






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：四年級

	周次	日	一	二	三	四	五	六	主題 / 目標	單元 / 課題	評估	課業	備註
九月	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 2. 集隊、號令及培養紀律	認識及了解自己 常規訓練	/	/	孔聖誕及儒家文化學習日(11/9) 中秋節翌日假期(12/9)
	3	11	12	13	14	15	16	17	1. 認識目標，能為自己訂立目標 2. 學會反思、修正，並繼續改進，從而達到目標	認識目標、訂立目標	/	想一想自己的目標 完成計劃表的第一階段	精英拔尖班及校隊訓練開始(19/9) 課餘活動開始(26/9) 第一次教師發展日(30/9)
	4	18	19	20	21	22	23	24					
	5	25	26	27	28	29	30						
十月								1					國慶日假期(1/10) 儒家文化學習日補假(3/10) 重陽節假期(4/10)
	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	英文科活動周(24/10-28/10)
	7	9	10	11	12	13	14	15	1. 能展示正確的站立式起跑及說出動作重點	田徑：站立式起跑	/	/	
	8	16	17	18	19	20	21	22			進評一：站立式起跑		
	9	23	24	25	26	27	28	29					
十一月	10	30	31						1. 能展示正確的助跑加單腳起跳及說出動作重點	田徑：助跑加單腳起跳	/	/	術科活動周(21/11-25/11) 小六總結性評估(24/11-29/11)
	11	6	7	8	9	10	11	12			進評二：助跑加單腳起跳		
	12	13	14	15	16	17	18	19	1. 能認識側身擲壘球技巧及掌握有關技巧	田徑：擲壘球	/	/	
	13	20	21	22	23	24	25	26			進評三：擲壘球		
十二月	14	27	28	29	30								九北陸運會(7/12) 周年陸運會(16/12) 上學期課餘活動/精英拔尖班結束(16/12) 冬至聯歡(21/12) 耶誕及新年假期(22/12-2/1)
	15	4	5	6	7	8	9	10	1. 能認識腳外側及腳內側傳球技巧及掌握腳外側及有關技巧	足球：腳外側及腳內側傳球	/	/	
	16	11	12	13	14	15	16	17			進評四：腳內側傳球		
	17	18	19	20	21	22	23	24					
一月	18	25	26	27	28	29	30	31	耶誕及新年假期				
	19	1	2	3	4	5	6	7	1. 鞏固上學期所學的技能 and 體育知識	總結	/	/	小二至小五總結性評估(12/1-17/1) 團年活動(20/1) 農曆新年假期(23/1-2/2)
	20	8	9	10	11	12	13	14	溫習及總結性評估周				
	21	15	16	17	18	19	20	21	農曆新年假期及第二次教師發展日				
	22	22	23	24	25	26	27	28					
	23	29	30	31									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