

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:5

任教老師:黃洪坤老師

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	常規及度高磅重	第一節 1. 講解課堂規則 2. 量度身高體重 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		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. 分組直線排 2. 跟音樂跳 第二節 1. 整個動作合併		1. 雪糕筒			早操	
	5	24	25	26	27	28	29	30	跑步姿勢及專門動 作	田徑 -短跑	第一節 1. 向前直踢 2. 向外踢 3. 向內踢 4. 提膝步行 5. 站立式跑 第二節 1. 高抬腿 2. 加速跑 3. 反應跑		1. 雪糕筒 2. 色碟				
十月	6	1	2	3	4	5	6	7	短跑反應訓練	短跑	第一節 1. 原地擺臂訓練 2. 三點式加速跑 3. 反應跑 第二節 1. 跑色碟 2. 反應跑進階訓練	自主學習: 回家上網搜尋反應 跑有什麼好處, 並 於下堂匯報。	1. 雪糕筒 2. 色碟				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	7	8	9	10	11	12	13	14	蹲踞式起跑	短跑	<p>第一節</p> <p>1. 專門動作</p> <p>2. 教授蹲踞式起跑</p> <p>3. 蹲踞式起跑練習</p>		1. 雪糕筒						
											<p>第二節</p> <p>1. 跑步遊戲熱身</p> <p>2. 蹲踞式起跑，作快速跑</p>		1. 雪糕筒					蹲踞式起跑	
	8	15	16	17	18	19	20	21	接力技術	接力	<p>第一節</p> <p>1. 下壓式</p> <p>2. 原地徒手練習：傳棒者和接棒者的距離和左右位置</p> <p>3. 行進間練習</p>		1. 雪糕筒						
											<p>第二節</p> <p>1. 前推式</p> <p>2. 原地徒手練習</p> <p>3. 行進間練習</p>		1. 雪糕筒						
	9	22	23	24	25	26	27	28	接力技術	接力	<p>第一節</p> <p>1. 介紹接棒者的助跑距離和標記的丈量法</p> <p>2. 二人一組，原地短跑擺臂，後伸手接棒</p>	自主學習: 回家上網搜尋接棒區有多少米距離，並於下堂匯報。	1. 雪糕筒						
											<p>第二節</p> <p>1. 二人一組，行進間短跑擺臂</p> <p>2. 接力比賽</p>		1. 雪糕筒						
	10	29	30	31						跳遠	<p>第一節</p> <p>1. 跳遠動作介紹</p> <p>2. 半蹲，雙臂上擺，作向上直跳</p> <p>3. 三步起跳</p>		1. 雪糕筒						
										跳遠的動作及姿勢	<p>第二節</p> <p>1. 原地起跳</p> <p>2. 立定跳落墊</p>		1. 雪糕筒						
		10				1	2	3	4										小六總結性評估 (13/11-17/11)
																			親子旅行(19/11) 親子旅行翌日假期 (20/11)
																		第二次教師發展日 (21/11) 普 / 體 / 音 / 視活動周 (27/11-1/12)	

十二月	11	5	6	7	8	9	10	11	助跑單腳起跳	跳遠	<p><u>第一節</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>起跳腳選擇</li> <li>三步起跳覆習</li> <li>助跑，單足起跳，作跳遠的練習，雙足落安全墊</li> </ol>	<p>自主學習:</p> <p>回家上網搜尋跳遠有什麼規則，並於下堂匯報。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>雪糕筒</li> <li>色碟</li> <li>墊</li> </ol>					
											<p><u>第二節</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>助跑，單足起跳，擺腿屈膝高抬，作跳遠的練習，以踏跳足落安全墊</li> <li>跳遠練習，在踏板前上方懸掛一小球，著學生用頭觸球</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>雪糕筒</li> <li>色碟</li> <li>墊</li> </ol>	<p>電子學習:</p> <p>利用平板電腦上網找尋跳遠的重點，並分組討論。</p>				
	12	12	13	14	15	16	17	18	腳內擋傳接球	足球	<p><u>第一節</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>球感活動</li> <li>講解腳內側傳球要點</li> <li>傳接球活動練習</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>雪糕筒</li> <li>色碟</li> <li>足球</li> </ol>	<p>創設情境:</p> <p>在馬路上，你開著跑車，但你趕時間，要避開其他車，當球是車子，嘗試避開其他車。</p>				
											<p><u>第二節</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>三人腳內側傳球</li> <li>傳接球比賽</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>雪糕筒</li> <li>色碟</li> <li>足球</li> </ol>					
	13	19	20	21	22	23	24	25	腳外擋傳接球	足球	<p><u>第一節</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>腳內擋傳接球覆習</li> <li>講解腳外擋傳球要點</li> <li>腳外擋傳球分組練習</li> </ol>	<p>自主學習:</p> <p>回家上網搜尋那一個國家奪得最多次世界杯冠軍，並於下堂匯報。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>雪糕筒</li> <li>色碟</li> <li>足球</li> </ol>					
											<p><u>第二節</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>腳內擋及腳外擋傳球分組練習</li> <li>腳內擋及腳外擋合併</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>雪糕筒</li> <li>色碟</li> <li>足球</li> </ol>					
	14	26	27	28	29	30			腳內側運球	足球	<p><u>第一節</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教授盤球技術</li> <li>四人運球訓練</li> <li>直線運球</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>雪糕筒</li> <li>色碟</li> <li>足球</li> </ol>	<p>創設情境:</p> <p>提問同學如果要運送貨物，而又不能碰倒地下炸彈，要怎樣做？</p>				
	14						1	2										<p>九北陸運會(6/12)</p> <p>校慶(13/12)</p> <p>親子樂健行(20/12)</p> <p>耶誕及新年假期(21/12-1/1)共 12 天</p>

