






孔教學院大成小學

2022 - 2023 年度 上學期

進度表

科目: 體育科 年級: 一年級

周次	日	一	二	三	四	五	六	主題 / 目標	單元 / 課題	評估	課業	備註	
1					1	2	3	開學周					開學日(1/9) P.1-P.6 家長日(9/9)
2	4	5	6	7	8	9	10	1. 量度身高及體重	認識及了解自己	/	/	孔聖誕及儒家文化學習日(11/9)	
3	11	12	13	14	15	16	17	2. 集隊、號令及培養紀律	常規訓練	/	/	中秋節翌日假期(12/9)	
4	18	19	20	21	22	23	24	1. 認識目標, 能為自己訂立目標	認識目標、訂立目標	/	想一想自己的目標	精英拔尖班及校隊訓練開始(19/9)	
5	25	26	27	28	29	30		2. 學會反思、修正, 並繼續改進, 從而達到目標			完成計劃表的第一階段	課餘活動開始(26/9) 第一次教師發展日(30/9)	
												國慶日假期(1/10)	
6	2	3	4	5	6	7	8	1. 了解做運動時要注意安全	運動安全	/	工作紙	儒家文化學習日補假(3/10) 重陽節假期(4/10)	
7	9	10	11	12	13	14	15	1. 明白做好進行運動的準備, 認識伸展的好處	簡單伸展運動	/	自學活動: 挑戰題	英文科活動周(24/10-28/10)	
								2. 能正確做出簡單的伸展運動					
8	16	17	18	19	20	21	22	1. 能配合韻律節奏, 展示向前、後步行的動作技巧	移動技能: 步行 (配合節奏)	/	/		
9	23	24	25	26	27	28	29		移動技能: 步行 (配合韻律)	/	/		
10	30	31						1. 能分辨的不同的單人動作造型	單人動作造型	/	/		
			1	2	3	4	5	2. 能做出的不同的單人動作造型				術科活動周(21/11-25/11)	
11	6	7	8	9	10	11	12	1. 能展示正確的垂直拋接豆袋動作	垂直拋接豆袋 (單手拋雙手接、雙手接豆袋)	/	/	小六總結性評估(24/11-29/11)	
12	13	14	15	16	17	18	19	2. 評估學生用具操控的能力					
13	20	21	22	23	24	25	26			進評一: 垂直拋接豆袋			
14	27	28	29	30				1. 能展示正確的連續雙腳跳	連續雙腳跳	/	/		
				1	2	3		2. 評估學生動作的技能				九北陸運會(7/12) 周年陸運會(16/12)	
15	4	5	6	7	8	9	10			進評二: 連續雙腳跳		上學期課餘活動/精英拔尖班結束(16/12)	
16	11	12	13	14	15	16	17	1. 能展示正確的直身滾	直身滾	假期溫習工作紙	/	冬至聯歡(21/12)	
17	18	19	20	21	22	23	24					耶誕及新年假期(22/12-2/1)	
18	25	26	27	28	29	30	31	耶誕及新年假期					
19	1	2	3	4	5	6	7	1. 能展示正確的雞蛋側滾	雞蛋側滾	/	/	小二至小五總結性評估(12/1-17/1)	
20	8	9	10	11	12	13	14					團年活動(20/1)	
21	15	16	17	18	19	20	21			進評三: 雞蛋側滾		農曆新年假期(23/1-2/2)	
22	22	23	24	25	26	27	28	農曆新年假期及第二次教師發展日					
23	29	30	31										
				1	2	3	4					第二次教師發展日(3/2)	

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