

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: 2

任教老師: 黃洪坤老師、莫婉珊主任

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	讓同學了解體育課 常規	常規訓練	第一節 1. 講解課堂規則 2. 排隊訓練					
									讓同學知道自己的 身高體重	度高磅重	第二節 1. 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. 分組直線排 2. 拆解早操動作教導					
											第二節 1. 分組直線排 2. 拆解早操動作教導 3. 配合音樂練習早操前半 部分		1. CD 機			
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. 分組直線排 2. 拆解早操動作教導 3. 整個動作合併						
										第二節 1. 重溫整套動作 2. 配合音樂練習整套動作	自主學習: 回家表演一次早 操予家長觀看。然 後完成自評表及 著家長完成家長 評估表。		1. CD 機		早操	
5	24	25	26	27	28	29	30	跑步技巧	移動技能—跑步	第一節 1. 原地擺手 2. 聽拍子擺手 3. 向前慢跑 4. 聽哨子快跑		1. 雪糕筒 2. 色碟	創設情境: 有一個小朋友問我, 為 甚麼遠古時代的人覺得 跑得快是很重要的? 你們 知道怎樣能跑得快些?			



11	5	6	7	8	9	10	11	平衡穩定技巧	燕式平衡	<p>第一節</p> <p>1. 二人一組練習腳部平衡動作</p> <p>2. 沒有撐扶下完成腳部平衡動作</p> <p>3. 手部平衡</p> <p>4. 動作結合</p>		1. 軟墊	<p>創設情境:</p> <p>今天,我們來到了森林遊玩,吃了燕子請我們吃的巧克力,我們也變成了小燕子。著學生就燕子的特點,嘗試模仿燕子的造型,然後帶出燕式平衡的動作。</p> <p>電子教學:</p> <p>著學生回家練習燕式平衡,並把動作用平板拍下,於下堂作分享及交流。</p>				(21/11) 普/體/音/視活動周 (27/11-1/12)
									<p>第二節</p> <p>1. 重溫燕式平衡及團身跳</p> <p>2. 動作串連</p>		1. 軟墊						
12	12	13	14	15	16	17	18	操控用具技巧—小膠球	拋接小膠球	<p>第一節</p> <p>1. 二人一組彈地傳球</p> <p>2. 將球用力拋高,掌拍或蹲身後接回</p>		1. 膠球					
									<p>第二節</p> <p>1. 將球拋高,跳至最高點將球接回</p> <p>2. 接球遊戲</p>		1. 膠球						
13	19	20	21	22	23	24	25	操控用具技巧—小膠球	拋接小膠圈	<p>第一節</p> <p>1. 個人拋接小膠圈(高度)</p> <p>2. 個人拋接小膠圈(高度)遊戲</p>		1. 小膠圈					
									<p>第二節</p> <p>1. 二人一組拋接小膠圈(高度)</p> <p>2. 拋接小膠圈比賽</p>		1. 小膠圈						
14	26	27	28	29	30			操控用具技巧—小膠球	拋接小膠圈	<p>第一節</p> <p>1. 二人一組拋接小膠圈(距離)</p> <p>2. 二人拋接小膠圈遊戲</p>		1. 小膠圈					

