

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: 6

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															






九月

十月	6		1	②	3	4	5	6	認識衝線技巧	田徑：短跑	<p><u>第一節</u></p> <p>1. 專門動作 教導學生不同有關跑步的技巧，如直踢、橫踢、跨步跳、小步跑等等。</p> <p>2. 蹲踞式起跑接加速跑 分組進行練習，先作慢跑熱身，然後再練蹲踞式起跑，最後加入加速跑。</p> <p>3. 緩步跑接衝線技巧 教授衝線技巧，然後分組練習。</p>	自主學習： 回家上網搜尋短跑分為那四個重點，並於下堂匯報。	1. 雪糕筒 2. 色碟	創設情境： 森林裡有很多障礙物，幻想你是馬，你要跳過障礙物。			國慶日假期(1/10) 重陽節假期(17/10)
										<p><u>第二節</u></p> <p>1. 反應訓練 分組進行，站立式起跑，聽哨子去跑，然後坐下聽哨子跑。</p> <p>2. 加速跑接快跑 分組進行，先作慢跑，然後再加速跑，最後全速跑。</p> <p>3. 快跑接衝線技巧 分組進行，將快跑加入最後的衝線技巧。</p>		1. 雪糕筒 2. 色碟					
	7	7	8	9	10	11	12	13	接力技術	接力	<p><u>第一節</u></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 左右站立去嘗試接棒技術，原地去熟習技巧。</p>	自主學習： 回家上網搜尋田徑場上有那幾項競賽需要用蹲踞式起跑，並於下堂匯報。	1. 雪糕筒 2. 色碟				
										<p><u>第二節</u></p> <p>1. 二人一組，行進間短跑擺臂 分組進行短跑接棒技巧，先慢跑熟練技術。</p> <p>2. 接力比賽 四人一組進行比賽，將所學應用在比賽。</p>		1. 雪糕筒 2. 色碟					

十二月	13	18	19	20	21	22	23	24	傳球	操控用具技能—籃球	<p><u>第一節</u></p> <p>1. 複習胸前傳球 分組進行，四人一組作練跑，後腳站立，球放胸前作準備。</p> <p>2. 講解彈地傳球</p> <p>3. 練習彈地傳球 四人一組進行練習，球放胸前準備，目標傾斜向地下。</p>	自主學習: 回家上網搜尋籃球比賽中，持球多少秒是犯規，並於下堂匯報。	1. 雪糕筒 2. 色碟 3. 籃球					
											<p><u>第二節</u></p> <p>1. 二人彈地傳球</p> <p>2. 四人彈地傳球 分組進行，直線練習，當完成後，要快跑去對面隊。</p> <p>3. 走位傳球，邊跑邊進行彈地或胸前傳球。</p> <p>4. 猴子搶球 五人一組，一人作猴子，其餘四人要傳球，但要避免被猴子搶到球。</p>		1. 雪糕筒 2. 色碟 3. 籃球					
	14	25	26	27	28	29	30		運球及傳球	操控用具技能—籃球	<p><u>第一節</u></p> <p>1. 運球接彈地傳球 分組進行，當運球到一個位置，然後彈地傳球到下一個同學。</p> <p>2. 運球搶攻 分組進行，將豆袋放中間，然後分組鬥快去搶豆袋。</p>		1. 雪糕筒 2. 色碟 3. 籃球 4. 豆袋					
							1				<p><u>第二節</u></p> <p>1. 教授射球姿勢</p> <p>2. 分組射球，站立於一個位置，然後射球。</p> <p>3. 限時射球 分組進行，限時內入得最多球為勝。</p>		1. 雪糕筒 2. 色碟 3. 籃球				小二至小五總結性評估(12/12-18/12) 耶誕及新年假期(24/12-1/1)共9天	
	15	2	3	4	5	6	7	8	傳球及運球	足球	<p><u>第一節</u></p> <p>1. 四人腳內側傳球 分組立定去進行，鎖腳腕，腳拉後。</p> <p>2. 傳接球比賽 限時內，最多成功傳接那組為勝。</p> <p>3. 腳內側及腳外側結合</p>		1. 雪糕筒 2. 色碟 3. 足球	創意情境: 提問同學，如果面前有障礙物，你會如何將球運到對面？有什麼策略？				

考試：跳遠

考試：跑步

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