

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: 1

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									
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				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)
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. 基本列隊訓練 2. 拆解早操動作教導 第二節 1. 基本列隊訓練 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. 基本列隊訓練 2. 拆解早操動作教導 3. 整個動作合併 第二節 1. 基本列隊訓練 2. 複習早操動作		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		1. 雪糕筒 2. 色碟		早操		
	30															
十月		1	2	3	4	5	6	評估早操的學習成果	早操	第一節 1. 測試		1. 雪糕筒 2. 色碟		早操		國慶日假期(1/10) 重陽節假期(17/10)


7	7	8	9	10	11	12	13	跑步技巧	移動技能－跑馬步	<p><u>第一節</u></p> <p>1. 跑馬步技巧練習 二人以猜拳方式，勝者以跑馬步前進三步。另一人作小老師，評價和糾正同伴的動作，並提示其動作要點。先到終點者可得一分。</p> <p>2. 狐狸先生 每組選一人作狐狸先生/小姐站於在終點處，其他組員在起點等待狐狸的指令作起步，狐狸向組員提出可行的步數及平衡的造型，例如一點代表一步跑馬步加一個支點平衡的身體造型。最先到達終點的一位組員成為狐狸主持人，未能做到狐狸要求的學生，需要返回起點繼續。</p>	<p>自主學習： 回家觀看基本跑步姿勢影片，並於課堂中匯報跑步姿勢的要點。</p>	<p>1. 雪糕筒 2. 色碟</p>			
										<p><u>第二節</u></p> <p>1. 複習跑馬步技巧 2. 奪寶奇謀：二人分站二邊，以跑馬步移動至定點（置寶物處）猜拳，贏的人迅速取得寶物轉身跑，輸的人則由後追趕，只要拍到對方即可將寶物取回。</p>		<p>1. 雪糕筒 2. 色碟 3. 豆袋</p>			
8	14	15	16	17	18	19	20	跑步技巧	移動技能－跑跳步	<p><u>第一節</u></p> <p>1. 跑跳步技巧練習 2. 其中一組學生（賊）先按教師的指示（哨子聲）以跑跳步移動直至抵達對方（兵）的底線後才折返，賊於前進中途聽到教師的哨子聲時，須立即跳返自己的基地線；兵聽到哨子聲須立刻以跑跳步移動捉賊如哨子聲再次響起，兩組學生均須即時改變移動方向，兵賊交換角色。</p>		<p>1. 雪糕筒 2. 色碟</p>			
										<p><u>第二節</u></p> <p>1. 複習跑跳步技巧 2. 四人一組，場區中央放置大量「寶物」，學生需要以跑跳步移動到場內取「寶物」，把寶物帶回自己的「基地」，於限時內，取得最多「寶物」者為勝。</p>		<p>1. 雪糕筒 2. 色碟</p>			



9	21	22	23	24	25	26	27	穩定技巧	平衡穩定技能	<p><u>第一節</u></p> <p>1. 認識如何用身體作支點平衡</p> <p>2. 全班分為六組，每組約四人，排成一直行，每組第一個同學走到遠處的藤圈內做一個支點的平衡動作 (保持 3 秒)，待同學完成，第二個同學可出發，第二個同學手持一個豆袋跑到遠處藤圈內，將豆袋交給同學，並做出兩個支點的動作造型。原先的第一位同學將豆袋放在同學身上，然後跑回隊伍。第三位同學手持一個豆袋跑到藤圈內，將豆袋交給同學，並做出 3 個支點的動作造型。原先的一位同學將兩個豆袋放在同學身上，並跑回隊伍。如此類推，直到原先站於藤圈內的學生完成，如此類推。</p>		1. 雪糕筒 2. 豆袋 3. 軟墊			
										<p><u>第二節</u></p> <p>1. 認識不同水平 (高、中、低) 的支點平衡</p> <p>2. 四人一組著學生變成一條「十個支點低水平」的變形蟲，學生需要合作，一起做出教師的要求，彼此有接觸，並連結在一起，平衡動作最少維持三秒，逐漸加深難度，用較少支點，並要求不同 (高、中、低) 水平的平衡動作。</p>		1. 雪糕筒 2. 豆袋 3. 軟墊			
10	28	29	30	31				動作的模仿	平衡穩定技能	<p><u>第一節</u></p> <p>1. 扭體形態練習</p> <p>2. 闊大形態練習</p> <p>3. 窄長形態練習</p> <p>4. 二人一組，前奏 16 拍，學生一起擺動手指數拍子，然後每組第一位同學，配合教師節拍，模仿士兵向前步行(8 拍)。 聞指令留在原位踏步敬禮/手可隨意擺動/做其他動作 (8 拍)再模仿士兵向前步行 (8 拍)。 聞指令留在原位連續做兩個不同身體造型動作 (闊大、窄長、扭體等動作) (8 拍)。 同上，跟隨音樂練習。</p>	自主學習： 回家上網搜尋不同動物造型的模仿方法，並於課堂中示範。	1. 雪糕筒 2. 豆袋 3. 呼拉圈			





		30	31															
一月	19			<del>1</del>	2	3	4	5										
	20	6	7	8	9	10	11	12										
	21	13	14	15	16	17	18	19										
	22	20	21	22	23	24	25	26										
	23	27	28	29	30	31												

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