動有訣竅	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：關懷生命 1 19 項議題學校行事 1

七	1011-1017	第貳單元溫情處處 第六課動物世界的溫情 【人權教育】 【性別平等教育】 【資訊教育】	一、對臺灣看世界 2.出國去觀光	交通工具 Unit 2 How Do You Go to School? 【生涯發展教育】	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球 【生涯發展教育】	數與量 第 4 單元 小數的除法 【資訊教育】	第二單元生產與消費 第 2 課消費與生活 【家政教育】	1-2 音樂劇在臺灣 3-3 版畫好好玩 5-4 跨國界的表演藝術 【人權教育】 【生涯發展】	二、聲音與樂器 2.多樣的聲音 【生涯發展教育】 【性別平等教育】	二、你我更靠近 2.溝通管道多	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：關懷生命 1 19 項議題學校行事 1
八	1018-1024	第貳單元溫情處處 第七課助人就是在助己 【環境教育】	二、進步的科技 3.電腦會曉揀塗豆	交通工具 Unit 2 How Do You Go to School? 【生涯發展教育】	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球 【生涯發展教育】	數與量、幾何 第 4 單元 小數的除法 第 5 單元 圓周長與扇形弧長 【資訊教育】	第二單元生產與消費 第 2 課消費與生活 【家政教育】	1-3 笛聲飛揚 3-3 版畫好好玩 5-4 跨國界的表演藝術 【人權教育】 【生涯發展】	二、聲音與樂器 3.製作簡易樂器 【生涯發展教育】 【性別平等教育】	二、你我更靠近 2.溝通管道多	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：關懷生命 1 19 項議題學校行事 1
九	1025-1031	第貳單元溫情處處 統整活動二 【資訊教育】 【環境教育】 命題作文 3	二、進步的科技 3.電腦會曉揀塗豆	複習一 Review 1 【人權教育】 【生涯發展教育】 【環境教育】	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球 【生涯發展教育】	數與量、幾何 第 5 單元 圓周長與扇形弧長 【資訊教育】	第二單元生產與消費 第 3 課生產與消費的關係 【家政教育】	2-1 與音樂對話 4-1 人生百態 5-4 跨國界的表演藝術 【人權教育】 【生涯發展】	二、聲音與樂器 3.製作簡易樂器 【生涯發展教育】 【性別平等教育】	三、暖化警戒 綠色生活 1.大自然的反撲	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：關懷生命 1 19 項議題學校行事 1

十	1101-1107	閱讀樂園一 用心動腦話 科學 【人權教育】 【生涯發展 教育】 【資訊教育】 【環境教育】	二、進步的 科技 3.電腦 會曉揀塗豆	期中評量 Exam 1 【人權教育】 【生涯發展教 育】 【環境教育】	單元三、排球 樂無窮 活動 2 運動安 全你我他 【人權教育】 【生涯發展教 育】	內部連結 綜合與應用一 【人權教育】 【生涯發展教 育】 【性別平等教 育】	第三單元投資 理財與經濟活 動 第 1 課貨幣與 生活 【生涯發展教 育】	2-1 與音樂對 話 4-1 人生百態 5-4 跨國界的 表演藝術 【人權教育】 【生涯發展】	二、聲音與樂 器 4.噪音與防治 【生涯發展教 育】 【性別平等教 育】 【環境教育】	三、暖化警戒 綠色生活 1.大自然的反 撲	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：關懷生命 1 19 項議題學校行 事 1
十一	1108-1114	第參單元作 家與作品一 一四時有感 第八課春天 的兩 【資訊教育】	二、進步的 科技 3.電腦 會曉揀塗豆	日常活動 Unit 3 What Do You Do After School? 【生涯發展教 育】	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 1 運動一 級棒 活動 2 一指神 功 【生涯發展教 育】 【家政教育】	數與量 第 6 單元 比、比值與正 比 【人權教育】 【生涯發展教 育】 【性別平等教 育】	第三單元投資 理財與經濟活 動 第 1 課貨幣與 生活 【生涯發展教 育】	2-1 與音樂對 話 4-1 人生百態 5-5 說學逗唱 樣樣精 【人權教育】 【生涯發展】	三、地表的變 化 1.流水的作用 【生涯發展教 育】 【性別平等教 育】 【海洋教育】 【環境教育】	三、暖化警戒 綠色生活 2.節能減碳行 動	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：關懷生命 1 19 項議題學校行 事 1
十二	1115-1121	第參單元作 家與作品一 一四時有感 第九課記得 螢火蟲 【資訊教育】 【環境教育】 命題作文 4	三、溫暖的 世界 4.阿川 真好禮	日常活動 Unit 3 What Do You Do After School? 【生涯發展教 育】	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 3 飛鴿傳 書 【人權教育】 【生涯發展教 育】	數與量 第 6 單元 比、比值與正 比 【人權教育】 【生涯發展教 育】 【性別平等教 育】	第三單元投資 理財與經濟活 動 第 2 課投資與 理財 【生涯發展教 育】	2-2 清新的旋 律 4-2 塑造精彩 人生 5-5 說學逗唱 樣樣精 【人權教育】 【生涯發展】	三、地表的變 化 1.流水的作用 【生涯發展教 育】 【性別平等教 育】 【海洋教育】 【環境教育】	三、暖化警戒 綠色生活 2.節能減碳行 動	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：關懷生命 1 19 項議題學校行 事 1

十三	1122-1128	第參單元作家與作品——四時有感第十課秋去秋來【人權教育】	三、溫暖的世界 4.阿川真好禮	日常活動 Unit 3 What Do You Do After School?【生涯發展教育】	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 4 盤中乾坤【人權教育】【生涯發展教育】	數與量 第 6 單元 比、比值與正比【生涯發展教育】【性別平等教育】	第三單元投資理財與經濟活動 第 2 課投資與理財【生涯發展教育】	2-2 清新的旋律 4-2 塑造精彩人生 5-5 說學逗唱樣樣精【人權教育】【生涯發展】	三、地表的變化 2.岩石、礦物與土壤【生涯發展教育】【性別平等教育】【資訊教育】【環境教育】	三、暖化警戒 綠色生活 3.綠色生活達人	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：關懷生命 1 19 項議題學校行事 1
十四	1129-1205	第參單元作家與作品——四時有感第十一課雪的銘印【資訊教育】	三、溫暖的世界 4.阿川真好禮	生活作息 Unit 4 What Time Do You Get Up?【人權教育】	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 5 撐箱跳躍【生涯發展教育】	幾何 第 7 單元 縮放圖與比例尺【生涯發展教育】【性別平等教育】	第四單元法治你我他 第 1 課道德與法律【人權教育】	2-2 清新的旋律 4-2 塑造精彩人生 5-5 說學逗唱樣樣精【人權教育】【生涯發展】	三、地表的變化 2.岩石、礦物與土壤【生涯發展教育】【性別平等教育】【資訊教育】【環境教育】	三、暖化警戒 綠色生活 3.綠色生活達人	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：關懷生命 1 19 項議題學校行事 1
十五	1206-1212	第參單元作家與作品——四時有感統整活動三【人權教育】【環境教育】 命題作文 5	三、溫暖的世界 5.風俗日頭	生活作息 Unit 4 What Time Do You Get Up?【人權教育】	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 6 有趣的體能遊戲【人權教育】【生涯發展教育】	幾何 第 7 單元 縮放圖與比例尺【資訊教育】	第四單元法治你我他 第 2 課法律就在你身邊【人權教育】	2-3 笛聲飛揚 4-2 塑造精彩人生 5-5 說學逗唱樣樣精【人權教育】【生涯發展】	三、地表的變化 3.地震與防災【生涯發展教育】【性別平等教育】【資訊教育】【環境教育】	四、生命的樂章 1.生命軌跡	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：關懷生命 1 19 項議題學校行事 1

十六	1213-1219	第肆單元藝術天地 第十二課跳躍的音符 【性別平等教育】 【環境教育】	三、溫暖的世界 5.風俗日頭	生活作息 Unit 4 What Time Do You Get Up? 【人權教育】	單元五、環保行動家 活動 1 護河小達人 活動 2 垃圾偵查員 【環境教育】	數與量、幾何 第 8 單元 圓與扇形的面積 【資訊教育】	第四單元法治你我他 第 3 課法治與人權保障 【人權教育】	2-3 笛聲飛揚 4-2 塑造精彩人生 5-3 藝術新視野 【人權教育】 【生涯發展】	三、地表的變化 3.地震與防災 【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【資訊教育】 【環境教育】	四、生命的樂章 1.生命軌跡	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：關懷生命 1 19 項議題學校行事 1
十七	1220-1226	第肆單元藝術天地 第十三課孫翠鳳和歌仔戲 【性別平等教育】 【家政教育】 【資訊教育】	三、溫暖的世界 5.風俗日頭	節慶教學 Festivals: Chinese New Year 【人權教育】	單元五、環保行動家 活動 2 垃圾偵查員 活動 3 綠色消費愛地球 【環境教育】	數與量、幾何 第 8 單元 圓與扇形的面積 數學樂園 【人權教育】 【生涯發展教育】	第五單元社會變遷 第 1 課從農業社會到工商業社會 【環境教育】	6-1 大海的歌唱 【性別平等教育】 【生涯發展教育】	四、電磁作用 1.指北針與地磁 【性別平等教育】 【資訊教育】	四、生命的樂章 2.讓青春飛揚	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：關懷生命 1 19 項議題學校行事 1
十八	1227-0102	第肆單元藝術天地 第十四課蒙娜麗莎的微笑 【人權教育】 【性別平等教育】 【家政教育】 命題作文 6	三、溫暖的世界 5.風俗日頭	複習二 Review 2 【人權教育】 【生涯發展教育】	單元六、健康焦點新聞 活動 1 遠離酒 害 活動 2 防毒沾身 【生涯發展教育】 【家政教育】	數與量、代數 第 9 單元規律問題 【人權教育】 【生涯發展教育】	第五單元社會變遷 第 2 課家庭性別新關係 【性別平等教育】	6-1 大海的歌唱 【性別平等教育】 【生涯發展教育】	四、電磁作用 2.電磁鐵 【性別平等教育】	五、關懷你我他 1.族群溫馨情	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：關懷生命 1 19 項議題學校行事 1

十九	0103-0109	第肆單元藝術天地 統整活動四 【生涯發展教育】 【資訊教育】	俗語、古詩 吟唱——楓 橋夜泊	文化教學 New Years Around the World 【人權教育】	單元六、健康 焦點新聞 活動3 壓力調 適 活動4 急救須 知 【性別平等教 育】 【家政教育】	數與量、代數 第9單元規律 問題 第10單元 等量公理 【人權教育】 【生涯發展教 育】	第六單元福爾 摩沙我的家 第1課親近生 活中的歷史 【家政教育】	6-2 海洋之舞 【性別平等 教育】 【生涯發展教 育】	四、電磁作用 2.電磁鐵 【性別平等教 育】	五、關懷你我 他 1.族群溫馨情	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：關懷生命1 19項議題學校行 事1
二十	0110-0116	閱讀樂園二 煮酒論英雄 【人權教育】 【生涯發展 教育】 【資訊教育】	閩南語歌欣 賞——感謝 你的愛	期末評量 Exam 2 【人權教育】 【生涯發展教 育】	單元七知性時 間 活動1「性」 是什麼 活動2 與異性 相處 【性別平等教 育】	代數 第10單元 等量公理 【環境教育】	第六單元福爾 摩沙我的家 第2課關心居 住的大地 【家政教育】 【海洋教育】 【環境教育】	6-3 海洋風情 畫 【性別平等教 育】 【環境教育】	四、電磁作用 3.電磁鐵的應 用 【性別平等教 育】 【資訊教育】	五、關懷你我 他 2.關懷無距離	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：關懷生命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】	總複習	期末總複習 Final Review 【人權教育】 【家政教育】 【環境教育】	單元七知性時 間 活動3 性的自 我保護 【性別平等教 育】 【資訊教育】	內部連結 綜合與應用二 【環境教育】	第六單元福爾 摩沙我的家 第2課關心居 住的大地 【家政教育】 【海洋教育】 【環境教育】	6-3 海洋風情 畫 【性別平等教 育】 【環境教育】	四、電磁作用 3.電磁鐵的應 用 【性別平等教 育】 【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 總複習
二十二	0124-0130 0131-0206							1-1 唱歌謠看 世界 3-1 藝術漫遊 5-1 有故事的 戲服 【人權教育】 【家政教育】 【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 總複習

彰化縣 109 學年度 花壇國民小學 六年級 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 3
		國語文	本土語文	英語								
一	2/14 -2/20	第壹單元巧妙的語言 第一課不可以翻魚 【人權教育】 【資訊教育】	一、鬥陣來參與 1.鬥陣做公益	開學預備週 Get Ready—Phonics Review 【人權教育】	單元一、聰明選購，開心運動 活動 1 誰「羽」爭鋒 【生涯發展教育】	數與量 第 1 單元 小數與分數的四則運算 【人權教育】 【家政教育】	第一單元放眼世界看文化 第一課宗教與人類生活 【人權教育】	1-1 唱歌謠看世界 3-1 藝術漫遊 5-1 有故事的戲服 【人權教育】 【家政教育】 【資訊教育】	一、力與運動 1.力的種類 【生涯發展教育】 【性別平等教育】	一、自主學習樂 1.亮點大搜查	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：關懷 生命 2 19 項議題學校 校行事 1
二	2/21 -2/27	第壹單元巧妙的語言 第二課橘化為枳 【生涯發展教育】 【資訊教育】 【環境教育】	一、鬥陣來參與 1.鬥陣做公益	開學預備週 Starter Unit 【人權教育】	單元一、聰明選購，開心運動 活動 2 龍爭虎鬥 活動 3 認真挑、聰明購 【人權教育】 【性別平等教育】 【家政教育】	數與量 第 1 單元 小數與分數的四則運算 【生涯發展教育】 【性別平等教育】	第一單元放眼世界看文化 第一課宗教與人類生活 【人權教育】	1-1 唱歌謠看世界 3-1 藝術漫遊 5-1 有故事的戲服 【人權教育】 【家政教育】 【資訊教育】	一、力與運動 2.力的測量 【生涯發展教育】 【性別平等教育】	一、自主學習樂 1.亮點大搜查	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：關懷 生命 2 19 項議題學校 校行事 1

三	2/28 -3/6	第壹單元巧妙的語言 第三課自嘲是幽默的最高境界 【人權教育】 【環境教育】 命題作文 1	一、門陣來參與 1.門陣做公益	地點 Unit 1 Where Were You Yesterday 【家政教育】	單元二、桌球運動我最愛 活動 1 正面迎擊 【生涯發展教育】 【家政教育】	數與量 第 1 單元 小數與分數的四則運算 【人權教育】 【性別平等教育】	第一單元放眼世界看文化 第二課穿越時空看文化 【人權教育】	1-2 樂器嘉年華 3-1 藝術漫遊 5-2 衣起環遊世界 【人權教育】 【家政教育】 【資訊教育】	一、力與運動 2.力的測量 【生涯發展教育】 【性別平等教育】	一、自主學習樂 2.我的學習計畫	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:關懷 生命 2 19 項議題學校行事 1
四	3/7 -3/13	第壹單元 巧妙的語言 統整活動一 【生涯發展教育】 【資訊教育】	一、門陣來參與 1.門陣做公益	地點 Unit 1 Where Were You Yesterday 【家政教育】	單元二、桌球運動我最愛 活動 1 正面迎擊、活動 2 一決勝負 【生涯發展教育】 【性別平等教育】	數與量、幾何 第 2 單元 角柱與圓柱 【生涯發展教育】 【性別平等教育】	第一單元放眼世界看文化 第二課穿越時空看文化 【人權教育】	1-2 樂器嘉年華 3-2 公共藝術在校園 5-2 衣起環遊世界 【人權教育】 【家政教育】 【資訊教育】	一、力與運動 2.力的測量 【生涯發展教育】 【性別平等教育】	一、自主學習樂 2.我的學習計畫	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:關懷 生命 2 19 項議題學校行事 1
五	3/14 -3/20	第貳單元 萬物有情 第四課我不和你談論 【生涯發展教育】 【資訊教育】 【環境教育】	二、臺語文真趣味 2.春天的花蕊	地點 Unit 1 Where Were You Yesterday 【家政教育】	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 1 最佳門將 活動 2 射門得分 【生涯發展教育】 【性別平等教育】	數與量、幾何 第 2 單元 角柱與圓柱 【人權教育】 【性別平等教育】 【家政教育】	第一單元放眼世界看文化 第三課今日世界文化面面觀 【人權教育】	1-2 樂器嘉年華 3-3 送給母校的禮物 5-3 造型設計變變變 【人權教育】 【家政教育】 【資訊教育】	一、力與運動 3.摩擦力 【生涯發展教育】 【性別平等教育】	二、我的青春歲月 1.特質大集合	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:關懷 生命 2 19 項議題學校行事 1

六	3/21 -3/27	第貳單元萬物有情 第五課留得枇杷聽鳥鳴 【人權教育】 【環境教育】 命題作文 2	二、臺語文 真趣味 2. 春天的花蕊	休閒活動 Unit 2 What Did You Do Yesterday? 【人權教育】	單元三、 FUTSAL 樂無窮 活動 2 射門得分 活動 3 合作無間 【性別平等教育】	數與量、幾何 第 2 單元 角柱與圓柱 數學樂園 【性別平等教育】	第二單元瞭望國際社會 第一課文化交流看世界 【人權教育】	1-2 樂器嘉年華 3-3 送給母校的禮物 5-3 造型設計變變變 【人權教育】 【家政教育】 【資訊教育】	一、力與運動 3. 摩擦力 【生涯發展教育】 【性別平等教育】	二、我的青春歲月 1. 特質大集合	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：關懷 生命 2 19 項議題學校行事 1
七	3/28 -4/3	第貳單元萬物有情 第六課樹的語言 【人權教育】 【生涯發展教育】 【環境教育】	二、臺語文 真趣味 2. 春天的花蕊	休閒活動 Unit 2 What Did You Do Yesterday? 【人權教育】	單元三、 FUTSAL 樂無窮 活動 4 五人制足球賽 活動 5 運動飲料知多少 【人權教育】 【家政教育】	數與量、代數 第 3 單元 速率 【生涯發展教育】 【性別平等教育】	第二單元瞭望國際社會 第一課文化交流看世界 【人權教育】	1-3 笛聲飛揚 4-1 生活中的好設計 5-3 造型設計變變變 【人權教育】 【家政教育】 【資訊教育】	二、簡單機械 1. 槓桿 【生涯發展教育】 【性別平等教育】	二、我的青春歲月 2. 相處學問大	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：關懷 生命 2 19 項議題學校行事 1

八	4/4 -4/10	第貳單元萬物有情 統整活動二 【生涯發展教育】 【資訊教育】	二、臺語文 真趣味 3. 獅伶鳥鼠	休閒活動 Unit 2 What Did You Do Yesterday? 【人權教育】	單元四、舞動精采 活動 1 翻轉自如 活動 2 肢體力與美 【生涯發展教育】	數與量、代數 第 3 單元 速率 【人權教育】 【性別平等教育】	第二單元瞭望國際社會 第二課國際社會變化多 【人權教育】	2-1 夏日輕歌 4-1 生活中的好設計 5-3 造型設計變變變 【人權教育】 【家政教育】 【資訊教育】	二、簡單機械 1.槓桿 【生涯發展教育】 【性別平等教育】	三、性別好互動 1.成長新鮮事	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：關懷 生命 2 19 項議題學校行事 1
九	4/11 -4/17	閱讀樂園一 唐吉訶德——大戰風車 【生涯發展教育】 【資訊教育】 命題作文 3	二、臺語文 真趣味 3. 獅伶鳥鼠	複習一 Review 1 【生涯發展教育】 【家政教育】	單元四、舞動精采 活動 2 肢體力與美 活動 3 運動欣賞 【生涯發展教育】	數與量、代數 第 3 單元 速率 【性別平等教育】	第二單元瞭望國際社會 第三課漫遊國際組織 【人權教育】	2-1 夏日輕歌 4-2 秀出好設計 5-4 決戰造型伸展臺 【人權教育】 【家政教育】 【資訊教育】	二、簡單機械 2.輪軸 【生涯發展教育】 【性別平等教育】	三、性別好互動 1.成長新鮮事	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：關懷 生命 2 19 項議題學校行事 1
十	4/18 -4/24	第參單元生活與學習 第七課收集喜悅 【性別平等教育】 【環境教育】	二、臺語文 真趣味 3. 獅伶鳥鼠	期中評量 Exam 1 【人權教育】 【生涯發展教育】 【家政教育】	單元五、水中樂悠「游」 活動 1 捷泳 【海洋教育】	內部連結 綜合與應用一 【家政教育】 【環境教育】	第二單元瞭望國際社會 第三課漫遊國際組織 【人權教育】	2-1 夏日輕歌 4-2 秀出好設計 5-4 決戰造型伸展臺 【人權教育】 【家政教育】 【資訊教育】	二、簡單機械 3.滑輪 【生涯發展教育】 【性別平等教育】	三、性別好互動 2.發現心互動	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：關懷 生命 2 19 項議題學校行事 1

十一	4/25 -5/1	第參單元生活與學習 第八課落花生 【人權教育】 【家政教育】 【資訊教育】	二、臺語文 真趣味 3. 獅伶鳥鼠	季節與氣候 Unit 3 What's Your Favorite Season? 【生涯發展教育】	單元五、水中樂悠「游」 活動 2 水中求生知多少 【海洋教育】	數與量、統計 第 4 單元 圓形圖 【資訊教育】 【性別平等教育】	第二單元瞭望國際社會 第三課漫遊國際組織 【人權教育】	2-2 歌詠家鄉 4-2 秀出好設計 5-4 決戰造型伸展臺 【人權教育】 【家政教育】 【資訊教育】	二、簡單機械 3.滑輪 【生涯發展教育】 【性別平等教育】	三、性別好互動 2.發現心互動	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：關懷 生命 2 19 項議題學校行事 1
十二	5/2 -5/8	第參單元 生活與學習 第九課用愛心說實話 【生涯發展教育】 【家政教育】 命題作文 4	三、感恩祝福 4.我已 經大漢	季節與氣候 Unit 3 What's Your Favorite Season? 【生涯發展教育】	單元六、健康飲食生活 活動 1 守護家人的健康 活動 2 飲食安全與衛生 【生涯發展教育】 【家政教育】	數與量、統計 第 4 單元 圓形圖 【性別平等教育】 【家政教育】 【海洋教育】	第三單元人文科技新世界 第一課世界 e 起來 【資訊教育】	2-2 歌詠家鄉 4-2 秀出好設計 5-4 決戰造型伸展臺 【人權教育】 【家政教育】 【資訊教育】	二、簡單機械 4.齒輪、鏈條與動力傳送 【生涯發展教育】 【性別平等教育】	四、愛心不落人後 1.認識志願服務	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：關懷 生命 2 19 項議題學校行事 1
十三	5/9 -5/15	第參單元生活與學習 統整活動三 【生涯發展教育】 【家政教育】 【資訊教育】	三、感恩祝福 4.我已 經大漢	季節與氣候 Unit 3 What's Your Favorite Season? 【生涯發展教育】	單元六、健康飲食生活 活動 2 飲食安全與衛生 活動 3 營養標示看仔細 【家政教育】	數與量、代數 第 5 單元 基準量與比較量 【人權教育】 【性別平等教育】	第三單元 人文科技新世界 第二課科技危機與立法 【環境教育】	2-3 笛聲飛揚 4-2 秀出好設計 5-4 決戰造型伸展臺 【人權教育】 【家政教育】 【資訊教育】	三、生物、環境與自然資源 1.臺灣的生態 【性別平等教育】 【海洋教育】 【資訊教育】 【環境教育】	四、愛心不落人後 1.認識志願服務	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：關懷 生命 2 19 項議題學校行事 1

十四	5/16 -5/22	第肆單元擁抱未來 第十課撐開你的傘 【生涯發展教育】 【資訊教育】	三、感恩祝福 4.我已 經大漢	服裝 Unit 4 How Much Is the Coat? 【家政教育】	單元六、健康 飲食生活 活動 4 爺爺過 生日 活動 5 食物梗 塞急救 【生涯發展教育】 【家政教育】	數與量、代數 第 5 單元 基 準量與比較量 【生涯發展教育】 【性別平等教育】	第三單元人文 科技新世界 第三課和諧共 生新故鄉 【環境教育】	6--1 點點滴滴 的回憶 【人權教育】 【家政教育】 【資訊教育】	三、生物、 環境與自然 資源 1.臺灣的生 態 【性別平等 教育】 【海洋教 育】 【資訊教 育】 【環境教 育】	四、愛心不落人 後 2.在服務中成長	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：關懷 生命 2 19 項議題學 校行事 1
十五	5/23 -5/29	第肆單元擁抱未來 第十一課迎風 【生涯發展教育】 【資訊教育】	三、感恩祝福 4.我已 經大漢	服裝 Unit4 How Much Is the Coat? 【家政教育】	單元七、就醫 基本功 活動 1 認識中 醫 活動 2 健保一 健康有保 【人權教育】 【家政教育】	數與量、代數 數學樂園 第 6 單元 怎 樣解題 【性別平等教育】	第四單元永續 經營地球村 第一課地球村 的經濟趨勢 【人權教育】	6--2 美麗的印 記 【人權教育】 【家政教育】 【資訊教育】	三、生物、 環境與自然 資源 2.生物與環 境 【性別平等 教育】 【海洋教 育】 【資訊教 育】 【環境教 育】	五、世界一家親 1.世界大不同	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：關懷 生命 2 19 項議題學 校行事 1

十六	5/30-6/5	第肆單元擁抱未來 統整活動四 【生涯發展教育】 【資訊教育】	俗語 俗語故事	服裝 Unit 4 How Much Is the Coat? 【家政教育】	單元七、就醫基本功 活動 2 健保—健康有保 活動 3 珍惜健保資源 【人權教育】	數與量、代數 第 6 單元 怎樣解題 【人權教育】 【生涯發展教育】 【性別平等教育】	第四單元永續經營地球村 第一課地球村的經濟趨勢 【人權教育】	6-2 美麗的印記 6-3 祝福的樂聲 【人權教育】 【家政教育】 【資訊教育】	三、生物、環境與自然資源 3.人類活動對生態的影響 【性別平等教育】 【海洋教育】 【資訊教育】 【環境教育】	五、世界一家親 1.世界大不同	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：關懷 生命 2 19 項議題學 校行事 1
十七	6/6-6/12	閱讀樂園二 冬末午後兩點半的高鐵 【生涯發展教育】 【資訊教育】 【環境教育】	古詩吟唱～ 黃鶴樓送孟浩然之廣陵 閩南語歌欣賞～思念有你閣較嬌	複習二 Review 2 【人權教育】	單元八、防治疾病一起來 活動 1 認識傳染病 【家政教育】	數與量、代數 第 6 單元 怎樣解題 【性別平等教育】 【生涯發展教育】	第四單元永續經營地球村 第二課地球村的議題 【人權教育】	6-3 祝福的樂聲 【人權教育】 【家政教育】 【資訊教育】	三、生物、環境與自然資源 3.人類活動對生態的影響 【性別平等教育】 【海洋教育】 【資訊教育】 【環境教育】	五、世界一家親 2.豐富新文化	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：關懷 生命 2 19 項議題學 校行事 1

十八	6/13 -6/19	總複習 總複習 【生涯發展教育】 【資訊教育】 命題作文 6		文化教學 Sports Around the World 期末評量 Exam 2 【人權教育】 【家政教育】	單元八、防治 疾病一起來 活動 2 認識心 血管疾病 【家政教育】	內部連結 綜合與應用二 【性別平等教 育】	第四單元永續 經營地球村 第三課生生不 息的地球村 【人權教育】	6-3 祝福的樂 聲 【人權教育】 【家政教育】 【資訊教育】	三、生物、 環境與自然 資源 4.資源開發 與永續經營 【性別平等 教育】 【海洋教 育】 【資訊教 育】 【環境教 育】	五、世界一家親 2.豐富新文化	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：關懷 生命 2 19 項議題學 校行事 1
十九	6/20 -6/26	110.6.17 畢業典禮										
二十	6/27 -7/3											
二十一	7/4- 7/10											

(四) 體育班 5-6 年級 學校課程 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					
	1	2	3	4	5	6
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	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	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 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	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)	禁區軸心腳踩 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