

孔教學院大成小學
2017 – 2018 年度 下學期
進度表
科目:體育科

年級：3

任教老師：黃洪坤老師、龍煒邦老師

月	週	星期						目標	單元 / 課題	教學活動	延展活動	教學資源	電子教學/ 遊戲	課業	進展性評估	備註
		日	一	二	三	四	五									
二月	23					1	2	3								農曆新年假期 (14/2----24/2)共 11 天
	24	4	5	6	7	8	9	10	讓同學知道自己 的身高體重	度高磅重	第一節 1. 量度身高體重 第二節 1. 量度身高體重		1. 磅 2. 尺			
	25	11	12	13	14	15	16	17								
	26	18	19	20	21	22	23	24								
	27	25	26	27	28				操控用具技能一 跳繩	基本跳繩動 作	第一節 1. 單人跳繩(複習) 2. 單腳跳 3. 左右跳		1. 繩 2. 雪糕筒 3. 色碟			
	27					1	2	3			1. 單腳跳左右跳(複習) 2. 後繩跳 3. 單車步		1. 繩 2. 雪糕筒 3. 色碟			
三月	28	4	5	6	7	8	9	10	操控用具技能一 跳繩	雙人跳繩	第一節 1. 前後開合跳 2. 左右開合跳 第二節 1. 前後開合跳左右開合跳(複習) 2. 交叉跳 3. 朋友跳出入	自主學習： 回家觀看交叉跳 影片，並於課堂 中匯報交叉跳姿 勢的要點。	1. 繩 2. 雪糕筒 3. 色碟			小六總結性評估 (12/3----16/3) 周年陸運會(29/3) 復活節假期 (30/3----7/4)共 9 天
	28										自主學習： 回家觀看跳大繩 影片，並於課堂 中說出跳起的時 機。	1. 繩 2. 雪糕筒 3. 色碟	前後開合跳			
	29	11	12	13	14	15	16	17	操控用具技能一 跳繩	跳大繩	第一節 1. 跳大繩 2. 三人跳大繩 3. 四人跳大繩		1. 繩 2. 雪糕筒 3. 色碟			

									第二節 1. 四人出入繩 2. 繩中繩跳		1. 繩 2. 雪糕筒 3. 色碟	創設情境: 預先讓兩位同學擺繩。 同學面對一個橫放的旋轉逃生門，必須穿過門才可逃出生天，讓學生思考以什麼時機入繩最恰當。				
	30	18	19	20	21	22	23	24	操控用具技能一 大木拍	大木拍	第一節 1. 球感練習遊戲－正手平托球 2. 擊掌/打招呼 3. 蹲下 4. 正手連續原地向上擊球 5. 滴球接力賽(一)		1. 大木拍 2. 雪糕筒 3. 色碟			
											第二節 1. 球感練習遊戲－反手平托球 2. 反手連續原地向上擊球 3. 滴球接力賽(二)		1. 大木拍 2. 雪糕筒 3. 色碟	正手連續向上擊球(原地)		
	31	25	26	27	28	29	30	31	操控用具技能一 大木拍	大木拍下手發高球	第一節 1. 動作練習遊戲－下手羽毛球連續擲遠 2. 發球動作練習 3. 瞄準遊戲 全班分成 A、B 兩隊，一隊發球，另一隊則負責計分，然後交替。發球的一隊可自由站立在發球線的後方，把羽毛球擊向不同距離的呼啦圈以獲得不同分數。		1. 大木拍 2. 雪糕筒 3. 色碟 4. 呼啦圈			
	32	1	2	3	4	5	6	7					1. 大木拍 2. 雪糕筒 3. 色碟		學校假期(27/4) 第三次教師發展日 (30/4)	
四月	33	8	9	10	11	12	13	14	操控用具技能一 大木拍	大木拍接球	第一節 1. 下手木拍接球遊戲(正手反手)－羽毛球停球比賽 2. 二人一組手持拍擊球至對方，並擊回同伴所擲來的球 3. 接球接力賽 八人一組，分成 A、B 兩隊分散在兩個場區站立。單手持拍擊球至對方場區，並擊回同伴所擲來的球。如未能把球擊至對方場區，可由同隊隊員接力。		1. 大木拍 2. 雪糕筒 3. 色碟	創設情境: 同學是一位餐廳廚師，餐廳有一個獨特傳統，會把材料由一端拋至煎獲烹煮，讓學生思考以什麼方法接住食物。		

											第二節 1. 下手木拍接球遊戲(左右方向)－羽毛球停球比賽 2. 四方練習 五人一組，其中四人圍成一正方形互相發球和接球。如未能接球，換人繼續，未能接球者需做開合跳 10 次。 3. 接球接力賽		1. 大木拍 2. 雪糕筒 3. 色碟				
34	15	16	17	18	19	20	21	操控用具技能－大木拍	大木拍應用於比賽	第一節 1. 反應練習遊戲－眼明手快 六人一組圍圈，把木拍直放，聞哨子聲向左或右交換位置，並在木拍未跌在地上之前拿起木拍。 2. 小型比賽－爆谷羽毛球 四人一組，每邊場區各有兩人，以繞圈輪流交替的方式進行比賽		1. 大木拍 2. 雪糕筒 3. 色碟					
										第二節 1. 反應練習遊戲－眼明手快 2. 小型比賽－環遊世界 四人一組以圍繞場區的方式進行比賽	自主學習： 回家觀看直腿跑教學，並於課堂中示範。	1. 大木拍 2. 雪糕筒 3. 色碟					
35	22	23	24	25	26	27	28	移動技巧－跑步	反應快跑	第一節 1. 複習高抬腿跑 2. 直腿跑 3. 快跑 4. 反應跑(一) 二人相距約 2 米面對站立，聞哨子聲把絲巾向上拋，並交換位置接回絲巾。成功接回絲巾後可增加距離。		1. 雪糕筒 2. 色碟	電子學習 學生回家拍攝一段直腿跑短片，並作出自評和互評。				
										第二節 1. 複習直腿跑 2. 快跑 3. 反應跑(二) https://www.youtube.com/watch?v=UHpmxOATMb4		1. 雪糕筒 2. 色碟					
36	29	30						移動技巧－跑步	接力	第一節 1. 慢跑轉快跑 2. 站立式跑 3. 反應跑 4. 簡單接力遊戲 https://www.youtube.com/watch?v=F91s-Y_iEso (00:00-3:06)		1. 雪糕筒 2. 色碟					

五月	36		1	2	3	4	5			第二節 1. 接力示範 2. 接力反應練習 3. 接力遊戲 https://www.youtube.com/watch?v=F91s-Y_iEso (3:07-4:27)		1. 雪糕筒 2. 色碟			勞動節假期(1/5) 孟子誕(11/5) 佛誕假期(22/5) 小一至小六總結性 評估(28/5----1/6)	
	37	6	7	8	9	10	11	12	移動技巧—跑步	跑步技巧應用於遊戲	第一節 1. 左右閃避 https://www.youtube.com/watch?v=TjIBx7OoiII 2. 障礙賽跑 第二節 1. 隔場區遊戲—steal the bacon https://www.youtube.com/watch?v=5U7vaay5Nmk 2. 隔場區遊戲 - Rock Paper Scissors, Run 全班分成兩組，分別在籃球場的中線面對站立，然後進行猜拳，勝方捕捉負方，負方則全力跑至安全區域。如被成功捕捉，需等待隊友成功捕捉敵對成員才可復活。		1. 雪糕筒 2. 色碟 3. 豆袋			
	38	13	14	15	16	17	18	19	移動技巧及平衡 穩定技巧	雙人合作— 相互平衡	第一節 1. 雙足向前起跳雙足著地 2. 單足向前起跳雙足著地 3. 雙人合作—相互平衡 4. 「跳橋遊戲」 第二節 1. 不同身體形態的側滾 2. 「看誰能過河」 3. 平衡和扭曲的動作結合	自主學習： 回家構思一組平衡和扭曲的動作，並於課堂中練習及示範。	1. 軟墊 2. 長椅			
	39	20	21	22	23	24	25	26	考試	考試	第一節 1. 體適能 第二節 1. 體適能					
	40	27	28	29	30	31										
	40						1	2								
六月	41	3	4	5	6	7	8	9								
	42	10	11	12	13	14	15	16								
	43	17	18	19	20	21	22	23								
	44	24	25	26	27	28	29	30								