

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

年級: 1

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									
九月	1						1	2								孔聖誕(17/9) 孔聖誕翌日假期(18/9)
	2	3	4	5	6	7	8	9	讓同學知道自己的身高體重	度高磅重	第一節 1. 講解課堂規則 2. 量度身高體重		1. 磅 2. 尺			
											第二節 1. 課堂常規訓練 2. 量度身高體重		1. 磅 2. 尺			
	3	10	11	12	13	14	15	16	同學能將動作應用於周五的早操課	早操訓練	第一節 1. 基本列隊訓練 2. 拆解早操動作教導		1. 雪糕筒			
											第二節 1. 基本列隊訓練 2. 拆解早操動作教導		1. 雪糕筒			
	4	17	18	19	20	21	22	23	同學能將動作應用於周五的早操課	早操訓練	第一節 1. 基本列隊訓練 2. 拆解早操動作教導 3. 整個動作合併		1. 雪糕筒			早操
											第二節 1. 基本列隊訓練 2. 複習早操動作		1. 雪糕筒			
	5	24	25	26	27	28	29	30	跑步技巧	移動技能—跑步	第一節 1. 跑步協調動作 2. 慢行變急步行 3. 急步行變跑步 4. 加速跑 5. 你跑我追: 兩人猜拳, 輸的人轉身跑, 贏的人則由後追趕	自主學習: 回家觀看基本跑步姿勢影片, 並於課堂中匯報跑步姿勢的要點。	1. 雪糕筒 2. 色碟			
											第二節 1. 加速跑 2. 奪寶奇謀: 二人分站二邊, 跑至定點(置寶物處)猜拳, 贏的人迅速取得寶物轉身跑, 輸的人則由後追趕, 只要拍到對方即可將寶物取回		1. 雪糕筒 2. 色碟 3. 豆袋			

十月	6	1	2	3	4	5	6	7	快速跑步	移動技能—跑步	<p>第一節</p> <p>1. 站立式跑</p> <p>2. 聽哨子聲向前跑</p> <p>3. 加速跑</p>		1. 雪糕筒			站立式跑	國慶日翌日假期(2/10) 中秋節翌日假期(5/10) 第一次教師發展日(6/10) 重陽節假期(28/10)
											<p>第二節</p> <p>1. 站立式跑</p> <p>2. 聽哨子聲向前跑</p> <p>3. 反應跑(一)</p>		1. 雪糕筒				
	7	8	9	10	11	12	13	14	接力跑	移動技能—跑步	<p>第一節</p> <p>1. 來回跑</p> <p>2. 豆袋接力比賽</p>		1. 雪糕筒				
											<p>第二節</p> <p>1. 來回跑</p> <p>2. 螞蟻搬豆：九人一組分三隊，各隊站在三角形每一角，甲隊隊員想辦法將乙隊的豆袋搬回；乙隊隊員想辦法將丙隊的豆袋搬回。時間終了數數看哪一隊的球，球數多者獲勝</p>		1. 雪糕筒				
	8	15	16	17	18	19	20	21	穩定技巧	技能	<p>第一節</p> <p>1. 熱身</p> <p>2. 豆袋放頭做出不同靜態造型</p> <p>3. 每個造型均用身體不同部份作支點</p>		1. 雪糕筒				
											<p>第二節</p> <p>1. 平衡熱身</p> <p>2. 豆袋放頭</p> <p>3. 前進不同點數(身體著地點)</p>		1. 雪糕筒				
	9	22	23	24	25	26	27	28	動作的模仿	平衡穩定技能	<p>第一節</p> <p>1. 單人動作的模仿(字型/數字)</p> <p>2. 呼拉圈作不同點數(不同數目的支撐點)</p> <p>3. 豆袋作不同的點數</p> <p>4. 比賽</p>	自主學習： 回家上網搜尋不同動物造型的模仿方法，並於課堂中示範。	1. 雪糕筒				
											<p>第二節</p> <p>1. 雙人模仿造型(型狀變化)(闊、窄、曲)</p> <p>2. 雙人模仿造型(水平變化)(高、中、低)</p>		1. 雪糕筒		創設情境： 今天我們來到大成動物園參觀，動物園有很多不同種類的動物。著學生扮一種最愛的動物站立法，請其他同學評分。		

十一月	10	29	30	31			同學懂得雙腳及單腳的分別	平衡穩定技能	<p>第一節</p> <ol style="list-style-type: none"> 雙腳起跳，雙腳落地（原地跳和跳過海綿墊） （左/右）單腳起跳，雙腳落地（原地跳和跳過海綿墊） （左/右）雙腳起跳，單腳落地（原地跳和跳過海綿墊） 跳呼啦圈，同學遇單個呼啦圈時，單腳跳躍，雙腳著地放呼啦圈中，遇兩個呼啦圈並列時，則雙腳跳躍，雙腳著地分立於兩個呼啦圈中，完成後轉身折返 		<ol style="list-style-type: none"> 雪糕筒 軟墊 呼拉圈 色碟 	<p>創設情境： 教師預先在地上放上兩張軟墊代表河，軟墊上放上色碟代表石頭</p> <p>一天一位冒險家來到一條河前面想要過河繼續冒險，河上只有幾塊石頭。讓學生們討論如何過河並實踐，引導學生做出雙腳或單腳起跳，雙腳或單腳落地動作。</p>				
	10				1	2	3	4	<p>第二節</p> <ol style="list-style-type: none"> 單腳跳練習 單腳跳比賽，在起點與折返點，設兩三個換腳點，去程用單腳跳，折回時用跑步 		<ol style="list-style-type: none"> 雪糕筒 色碟 				<p>小六總結性評估 (13/11-17/11)</p> <p>親子旅行(19/11) 親子旅行翌日假期 (20/11)</p> <p>第二次教師發展日 (21/11) 普 / 體 / 音 / 視 活動周 (27/11-1/12)</p>	
	11	5	6	7	8	9	10	11	拋接豆袋	操控用具技能—豆袋	<p>第一節</p> <ol style="list-style-type: none"> 豆袋觸感訓練 頭頂豆袋 個人雙手拋接豆袋 個人雙手拋接豆袋比賽（限時內拋接次數最多為勝） 		<ol style="list-style-type: none"> 雪糕筒 色碟 豆袋 			
										<p>第二節</p> <ol style="list-style-type: none"> 重溫雙手拋接豆袋 豆袋拋起時作拍手練習（挑戰難度，增加拍手次數） 豆袋拋起時自行創作花式 		<ol style="list-style-type: none"> 雪糕筒 色碟 豆袋 				
	12	12	13	14	15	16	17	18	拋接豆袋	操控用具技能—豆袋	<p>第一節</p> <ol style="list-style-type: none"> 個人原地單手拋雙手接豆袋（挑戰難度，增加高度） 個人單手拋接豆袋(左手拋，右手接；右手拋，左手接) 單手前方拋豆袋，二人一組取籐圈一個，放在地上，距離三至四步拋入圈內 		<ol style="list-style-type: none"> 雪糕筒 色碟 豆袋 			

十二月	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

九北陸運會(6/12)
校慶(13/12)

親子樂健行(20/12)
耶誕及新年假期
(21/12-1/1)共 12 天

