

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：五年級

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)	
7	9	10	11	12	13	14	15	1. 明白做好進行運動的準備，了解伸展的好處	簡單伸展運動	/	/	重陽節假期(4/10)	
8	16	17	18	19	20	21	22	1. 能展示正確的乒乓球推檔及說出動作重點	乒乓球：推檔	/	/	英文科活動周(24/10-28/10)	
9	23	24	25	26	27	28	29						
10	30	31								進評一：乒乓球推檔			
			1	2	3	4	5					術科活動周(21/11-25/11)	
11	6	7	8	9	10	11	12	1. 能展示正確的排球下手發球及說出動作重點	排球：下手發球	/	/	小六總結性評估(24/11-29/11)	
12	13	14	15	16	17	18	19						
13	20	21	22	23	24	25	26			進評二：下手發球			
14	27	28	29	30				1. 能掌握正確的蹲踞式起跑及說出動作重點	田徑：蹲踞式起跑	/	/		
					1	2	3					九北陸運會(7/12)	
15	4	5	6	7	8	9	10			進評三：蹲踞式起跑		周年陸運會(16/12)	
16	11	12	13	14	15	16	17	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	/	/	上學期課餘活動/精英拔尖班結束(16/12)	
17	18	19	20	21	22	23	24			進評四：腳內側傳球		冬至聯歡(21/12)	
18	25	26	27	28	29	30	31	耶誕及新年假期					耶誕及新年假期(22/12-2/1)
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)	
20	8	9	10	11	12	13	14	溫習及總結性評估周					團年活動(20/1)
21	15	16	17	18	19	20	21						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  
 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