孔教學院大成小學
2019 – 2020 年度 上學期
術科進度表
科目: 體育科
年級：六　　任教老師：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	2	3	4	5	6	7									中秋節翌日補假 (16/9)
	2	8	9	10	11	12	13	14	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	15	16	17	18	19	20	21	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				
	4	22	23	24	25	26	27	28	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				
	5	29	30						認識衝線技巧	田徑：短跑	第一節 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。 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。 3. 緩步跑接衝線技巧 教授衝線技巧，然後分組練習。	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。			

十月				1	2	3	4	5			第二節 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。 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。 3. 快跑接衝線技巧 分組進行，將快跑加入最後的衝線技巧。		1. 雪糕筒 2. 色碟				國慶日假期 (1/10) 重陽節假期 (7/10) 學校假期 (8/10-9/10)
	6	6	7	8	9	10	11	12	接力技術	接力	第一節 1. 重溫接棒方式 ● 下壓式 ● 右手交左手 ● 左手交右手 2. 介紹接棒者的助跑距離和標記的丈量法 3. 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。	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				
	7	13	14	15	16	17	18	19	接力技術	接力	第一節 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。 2. 接力比賽 四人一組進行比賽，將所學應用在比賽。 https://www.youtube.com/watch?v=F91s-Y_iEso		1. 雪糕筒 2. 色碟				

										第二節 1. 教援接棒方式 ● 下壓式 ● 右手交左手 ● 左手交右手 2. 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。 3. 接力比賽 四人一組進行比賽，將所學應用在比賽。 https://www.youtube.com/watch?v=VVnX6pobqzk		1. 雪糕筒 2. 色碟			
	8	20	21	22	23	24	25	26	認識挺胸式跳遠	田徑：跳遠	第一節 1. 教授挺胸式跳遠 2. 立定挺胸式跳遠 分組去進行立定挺胸式跳遠 技術，將技術先學懂才應用。 3. 三步起跳接挺胸式跳遠 應用跳遠最後三步跳技術，所以要快跑。 4. 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	電子教學: 著學生回家練習跳遠，並把動作用平板電腦拍下並和參考片段作比較，於下堂分享自己的優點和改善的地方		
											第二節 1. 彈板輔助跳遠 分組讓學生嘗試彈板的感覺，加強彈跳能力。 2. 全速跑接挺胸式跳遠，將技術應用在整個動作上，作比賽。		1. 雪糕筒 2. 色碟 3. 墊			
	9	27	28	29	30	31			評估衝線技巧學習成果	衝線技巧	第一節 1. 測試		1. 雪糕筒 2. 色碟			衝線技巧

											第二節 1. 測試		1. 雪糕筒 2. 色碟				
十一月							1	2									小六總結性評估 (14/11-20/11)
	10	3	4	5	6	7	8	9	體適能考試	九分鐘耐力跑	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				
	11	10	11	12	13	14	15	16	溫習考試								
	12	17	18	19	20	21	22	23	小六總結性評估	小六總結性評估							
	13	24	25	26	27	28	29	30	傳球	操控用具技能—籃球	第一節 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。 2. 講解彈地傳球 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。	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				
											第二節 1. 二人彈地傳球 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。 3. 走位傳球，邊跑邊進行彈地或胸前傳球。 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。		1. 雪糕筒 2. 色碟 3. 籃球				

十二月	14	1	2	3	4	5	6	7	運球及傳球	操控用具技能—籃球	第一節 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。 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。		1. 雪糕筒 2. 色碟 3. 籃球 4. 豆袋	創設情境: 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？			耶誕及新年假期 (23/12-2/1) 共 11 天
											第二節 1. 教授射球姿勢 2. 分組射球，站立於一個位置，然後射球。 3. 限時射球 分組進行，限時內入得最多球為勝。		1. 雪糕筒 2. 色碟 3. 籃球				
	15	8	9	10	11	12	13	14	傳球及運球	足球	第一節 1. 四人腳內側傳球 分組立定去進行，鎖腳腕，腳拉後。 2. 腳內側及腳外側交替傳球 3. 傳接球比賽 五個學生一組。 四位學生站成一個正方形互相傳球，一個學生當鬼去搶這顆球。若鬼(搶球的學生)搶到球，則被搶走的學生變成鬼。 將球踩在腳下，即算搶到球。		1. 雪糕筒 2. 色碟 3. 足球	創設情境: 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？			

											第二節 1. 四人運球訓練 四人一組作直線運球訓練，完成後，先停球才到下一個。 2. 直線及曲線運球 先作直線運，然後放雪糕筒作曲線運球。 3. 運球比賽 分組比賽，最快完成一組為勝。		1. 雪糕筒 2. 色碟 3. 足球				
	16	15	16	17	18	19	20	21	射門	足球	第一節 1. 原地射門 四人一組，一個球，兩個雪糕筒分配位置練習定點射門。 2. 推前射門：由距離門15米處帶球前進至門前約10公尺處，以足背起腳射門。	自主學習: 回家上網搜尋一場正規足球比賽，最多有多少位替換名額，並於下堂匯報。	1. 雪糕筒 2. 色碟 3. 足球				
											第二節 1. 運球比賽 分組比賽，最快完成一組為勝 2. 繞過障礙物射門 全班分成五組，各組將雪糕筒排列成∴狀。每人輪流繞過障礙物，球盤至射門線時，射打雪糕筒，時限20分鐘，每組各得幾分決勝負。		1. 雪糕筒 2. 色碟 3. 足球				
	17	22	23	24	25	26	27	28									
	18	29	30	31													
					1	2	3	4									小二至小五總結性評估

一月	19	5	6	7	8	9	10	11	足球比賽	足球	第一節 1. 腳內側來回滾球 2. 分組對抗比賽 老師簡單講解五人制足球規則，並提醒學生注意安全。將班上分成五人一組，進行五人制對抗，進球方繼續比賽，被進球則換隊。 3. 總結 提問五人制足球規則		1. 雪糕筒 2. 色碟 3. 足球				(13/1-17/1) 農曆新年假期 (23/1-1/2) 共 10 天
											第二節 1. 腳尖側向帶球：左邊、右邊 2. 分組對抗比賽 老師簡單講解五人制足球規則，並提醒學生注意安全。將班上分成五人一組，進行五人制對抗，進球方繼續比賽，被進球則換隊。 3. 總結 提問五人制足球規則		1. 雪糕筒 2. 色碟 3. 足球				
	20	12	13	14	15	16	17	18									
	21	19	20	21	22	23	24	25									
	22	26	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、星期日或公衆假期)

學校假期 90 日　上課日 193 日　特別上課日(星期六、星期日或公衆假期) 3 日　教師發展日 3 日

考試：跳遠

考試：跑步