

孔教學院大成小學
2018 - 2019 年度 上學期
進度表
科目: 體育科

年級: 5

任教老師: 龍煒邦老師

周次	日期							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										
1							1										孔聖誕戶外學習體驗 日翌日假期(17/9) 中秋節翌日假期補假 (26/9)
2	2	3	4	5	6	7	8	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	9	10	11	12	13	14	15	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	16	17	18	19	20	21	22	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					
5	23	24	25	26	27	28	29	評估早操的學習成果	早操	第一節 1. 測試 第二節 1. 測試		1. 雪糕筒 2. 色碟		早操			
	30																
6		1	2	3	4	5	6	認識跑步專門動作及蹲踞式起跑	田徑: 短跑	第一節 1. 原地擺臂訓練 2. 三點式加速跑 單手接觸地面支撐, 雙腳採用蹲踞姿勢起跑。 3. 反應跑 ● 反向仰臥, 聞哨子聲起跑 ● 正向俯撐, 聞哨子聲起跑	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					

																			第二節 1. 專門動作 2. 蹲踞式起跑練習 各就位： <ul style="list-style-type: none"> ● 身體重心放在兩手及前腳間 ● 先取好前腳的位置，並固定再取好後腳的位置並固定 ● 最後固定兩手位置 3. 預備： <ul style="list-style-type: none"> ● 臂部提起，略高於肩 ● 兩手撐直，重心前移 ● 全身放鬆，集中注意力以使聽到槍聲立刻起跑 4. 蹲踞式起跑接加速跑							1. 雪糕筒 2. 色碟					
7	7	8	9	10	11	12	13	接力技術	接力	第一節 1. 前推式 2. 原地徒手練習：傳棒者和接棒者的距離和左右位置 傳棒者：a 以左手傳棒。b 由上而下，輕敲接棒者的右手 接棒者：a 右手後伸反掌接棒。b 手臂伸直，在腰部上方。c 接棒後，換左手握棒。 3. 行進間練習								1. 雪糕筒 2. 色碟													
										第二節 1. 二人一組，行進間短跑擺臂 2. 接力比賽								1. 雪糕筒 2. 色碟													
8	14	15	16	17	18	19	20	評估站蹲踞式起跑的學習成果	蹲踞式起跑	第一節 1. 測試								1. 雪糕筒 2. 色碟													
										第二節 1. 測試								1. 雪糕筒 2. 色碟													

	9	21	22	23	24	25	26	27	認識蹲踞式跳遠	田徑：跳遠	<p><u>第一節</u></p> <p>1. 教授蹲踞式跳遠 單腳起跳騰空後，上體保持正直、擺動腿的大腿部分繼續向上擺動，較後的起跳腿開始屈膝前擺，小腿自然前伸落地。</p> <p>2. 立定蹲踞式跳遠 原地縱跳屈膝團身，兩手觸腳，大腿盡量靠近胸部，落下時用前腳掌著地。</p> <p>3. 三步起跳覆習</p> <p>4. 助跑，單足起跳，作跳遠的練習，雙足落安全墊。</p>	自主學習: 回家上網搜尋跳遠有什麼規則，並於下堂匯報。	1. 雪糕筒 2. 色碟 3. 墊				
										<p><u>第二節</u></p> <p>1. 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。</p> <p>2. 跳遠練習，在踏板前上方懸掛一小球，著學生用頭觸球。</p>		1. 雪糕筒 2. 色碟 3. 墊	電子學習: 利用平板電腦上網找尋跳遠的重點，並分組討論。				
十一月	10	28	29	30	31				學生認識推鉛球技巧	田徑：推鉛球	<p><u>第一節</u></p> <p>1. 推鉛球專門動作</p> <p>2. 立定正推鉛球 握球於手指的「基底」部分上面，鉛球重心應置於手心握球時，手指的間隔要均等。持球手的肘關節上抬，從肩上單手推出鉛球。</p>		1. 雪糕筒 2. 色碟 3. 墊 4. 鉛球				
						1	2	3			<p><u>第二節</u></p> <p>1. 立定側身推鉛球 快速 90 度轉身，推球時下肢要配合上肢推球之動作用力推蹬。 發力次序：轉腰→肩帶動前臂</p> <p>2. 比賽</p>		1. 雪糕筒 2. 色碟 3. 墊 4. 鉛球				小六總結性評估 (8/11-14/11) 親子戶外學習日翌日 假期(19/11)







	11	4	5	6	7	8	9	10	腳內側及腳外側傳接球	操控用具技能—足球	<p><u>第一節</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 球感活動 <ul style="list-style-type: none"> 球繞體 運球折返跑 複習立定腳內側及腳外側傳接球 三人移動腳內側傳接球 B 持球以足內側傳球傳給 C 後方往前跑。C 跑上前接球後，再傳給 A，C 傳球後由 A 後方向前跑。A 接球後再傳給 B。如此類推，每人傳接 5 次。 		<ol style="list-style-type: none"> 雪糕筒 色碟 籃球 	創設情境: 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><u>第二節</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 腳內側及腳外側合併傳接球 二人傳球 四角傳球 四人一組，每組一球，於 10 米x10 米的範圍內進行 <ul style="list-style-type: none"> 每人各站在一隻角，然後以順時針方向傳球 每人各站一角，持球的一人可自由選擇傳球予其餘三人的其中一人，再走向並取代其位置，再由控球者繼續 體能 		<ol style="list-style-type: none"> 雪糕筒 色碟 足球 				

12	11	12	13	14	15	16	17	運球	操控用具技能—足球	<p><u>第一節</u></p> <p>1. 教授運球技術 跑動時，身體自然放鬆，上身稍前傾，兩臂自然擺動，步幅稍小。在運球腳提起時，膝關節彎曲，腳跟提起，腳背繃緊。腳尖向下，在邁步前伸著地前，用腳背正面推撥球前進。</p> <p>2. 直線運球 四人一組，A 以直線運球至折返點，然後返回起點給 B，直至全組完成為止。</p> <p>3. 四人運球訓練 四人一組，在 20 米 x 20 米的範圍內進行，每人各持一球，在球場內自由以腳面/背運球；在運球期間，嘗試踢走別人的球。</p>	自主學習: 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。	1. 雪糕筒 2. 色碟 3. 足球	創設情境: 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><u>第二節</u></p> <p>1. 運球過障礙物 5-6 人一組，設障礙物若干個，每一障礙物相距 2 米，每位同學須繞過每一障礙物。繞行障礙物時應緊靠障礙物，不可遠障礙物太遠。運球時，應採用左右腳及足內、外側交互運球。</p> <p>2. 拾寶物</p>		1. 雪糕筒 2. 色碟 3. 足球			
13	18	19	20	21	22	23	24	評估腳內側傳球的學習成果	操控用具技能—足球	<p><u>第一節</u></p> <p>腳內側傳球考核</p>		1. 雪糕筒 2. 色碟 3. 足球			
										<p><u>第二節</u></p> <p>腳內側傳球考核</p>		1. 雪糕筒 2. 色碟 3. 足球			

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

考試：下手發球

考試：足球運球

圖例：
 法定假期
 紅色-學校假期
 藍色-特別事項或活動
 評估
 教師發展日，學生不用上課
 特別上課日(星期六、星期日或公眾假期)
 學校假期 90 日 上課日 192 日 特別上課日(星期六、星期日或公眾假期)5 日 教師發展日 3 日