

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：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										六
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				
	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				
	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	
	5	24	25	26	27	28	29	30	跑步技巧	移動技能—跑步	第一節 1. 介紹基本姿勢 2. 原地跑 3. 抬腿向前跑	自主學習： 回家搜尋全世 界跑步最快的 運動員資料，並 於下堂匯報。	1. 雪糕筒 2. 色碟	電子學習 學生回家拍攝一段高抬腿 短片，並作出自評和互 評。			
十月	6	1	2	3	4	5	6	7	快速跑步	移動技能—跑步	第一節 1. 站立式跑 2. 聽哨子聲向前跑 3. 加速跑		1. 雪糕筒 2. 色碟			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)

十一月	10	29	30	31			助跑起跳	移動技能一跳遠	<p>第一節</p> <p>1. 單/雙足起跳、雙/單足著地</p> <p>2. 立定跳遠</p>		<p>1. 雪糕筒</p> <p>2. 軟墊</p>	<p>創設情境:</p> <p>溫暖的春天過去，炎熱的夏天來臨了，池塘裡一群小蝌蚪也慢慢長大變成了一群快樂的小青蛙，它們吵鬧著要去找自己的家。小青蛙要想找到家，必須先要學會跳荷葉的本領。讓學生們想像自己是一隻小青蛙，該怎樣跳躍，才能盡快跳到自己荷葉上的家，引導學生發展出雙腳起跳雙腳落地動作的基礎及加入手臂的擺動動作會跳得更遠。</p>					
	10				1	2	3	4	<p>第二節</p> <p>1. 3步助跑起跳</p> <p>2. 整個跳遠動作</p>	<p>自主學習：</p> <p>回家搜尋籃球比賽是一項由多少人參賽的運動，並於下堂匯報。</p>	<p>1. 雪糕筒</p> <p>2. 軟墊</p>				<p>小六總結性評估(13/11-17/11)</p> <p>親子旅行(19/11)</p> <p>親子旅行翌日假期(20/11)</p> <p>第二次教師發展日(21/11)</p> <p>普/體/音/視活動周(27/11-1/12)</p>		
	11	5	6	7	8	9	10	11	胸前傳球	操控用具技能一籃球	<p>第一節</p> <p>1. 籃球的簡單認識</p> <p>2. 胸前傳球</p> <p>3. 二人一組胸前傳球練習</p> <p>4. 加入走動</p>		<p>1. 雪糕筒</p> <p>2. 色碟</p> <p>3. 籃球</p>				
											<p>第二節</p> <p>1. 胸前傳球重溫</p> <p>2. 彈地傳球</p> <p>3. 二人一組彈地傳球練習</p> <p>4. 加入走動</p>		<p>1. 雪糕筒</p> <p>2. 色碟</p> <p>3. 籃球</p>				
		12	12	13	14	15	16	17	18	胸前傳球	操控用具技能一籃球	<p>第一節</p> <p>1. 胸前傳球彈地傳球重溫</p> <p>2. 一組圍圈，隊長站在中間，第一個傳給隊長，再由隊長傳給第二個，如此類推</p>	<p>自主學習：</p> <p>要控制好籃球，球感練習不可缺少，回家搜尋球感練習有哪些，並於下堂示範。</p>	<p>1. 雪糕筒</p> <p>2. 色碟</p> <p>3. 籃球</p>			
											<p>第二節</p> <p>1. 傳球鬼抓人遊戲，五人一組經由走位、傳接球，以手持球碰觸對手球員才算抓到</p> <p>2. 猴子搶球</p>		<p>1. 雪糕筒</p> <p>2. 色碟</p> <p>3. 籃球</p>				

十二月	13	19	20	21	22	23	24	25	運球	操控用具技能—籃球	<p><u>第一節</u></p> <p>1. 原地下蹲拍球</p> <p>2. 原地左右手交替拍球(含高中低)</p> <p>3. 鏡子遊戲，二人一組，跟著對方的速度拍球</p> <p><u>第二節</u></p> <p>1. 直線走動運球</p> <p>2. 漁翁捉魚遊戲學生 5-8 人(小魚)，並於底線持球單行排開預備。1 名學生(漁翁)站於中場準備，教練發令開始後，球員(小魚)運球至對面場底線。小魚被捉的轉做漁翁，2 次被捉轉做漁翁者，罰做掌上壓</p> <p>變化：a. 加 1 至 2 個漁翁。 b. 小魚同時運 2 球</p>		1. 雪糕筒 2. 色碟 3. 籃球 4. 豆袋				
	14	26	27	28	29	30			運球	操控用具技能—籃球	<p><u>第一節</u></p> <p>1. 繞圈運球</p> <p>2. 4 角爭奪戰，將學生分為 5 人一隊，每人持一球，全隊在圈外繞圈運球。當教師發令時，各人盡快運球至其中一角/標誌筒(半場或指定位置)，不能佔據者受罰</p> <p>變化：a. 加 1 至 2 人。 b. 左手運球</p> <p><u>第二節</u></p> <p>1. 攔截運球</p> <p>2. 小偷盜球，4-6 人一組站於底線，3 個籃球放於罰球線上。遊戲開始時 4 位球員分別去爭奪 3 個球，奪得球者要在指定範圍內由運球。無球者變為小偷，並想辦法偷去其餘 4 人之籃球。若成功偷球，被偷球者轉為小偷，餘此類推</p>		1. 雪糕筒 2. 色碟 3. 籃球				
	14							1	2								
	15	3	4	5	6	7	8	9	籃球比賽	操控用具技能—籃球	<p><u>第一節</u></p> <p>1. 運球攻城</p> <p>將同學分成兩組，一組進攻隊一組防守隊。防守隊自行分成 4-6 組，每一組人數為 2-5 人，每一間隔至少 3 公尺，防守組只能左右移動防守，不得前後移動。進攻隊則是試圖運球突破防守隊，如果球被防守隊撥掉，必須回到起點重新進攻。每組進行 3 分鐘，看哪一組通過防守隊進入得分區的人數最多</p>		1. 雪糕筒 2. 色碟 3. 籃球 4. 呼拉圈				

