

表一 健康與體育教學單元主題與週次

主題	名稱	週次
一	繩梯挑戰賽	七
二	三角椎移動挑戰賽 呼拉圈九宮格	八
三	速度訓練 指令挑戰賽	九
期中考		十
四	高強度有氧 高強度有氧之我是舞蹈家	十一
五	肌力與爆發力(烏龜翹人體版) 心肺適能(貓抓老鼠之移動迷宮)	十二
六	圓圈跳跳樂 絲巾追追樂&呼拉圈接力跑	十三
七	低手夾臂反應訓練 呼拉圈接球	十四
八	三角錐接球 排球低手氣球接球(動作養成)	十五
九	排球低手接球 排球高手三角錐接球	十六
十	排球高手接球 排球高手接球接力	十七
	排球高手發球(用氣球代替排球) 排球高手發球(拋球)	十八
期末考		十九
十二	排球高手發球(拍球) 排球高手發球準確度比賽	二十