

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: 3

任教老師: 黃洪坤主任、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. 排隊訓練 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 3. 配合音樂練習早操前半部分		1. CD 機					
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. 拆解早操動作教導 3. 整個動作合併 第二節 1. 重溫整套動作 2. 配合音樂練習整套動作	自主學習: 回家表演一次早操予 家長觀看。然後完成 自評表及著家長完成 家長評估表。	1. CD 機					
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	6	<del>1</del>	2	3	4	5	6	評估早操的學習成 果	早操	第一節 2. 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	滑步	移動技能—跑步	<p><u>第一節</u></p> <p>1. 側向滑步練習</p> <p>2. 看誰滑得快</p> <p>以三分線為界，每組的第一位同學首先出來抓人，運用滑步的技術移動，其他被抓的同學用跑跳步跑動。被抓到同學與抓你的同學互換抓人。</p> <p><u>第二節</u></p> <p>1. 側向滑步複習</p> <p>2. 前後滑步練習</p> <p>3. 每組的第一位同學首先負責拋球，第二位同學負責運用滑步的技術移動然後接球，如此類推。接球數目最多的一組勝出。</p>		1. 雪糕筒 2. 色碟				
8	14	15	16	17	18	19	20	高抬腿跑	移動技能—跑步	<p><u>第一節</u></p> <p>1. 原地抬腿跑</p> <p>身體保持正直，大腿高抬時，小腿自然折疊，蹬地時腰要伸直。用前腳掌著地，兩臂彎曲前後自然擺動。</p> <p>2. 聽拍子向前快跑</p> <p>2 人一組先原地抬腿跑，聞哨子聲向前快跑。</p> <p><u>第二節</u></p> <p>1. 原地抬腿跑</p> <p>2. 跑步遊戲(跑步過三關)</p> <p>8 人一組，分成 A、B 兩隊，每隊 1-3 號同學每人一個豆袋，第一位同學向前方約 10 米距離的九宮格放下一個豆袋，折返後與第二位同學擊掌，然後出發。4 號或之後的同學移動豆袋，直至勝利的一方出現。</p>	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。			
9	21	22	23	24	25	26	27	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>	自主學習： 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。	1. 雪糕筒 2. 色碟 3. 籃球				











14	25	26	27	28	29	30		評估籃球運球的學習成果	籃球運球	第一節 1. 測試		1. 雪糕筒 2. 色碟 3. 籃球			籃球運球			
										第二節 1. 測試		1. 雪糕筒 2. 色碟 3. 籃球						
十二月							1									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	體適能考試	六分鐘耐力跑	第一節 體適能		1. 雪糕筒 2. 計時錶					
											第二節 體適能		1. 雪糕筒 2. 計時錶					
	16	9	10	11	12	13	14	15	考試	考試	體適能及總結							
	17	16	17	18	19	20	21	22										
	18	23	24	<del>25</del>	<del>26</del>	27	28	29										
	19	30	31															
一月			<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												

考試：高抬腿跑

考試：單手肩上傳球

圖例：  
 法定假期  
 學校假期  
 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