

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: 2

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									
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				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. 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	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	移動技能一踏跳步	<p><u>第一節</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握踏跳步的動作技巧 2. 兩人一組練習踏跳步，A 先以踏跳步作直線移動，B 作小老師。 3. 四人一組，每二人一組站於場邊，聞號令作踏跳步移動至場中央，跟迎面而來的同學作「布、剪、鎚」(作高、中、低水平之平衡穩定造型)，勝出同學可捉輸了的同學。 <p><u>第二節</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習以踏跳步作直線移動 2. 三人一組，每組 3 個藤圈，練習以踏跳步作曲線移動。 3. 場地隨意放置藤圈，同學隨意在藤圈之間以踏跳步移動，聞哨子聲立即到指定顏色的藤圈集合，未能到指定顏色藤圈集合的同學須做星星跳 5 下。 		<ol style="list-style-type: none"> 1. 雪糕筒 2. 色碟 				
8	14	15	16	17	18	19	20	快速跑步	移動技能一跑步	<p><u>第一節</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 原地擺手 2. 聽拍子擺手 3. 向前慢跑 4. 聽哨子快跑 <p>5-6 人一組，先原地做碎步，聞哨子聲後快速向前跑。</p> <p><u>第二節</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 慢跑變快跑 2. 站立式跑 3. 5-6 人一組，起跑後跑到第一個盤子處拿起水果，跑到第二個盤子處放下，返回與下一名隊員擊掌後下一名出發，用時最短的隊伍獲勝。規則：必須擊掌後下一名隊員才可以出發，水果不能放到盤子外面。 	<p>自主學習:</p> <p>回家上網搜尋有什麼舞蹈會使用踏跳步?並於下堂匯報。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雪糕筒 2. 色碟 	<p>創設情境:</p> <p>有一個小朋友問我，為甚麼遠古時代的人覺得跑得快是很重要的?你們知道怎樣能跑得快些?</p>			

9	21	22	23	24	25	26	27	快速跑步	移動技能—跑步	<p><u>第一節</u></p> <p>1. 來回跑 5-6 人一組第一個人由一邊底線跑至另一邊底線，點一下地然後折返，和第二個人擊掌後接著跑，如此類推。</p> <p>2. 反應跑</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 正坐屈膝，聞哨子聲起跑 ● 反坐直膝，聞哨子聲起跑 <p>3. 跑步比賽</p>		1. 雪糕筒 2. 色碟			
								拋接小膠圈	操控用具技巧—小膠圈	<p><u>第二節</u></p> <p>1. 二人一組拋接小膠圈(高度) 用手指扣緊膠圈，上臂帶動前臂、手腕向上拋。雙眼注視膠圈，隻手放在胸前，掌心向上準備迎接膠圈。</p> <p>2. 拋接小膠圈比賽 二人一組進行，限時之內向上拋接小膠圈次數最多勝出。</p>		1. 小膠圈 2. 雪糕筒 3. 色碟			
10	28	29	30	31				拋接小膠圈	操控用具技巧—小膠圈	<p><u>第一節</u></p> <p>1. 二人一組拋接小膠圈(距離) 二人一組，每組取一個小膠環，著學生示範二人拋、接膠環動作，教師引導學生以動作要點檢視示範者的動作表現，並提出改善方法。教師引導學生思考並提問： i. 準備橫拋膠環時，我們應怎樣作準備？(持膠環一邊的腳站前，側身。手持膠環，掌心向天，把膠環置於腰間)</p> <p>2. 二人拋接小膠圈遊戲 四至五人一組，全班分 5 組，A 與 B、C 與 D 肩並肩，AB 組與 CD 組面對面站，相距約 3 米。A 將膠環傳給 C 後，迅速走到 D 的另一旁，C 接膠環後，將球傳給 B，再迅速走到「D」的另一旁，如此類推，沿路線前進。其中一位走到近「藤圈龍門」(見圖示) 位置，作原地拋膠環。限時內，取得最多分的一組為勝。</p>		1. 小膠圈 2. 雪糕筒 3. 色碟			

13	18	19	20	21	22	23	24	單足跳繩	操控用具技巧—跳繩	第一節 1. 複習雙腳跳繩 2. 原地單腳跳並單手握住跳繩兩個把手，甩動繩子轉圈。 3. 單腳跳繩 以單腳站立、膝微屈，另一腳提膝腳離地。繩子迴旋至腳前，以站立腳跳躍，落地時仍以跳躍腳著地。持續跳躍數次後，換腳跳		1. 繩	電子教學： 著學生回家練習單足跳繩，並把動作用平板拍下，於下堂作分享及交流。		
										第二節 1. 複習單腳跳繩 2. 原地單腳交換跳 3. 單腳交換跳繩 握繩與搖繩方法與雙足跳繩相同，當一隻腳跳過繩後，另一隻腳迅速落地，交換跳數次。		1. 繩			
14	25	26	27	28	29	30		立定跳遠評估	立定跳遠	第一節 1. 測試					立定跳遠
							1			第二節 1. 測試					
十二月	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			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
										第二節 體適能		1. 雪糕筒 2. 計時錶			
	9	10	11	12	13	14	15	考試	考試	體適能及總結					
	16	17	18	19	20	21	22								
	23	24	25	26	27	28	29								
	30	31													
一月			1	2	3	4	5								
	6	7	8	9	10	11	12								
	13	14	15	16	17	18	19								
	20	21	22	23	24	25	26								
	27	28	29	30	31										

考試：拋接小膠圈

考試：單足跳繩

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