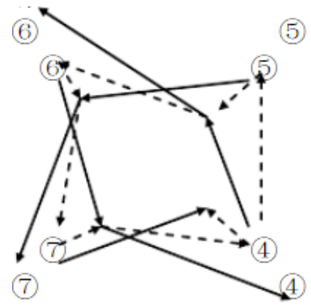
孔教學院大成小學
2018 – 2019 年度 上學期
進度表
科目: 體育科
年級：4　　任教老師：黃洪坤主任、龍煒邦老師

	周次	日	一	二	三	四	五	六	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
九月	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		1. 磅 2. 尺				
											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		1. 雪糕筒				
											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		1. 雪糕筒				
											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		1. 雪糕筒 2. 色碟			早操	
											第二節 1. 測試		1. 雪糕筒 2. 色碟				
		30															
十月	6		1	②	3	4	5	6	認識跑步姿勢及站立式起跑	田徑：短跑	第一節 1. 講解跑步姿勢 前後腳站立，前後擺臂，放鬆肩。 2. 抬腿跑 重心要升高，不要坐著跑，快速擺臂。 3. 跨步跑 分組進步，將步打開，增加學生的步距。	自主學習: 回家上網搜尋起跑有什需要注意，並於下堂匯報。	1. 雪糕筒 2. 色碟				國慶日假期(1/10) 重陽節假期(17/10)

											第二節 1. 後踢腿跑 重心不要傾前，留意後踢時的距離及幅度。 2. 向前跳 分組進行，雙臂放後，蹬腿向前，增加學生的肌肉力量。 3. 來回跑		1. 雪糕筒 2. 色碟				
	7	7	8	9	10	11	12	13	學生懂得站立式起跑	田徑：短跑	第一節 1. 講解站立式起跑的姿勢 2. 利用站立式起跑進行短跑練習 前後腳站立，不要同手同足準備，應該相反。 3. 緩步跑 分組進行，應用早前教的跑步姿勢及利用站立式起跑。		1. 雪糕筒 2. 色碟				
											第二節 1. 站立式起跑接加速跑 2. 反應跑 全班平分兩大組，背對背站立，一一對應，一隊代表單數，一隊代表雙數，由教師統一發令，如果教師說出的是單數，那麼單數隊就迅速向前跑，雙數隊就快速轉身追單數隊，在一定的範圍內，如果追上了就表示雙數隊為勝，反之為失敗。 3. 計時跑		1. 雪糕筒 2. 色碟				
	8	14	15	16	17	18	19	20	評估站立式起起跑的學習成果	站立式起跑	第一節 1. 測試		1. 雪糕筒 2. 色碟			站立式起跑	
											第二節 1. 測試		1. 雪糕筒 2. 色碟				
	9	21	22	23	24	25	26	27	認識助跑單腳跳遠	田徑：跳遠	第一節 1. 跳遠動作介紹 2. 半蹲，雙臂上擺，作向上直跳 3. 原地起跳		1. 雪糕筒 2. 色碟 3. 墊	創設情境: 松鼠媽媽為了孩子有東西吃，所以去拾果實，但前面有一條河阻礙，你會怎樣做呢？			

											第二節 1. 起跳腳選擇 兩人一組，一人在後面推向前，看那一隻腳先踏前。 2. 三步起跳覆習 3. 助跑，單足起跳，作跳遠的練習，雙足落安全墊		1. 雪糕筒 2. 色碟 3. 墊				
	10	28	29	30	31				學生認識側身擲壘球技巧	田徑：擲壘球	第一節 1. 球感訓練 兩人一組，先向上拋高，之後接回，然後再拋高，拍手增加難度。 2. 立定正向擲壘球 3. 立定側身擲壘球 分組進行，前後腳站立，壘球準備時，不要低過頭，讓學生自我找尋那一個姿勢較容易。						
						1	2	3			第二節 1. 助跑側身擲壘球 2. 三步助跑擲壘球 分組進行，讓學生知道助跑及立定擲壘球的分別。 3. 比賽 分組進行，學生可以三步助跑，最遠的一個為勝。						小六總結性評估 (8/11-14/11) 親子戶外學習日翌日假期(19/11)
十一月	11	4	5	6	7	8	9	10	頭上傳球及胸前傳球	操控用具技能—籃球	第一節 1. 熱身作出相應的跳躍動作 學生先慢跑，當聽到老師哨子聲，便要立刻向上跳。 2. 球的掌握 兩人一組，球先圍繞自己轉一個圈，然後再交給下一個進行。 3. 立定頭上傳球練習 四人一組，作頭上傳球練習，球要放在頭後作準備，完成後，手指應指向前面。	自主學習: 回家上網搜尋一位出名的控球後防運動員，並於下堂匯報。	1. 雪糕筒 2. 色碟 3. 籃球				

											第二節 1. 籃球熱身 2. 胸前傳球教學 3. 二人胸前傳球 4. 四角胸前傳球 ④傳球給⑤，並切入接⑤的回傳球，再傳給⑥， 然後跑至⑥的排尾。當 ④傳球給 ⑥ 的時候，⑤ 緊跟著起動切入接 ⑥ 的傳球給⑦，然後跑至⑦ 的排尾。依次逆時針進行練習  5. 體能		1. 雪糕筒 2. 色碟 3. 籃球	創設情境: 地上有很多地雷，你要將球傳給同友，但球不能碰到地下。			
	12	11	12	13	14	15	16	17	運球	操控用具技能—籃球	第一節 1. 原地運球練習 2. 行進間運球練習 3. 運球攻城 將同學分成兩組，一組進攻隊一組防守隊。防守隊自行分成4-6組，每一組人數為2-5人，每一間隔至少3公尺，防守組只能左右移動防守，不得前後移動。進攻隊則是試圖運球突破防守隊，如果球被防守隊撥掉，必須回到起點重新進攻。每組進行3分鐘，看哪一組通過防守隊進入得分區的人數最多分勝。		1. 雪糕筒 2. 色碟 3. 籃球				
											第二節 1. 高運球 2. 運球過障礙物 3. 拾寶物 學生分成六組，每組四至五人，站在籃球場的兩側以接力方式做高運球，當到達雪糕筒時要做低運球執拾寶物。		1. 雪糕筒 2. 色碟 3. 籃球 4. 豆袋	電子教學: 著學生回家練習運球，並把動作用平板電腦拍下，於下堂分享。			

	13	18	19	20	21	22	23	24	評估胸前傳球的學習成果	胸前傳球	第一節 胸前傳球考核		1. 雪糕筒 2. 色碟				
											第二節 胸前傳球考核		1. 雪糕筒 2. 色碟				
	14	25	26	27	28	29	30		腳內側腳外側傳球	操控用具技能—足球	第一節 1. 球感活動 推、搓、拉球(腳底) 2. 講解腳內側傳球要點 3. 立定腳內側傳球 3 人一組，其中二人相距 4 米站好，一人負責截球，成功截球與未能傳球者交換。		1. 雪糕筒 2. 色碟				
十二月								1			第二節 1. 腳內側傳接球覆習 2. 講解腳外側傳球要點 3. 立定腳外側傳球分組練習 3 人一組，其中二人相距 4 米站好，一人負責截球，成功截球與未能傳球者交換。		1. 雪糕筒 2. 色碟				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	25	26	27	28	29									
	19	30	31														
一月				1	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：擲壘球

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、星期日或公衆假期)

學校假期 90 日　上課日 192 日　特別上課日(星期六、星期日或公衆假期)5 日　教師發展日 3 日