

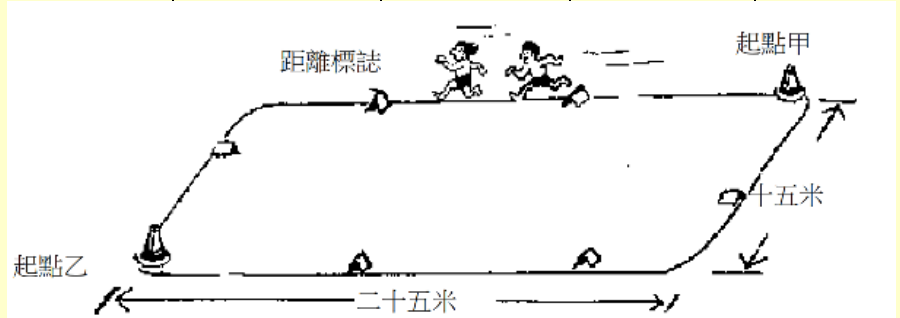


級別：四年級 上學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
1	略	/		開學適應周										
2	略	2	1. 常規練習 2. 度高、磅重 3. 體適能練習 i. 1分鐘曲膝仰臥起坐 ii. 手握力 iii. 坐地前伸 iv. 耐力跑練習 (2分鐘)	學生能 1. 掌握不同的集隊手號 2. 展示正確曲膝仰臥起坐動作及完成1分鐘測試 3. 以正確的動作協助同學完成曲膝仰臥起坐 4. 完成手握力測試 5. 展示正確的坐地前伸及完成測試	學生能認識身高和體重跟身體健康的關係	學生能 1. 服從教師、尊重同學、遵守規則 2. 協助同伴完成練習	學生能明白穿著合適服裝進行體育活動的重要，不應配戴飾物，例如手錶和項鍊，以及進行墊上活動時應摘掉眼鏡	學生能 1. 認識不同集隊手號 2. 認識體育課的常規和注意事項 3. 認識曲膝仰臥起坐訓練能提升腹部肌力 / 肌耐力 4. 認識坐地前伸是量度背部及大腿後肌的柔韌度 5. 認識進行手握力、坐地前伸及曲膝仰臥起坐的動作要點： <u>手握力</u> i. 手垂下，位置約在大腿旁 ii. 盡力緊握手握力計 <u>坐地前伸</u> i. 面向木箱，直膝坐在墊上，雙足貼著木箱端板 ii. 雙手前伸，手掌互疊向下，中指齊平 <u>曲膝仰臥起坐</u> i. 雙臂在胸前交疊，手掌放在雙肩上 ii. 上身離地向前捲曲，手肘觸及大腿後還原至仰臥姿勢，留意後腦不要觸及軟墊	學生能 1. 穿著整齊合適的體育服 2. 明白整潔是服裝美的其中一項審美觀點	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 體適能測試數據	- 自我管理 能力 - 協作能力 - 溝通能力	- 尊重他人 - 堅毅 - 同理心 - 誠信	- 暑期 SportACT 計劃完結，整理次序後交回(級長) - 級長上載教學影片： (體適能測試)(翻轉教室)	
														
3	略	2	1. 常規練習 2. 體適能測試 i. 1分鐘曲膝仰臥起坐	學生能 1. 完成2分鐘耐力跑測試 2. 跟隨音樂拍子展示早操的動作	學生能 1. 認識做早操對身體的好處 2. 為參與 SportACT 計劃	學生能 1. 服從教師、尊重同學、遵守規則	學生能 1. 認識活動的安全範圍 2. 明白過度練習	學生能 1. 認識耐力跑練習能提升心肺耐力 2. 明白耐力跑是一項需	學生能 1. 欣賞同學優美及流暢的早操動作	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 體適能測試數據	- 自我管理 能力 - 協作能力 - 溝通能力	- 尊重他人 - 同理心 - 誠信 - 堅毅	- 水運會水試	

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

級別：四年級 上學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
			ii. 手握力 iii. 坐地前伸 iv. 耐力跑測試 (2分鐘) 4. 早操練習		作準備	2. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學	會令身體受傷	要速度和耐力的綜合性運動，在較長時間內，保持較平均的速度跑步	2. 欣賞同學決心完成測試的表情美		-運用資訊科技能力			
4	略	2	田徑 跑項-短跑 i. 蹲踞式起跑 ii. 起跑後的加速跑技術	學生能 1. 展示正確的高抬腿及推蹬動作 2. 手腳協調，並有節奏地擺動手部及跑步 3. 開口號展示正確的蹲踞式起跑動作 4. 展示起跑後加速跑技術，並能配合正確的蹲踞式起跑動作	學生能 1. 了解運動與健康的關係 2. 了解增加體能運動量能刺激循環系統和增強心肺功能	學生能 1. 在課堂中細心聆聽動作要點，認真學習 2. 接受教師及同學的建議，加以改進 3. 通過練習，體驗成功帶來的愉悅感，增強自尊和自信，並培養勇於克服困難的品格 4. 透過參與田徑運動，學習面對挑戰，培養積極進取的精神	學生能 1. 懂得在安全的環境下練習跑步 2. 明白在炎熱天氣下運動，應注意控制運動量和補充水分 3. 在練習結束後，不要立即停下來休息，要堅持做好放鬆活動	學生能 1. 認識起跑動作的口號：包括「各就位」、「預備」、「鳴槍起跑」 2. 認識蹲踞式起跑的動作要點： i. 「各就位」 a. 先取好前腳的位置，距離起跑線後1~1.5個腳掌 b. 再取好後腳的位置，距離起跑線後2個腳掌，然後膝關節著地 c. 最後固定雙手，四指和拇指成八字形支撐，置於起跑線後，雙手與肩寬，兩臂支撐體重 d. 兩眼視前下方40-45厘米處 ii. 「預備」 a. 臂部提起，略高於肩，使前腿膝關節大，小腿呈90-100度角 b. 體重主要落在兩臂和前腿上 c. 兩肩前傾略超過兩手 iii. 「鳴槍起跑」 a. 後腳用力蹬、前腳迅速前抬 b. 兩臂用力擺動，身體前	學生能 1. 欣賞同學優美的動作 2. 指出動作及姿勢的優點和可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生口頭互評	-協作能力 -溝通能力 -自我管理 -數學能力	-尊重他人 -承擔精神 -責任感 -關愛	-早操熱身 -水運會運動員簡介會(大息) -完成度高磅重 -完成輸入體適能資料 -SportACT計劃開始 -級長上載教學影片/簡報： 1. 蹲踞式起跑 2. 蹲踞式起跑分析動作 3. 蘇樺偉簡介 4. 敢. 追夢-田徑運動員蘇樺偉(翻轉教室) 5. 介紹電影<媽媽的神	

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

級別：四年級 上學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討				
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力									
																	奇小子> , 鼓勵學生觀看	
								傾 3. 認識起跑後加速跑的動作要點： i. 下肢動作 a. 腿部連續瞬發性的用力向後蹬地，積極的抬腿和著地 b. 抬腿要高，抬腿方向是膝關節向身體正前方 ii. 上肢動作 a. 雙手利用肘關節迅速向前擺動 iii. 前傾角 a. 起跑出發時，身體的前傾體角大，前傾角隨加速跑而逐漸減少 iv. 步幅與步數加速過程中，步幅是隨著步數之增加而逐漸加大 4. 認識短跑的項目：60米、100米及200米 5. 認識短跑的詞彙：步幅、前擺、後蹬 6. 認識香港田徑項目傷健運動員- 蘇樺偉 i. 他參加過5屆殘奧運動會，取得5面殘奧金牌和無數獎牌，是男子100米及200米傷殘人士世界紀錄保持者，更被喻為「痲攀飛人」 ii. 透過介紹他堅毅的運動生涯及事蹟，培養學生正面的價值觀和積極的態度										

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

級別：四年級 上學期 每星期課節：2 (連堂)

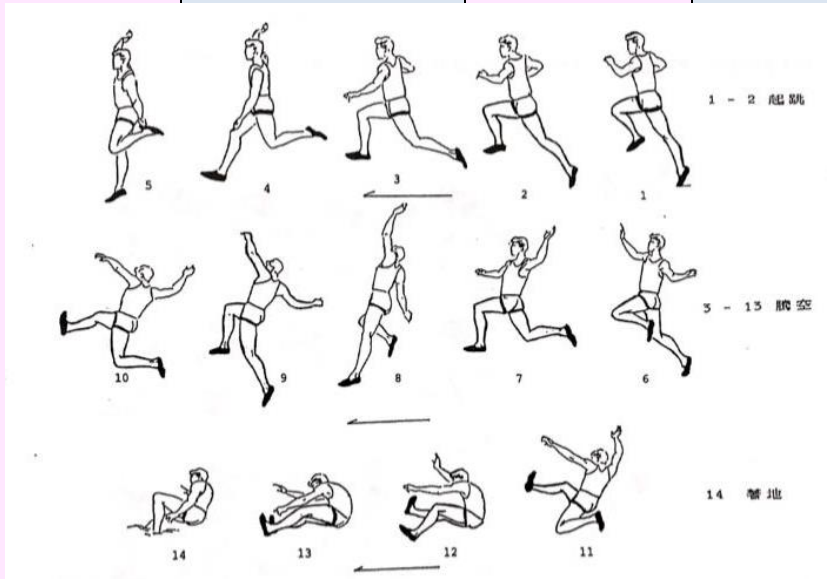
周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討	
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力						
5	略	2	田徑 擲項-擲壘球	學生能 1. 展示流暢的助跑，配合側身併步投擲壘球 2. 展示擲球後的跟進動作			學生能 1. 認識安全的投擲方法 2. 分辨投擲區 3. 不要隨意進入投擲區	學生能 1. 認識擲壘球的動作要點及詞彙：(以右手投擲者作例子) i. 以手指持球 ii. 向前助跑時，手在肩上方持壘球 iii. 助跑至側身併步，將壘球拉後至右肩側，準備投擲 iv. 快速將壘球從右肩上方擲出 v. 投擲後右手順勢揮向左方，右腳踏前，保持身體平衡 2. 分辨田項和徑項 3. 認識理想的投擲角度 4. 認識擲壘球的比賽規則 i. 投擲或助跑時，身體任何部份不能觸及投擲弧或助跑道的界線、或助跑道以外地面 ii. 丈量成績時，從壘球最先落地痕跡的最近點取直線量至投擲弧內側，丈量線應通過投擲弧的圓心 5. 認識擲壘球的詞彙：投擲區、併步			1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生口頭互評	- 協作式解決問題能力 - 自我管理 能力	- 承擔精神 - 責任感 - 堅毅 - 關愛	- 慢鏡重播回饋 - 擲豆袋測試(記錄擲豆袋距離最遠的男女同學各1位，填寫在 <u>推薦參加學界田徑比賽提名表</u>)	
6	略	2	田徑 跳項：蹲踞式跳遠(助跑、起跳及著地)	學生能 1. 展示助跑、單足起跳和雙足落地 2. 用前腳掌蹬地起跳，用力擺臂帶			學生能 1. 認識安全的搬運厚墊方法 2. 認識跳遠用具的正確擺放方法	學生能 1. 認識蹲踞式跳遠的動作要點及詞彙： i. 助跑：能有速度之助跑 ii. 起跳動作：以單腳(慣			1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生運用BYOD 自評、互評	- 溝通能力 - 慎思明辨 能力 - 運用資訊 科技能力	- 尊重他人 - 承擔精神 - 責任感 - 誠信	- 長期訓練、興趣班、英文日開始水運會	



田徑擲壘球圖例

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

級別：四年級 上學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
				<p>手</p> <p>3. 展示於起跳後，在騰空時，身體盡量伸展的動作</p> 			<p>3. 明白不要隨意進入投擲區，以免發生意外</p>	<p>用腳)用力起跳；手腳往前上方抬</p> <p>iii. 空中動作：兩手兩腳前伸配合，接著雙手下壓</p> <p>iv. 著地動作：雙腳同時著地，蹲腿往前</p> <p>v. 向前離開</p> <p>2. 明白助跑速度的重要性</p> <p>3. 認識跳遠的比賽規則</p> <p>i. 起跳時，身體任何部位不能觸及起跳線以後地面</p> <p>ii. 運動員著地後務必向前步出沙池</p> <p>ii. 著地後，手或身體的某一部分觸及著地點後面的地方，此時從最後一點進行計測</p> <p>4. 認識跳遠的詞彙：踏跳腿、踏板、蹲踞式跳遠</p>		<p>4. 教師總評</p>	-數學能力		<p>-短跑測試(60米計時)(記錄最快的6位同學的姓名和時間，填寫在上下一心人名表及推薦參加學界田徑比賽提名表)</p>	
7	略	2	<p>田徑考試</p> <p>1. 擲壘球</p> <p>i. 投擲姿勢</p> <p>ii. 投擲距離</p> <p>2. 分組田徑比賽</p>	<p>學生能</p> <p>1. 展示流暢的助跑，配合側身併步投擲壘球</p> <p>2. 展示擲球後的跟進動作</p> <p>3. 於考試期間，分組進行田徑練習：</p> <p>-跳遠</p> <p>-擲豆袋</p> <p>-60米短跑</p>		<p>學生能</p> <p>1. 分辨安全的投擲區</p> <p>2. 在練習結束後，不要立即停下來休息，要堅持做好放鬆活動</p>	<p>學生能</p> <p>1. 認識擲壘球的動作要點及詞彙(見前)</p> <p>2. 認識理想的投擲角度</p>		<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 提問</p> <p>3. 學生運用BYOD自評、互評</p> <p>4. 教師總評</p>	<p>-協作能力</p> <p>-溝通能力</p> <p>-自我管理</p> <p>-數學能力</p>	<p>-尊重他人</p> <p>-守法</p> <p>-責任感</p> <p>-關愛</p>	<p>-大息班際球類比賽(P.5-6)</p> <p>-自評、互評</p> <p>-工作紙(田徑)</p> <p>-評估準則：參考教師測考評分內容</p>		

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

級別：四年級 上學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
8	略	2	足球 腳內、外側傳地面球	學生能 1. 展示腳內側及腳外側傳球的技巧，並能準確地傳球至同伴或目標 2. 以腳內側及腳外側將球傳至約3-4米遠的目標，並控制傳球的力度和方向 3. 應用腳內、外側傳球於簡化比賽中	學生能 1. 透過足球活動增強心肺耐力及鍛鍊腿部肌肉 2. 在課餘時，多作伸展活動，提升柔軟度	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 願意接受同學的意見 3. 進行活動或比賽時，學習互相合作及體育精神 4. 透過練習及活動，培養尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1. 懂得踢足球時擦傷的簡易處理方法 2. 善用場地空間，注意碰撞 3. 注意四周環境，小心來球	學生能 1. 認識腳內側及腳外側傳地面球的動作要點及詞彙： i. 眼睛注視目標後移向來球(接來球時適用) ii. 以腳內側及腳外側觸球，接觸點為球之中部 iii. 在觸球瞬間要將踝關節繃緊固定 iv. 踢球後，腿伸直向前跟進擺動 2. 認識足球比賽規則：比賽場地、界線、比賽時間、人數	學生能 1. 欣賞同學優美的表現 2. 指出同學動作及姿勢的優點及可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生口頭互評	- 協作能力 - 溝通能力 - 明辨性思考能力	- 尊重他人 - 承擔精神 - 關愛 - 誠信	級長上載教學影片： 1. 足球比賽規則 2. 腳內、外側傳地面球(翻轉教室)	
9	略	/	自主學習周											
10	略	2	足球 腳內側射門	學生能 1. 展示腳內側射門的動作技巧 2. 以腳內側射球至約5米遠的指定目標 3. 應用控球、射球技巧於簡化比賽中	學生能 1. 透過練習不同足球技術，提升身體協調能力 2. 練習前多作伸展活動，提升柔軟度	學生能 1. 在課堂中細心聆聽動作要點，認真學習 2. 積極參與小組活動，並主動表達自己的想法和意見 3. 透過練習及活動，培養尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1. 懂得踢足球時擦傷的簡易處理方法 2. 善用場地空間，注意碰撞 3. 注意四周環境，小心來球	學生能 1. 認識腳內側射門的動作要點及詞彙：(以右足為例) i. 踢球時，支撐腳上一步，立於球的側後方，膝微屈 ii. 踢球腳，向後擺，足尖向外轉 iii. 向前擺，用足內側，用力往斜方向踢出 iv. 雙眼注視球體移動的方向 2. 認識球員角色：後衛、中場、前鋒、守門員	學生能 1. 欣賞同學優美的表現 2. 指出同學動作及姿勢的優點及可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生口頭互評	- 協作能力 - 溝通能力	- 堅毅 - 承擔精神 - 誠信 - 關愛	級長上載教學影片： 射門(翻轉教室)	

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

級別：四年級 上學期 每星期課節：2 (連堂)

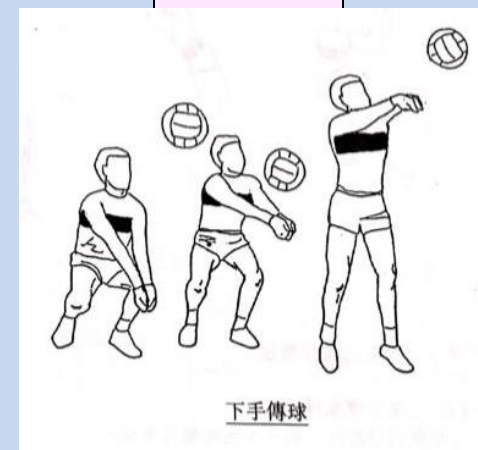
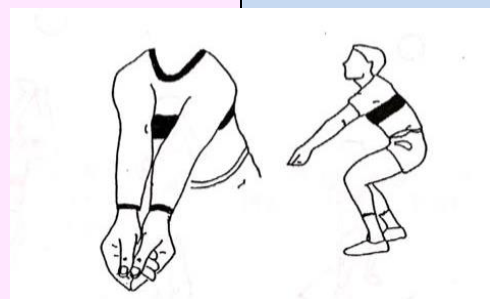
周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討	
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力						
1 1	略	2	足球考試 1. 腳內側射門 i. 射球姿勢 ii. 入球次數 2. 簡化足球比賽	學生能 1. 腳內側展示射門 2. 站於龍門5米遠距離，以腳內側射門，並控制射球的力量和方向				學生能 1. 認識腳內側射門的動作要點及詞彙：(以右足為例)(見前) 2. 介紹香港足球運動員-葉鴻輝 i. 香港著名足球運動員，司職守門員，現時效力香港超級聯賽球隊東方龍獅 ii. 他是香港奪得2009年東亞運動會足球金牌的主要功臣之一 iii. 透過介紹他堅毅的運動生涯及事蹟，培養學生正面的價值觀和積極的態度			1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生運用BYOD自評、互評 4. 教師總評	- 協作式解決問題能力 - 運用資訊科技能力 - 數學能力	- 堅毅 - 誠信 - 守法 - 同理心	- 重溫 P3 踢空中球 - 工作紙(足球) - 自評、互評 - 慢鏡重播回饋 - 評估準則：參考教師測考評分內容	
1 2	略	2	躲避盤 反手傳盤	學生能 1. 展示反手傳盤的技巧，並能配合正確的反手傳盤準備動作姿勢 2. 掌握接盤的動作技巧 3. 應用比賽規則及球例於簡化比賽中	學生能明白不正確的姿勢會容易造成身體受傷，例如與手臂不呈直線的手腕、緊繃的膝蓋	學生能 1. 在練習中努力不懈地嘗試，培養堅毅精神 2. 遵守安全措施以避免自己或同學受傷 3. 緊守崗位，協助執拾躲避盤，承擔崗位的工作	學生能 1. 認識安全擺放及使用用具的方法 2. 注意個人空間及一般空間的運用，專注傳接盤的同時，也要小心周圍的環境，避免受傷	學生能 1. 認識反手傳盤的動作要點及詞彙： i 先把拇指放在盤面，另外四隻手指則放在盤底並扣著盤邊 ii. 身體就側身望向左邊，握盤一邊的肩膀應對著投擲方向 iii. 飛盤放在腰間位置。出盤時，雙腳微曲，重心下移，利用手肘帶動，再用手腕把躲避盤飛出 iv. 出盤後可留意自己出盤的方向是否指向目標 v. 動作連貫 2. 認識瞄準向前手部動作與方向間之關係	學生能 1. 欣賞同學優美的動作 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	1. 教師觀察 2. 提問 3. 學生口頭互評	- 協作能力 - 溝通能力 - 整合性思考能力	- 關愛 - 尊重他人 - 責任感	- SportACT 計劃完結，整理次序後交回(級長) - 級長上載運動價值觀動畫：團隊精神(曲棍球比賽)(自學)		



體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

級別：四年級 上學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
1 3	略	2	躲避盤 1. 接盤 2. 簡化躲避盤球比賽	學生能 1. 展示雙手接盤的技巧，並能配合正確的反手傳盤準備動作姿勢 2. 掌握接盤的動作技巧 3. 應用躲避盤比賽規則及球例於簡化躲避盤比賽中					3. 描述向前手部動作方向及力量的使用 4. 認識躲避盤比賽的規則及玩法					
1 3	略	2	躲避盤 1. 接盤 2. 簡化躲避盤球比賽	學生能 1. 展示雙手接盤的技巧，並能配合正確的反手傳盤準備動作姿勢 2. 掌握接盤的動作技巧 3. 應用躲避盤比賽規則及球例於簡化躲避盤比賽中					學生能 1. 認識接盤的動作要點及詞彙： i. 雙手上下打開 ii. 留意來盤方向 iii. 當盤到手時，手指抓緊盤邊 2. 認識比賽的規則：比賽場地、界線、時間及人數					溫習周 圖書館、長期訓練、午膳後活動暫停
1 4	略	/	測考周(沒有體育課)											
1 5 - 1 6	略	4	排球 1. 準備姿勢 2. 下手傳球 3. 簡化排球比賽	學生能 1. 展示並掌握準備姿勢 2. 掌握下手傳球技巧 3. 應用下手傳球技巧於排球遊戲中	學生能 1. 透過排球運動加強手眼協調 2. 透過下手傳球加強手臂的肌力	學生能 1. 培養對運動的興趣，並認真學習 2. 透過小組協作活動，培養協作精神及尊重他人的態	學生能 1. 懂得做熱身及進行急停和轉向練習，防止腳腕扭傷 2. 懂得在發生意外或遇上不適/受傷時應求助 3. 在活動時注意安全及空間使用，要眼看四周，避免擊中同學或被球擊中	學生能 1. 認識準備姿勢的動作要點： i. 兩腳開立同肩寬 ii. 兩膝微彎，腳後跟抬起，上體前傾 iii. 兩臂置於胸腹之間，兩手掌緊靠，兩手指重疊後合掌互握 iv. 抬頭看球，隨時準備移動 2. 認識下手傳球/墊球的動作要點及詞彙： i. 以前臂腕關節以上的部位擊球 ii. 擊球時手臂在身體前緊靠，手肘伸直 iii. 擊球時手臂上抬升	學生能 1. 了解控制和協週動作能使動作流暢 2. 指出同學動作及姿勢的優點及可改善的地方 3. 欣賞組員友愛地協助自己改善動作的氣氛美	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生自評互評(口頭)	-自學能力 -協作能力 -溝通能力 -慎思明辨能力	-尊重他人 -責任感 -關愛 -誠信	-學期反思工作紙 聖誕功課-FLIPGRID(下手傳球準備姿勢)	



體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

級別：四年級 上學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								起，腳部要同時蹬足配合 (手腳動作要協調) vi. 移動身體至球之正後 方墊起不同方向的來球 3. 認識排球比賽規則：比 賽場地、界線及人數						
1 7	略	/	聖誕假期											
1 8	略	/	聖誕假期											
1 9	略	/	課程統整周											
2 0	略	/	全方位											

*共通能力： 協作能力、慎思明辨能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理 ability、創造力、數學能力、自學能力、協作式解決問題能力、整合性思考能力

#價值觀和態度： 堅毅、尊重別人、責任感、國民身分認同、承擔精神、關愛、誠信、守法、同理心




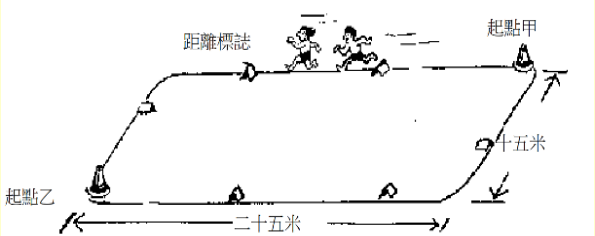
於備註欄用紅色寫上：

1. 需重溫的教學內容 2. 自評、互評 3. 工作紙/學習冊的頁數 4. 上載教學影片/簡報 5. FLIPGRID 6. 慢鏡重播回饋

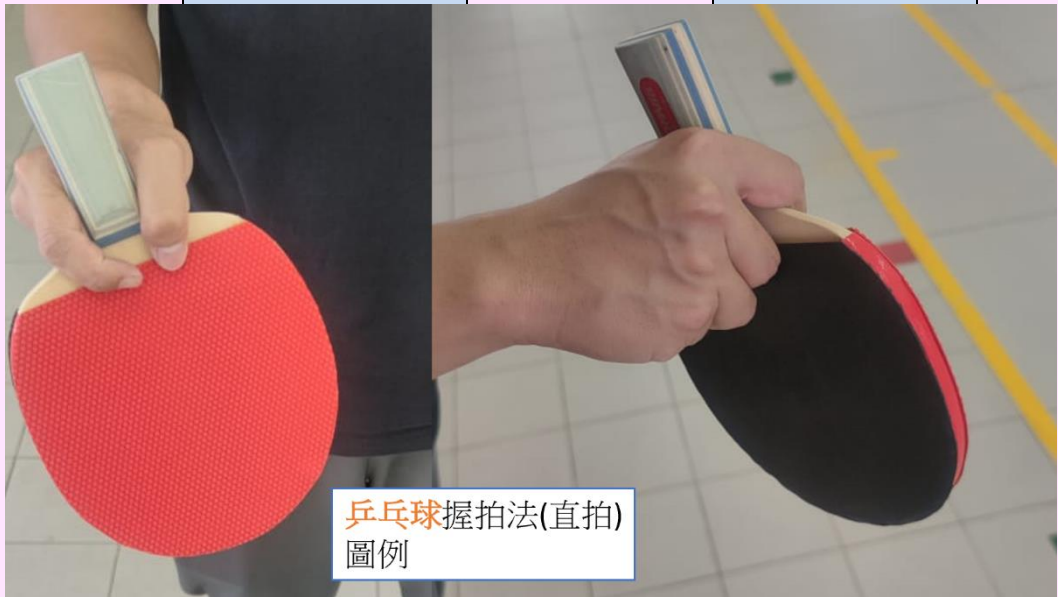

體適能輸入完成日期為 xx/x/xxxx

SportACT 開始日期為 xx/x/xxxx，結束收集日期為 xx/x/xxxx

級別：四年級 下學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點							評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討		
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力								
1	略	2	1. 度高、磅重 2. 體適能練習： 耐力跑(2分鐘)	學生能完成 2 分鐘耐力跑練習	學生能認識跑步能增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	學生能認識耐力跑能提升心肺耐力	學生能認識安全範圍內跑步	學生能專心聆聽教師的講解	學生能欣賞同學優美的動作	1. 課堂觀察 2. 提問	-自我管理 能力 -運用資訊 科技能力 -數學能力	-承擔精神 -堅毅 -誠信	-SportACT 計劃開始				
2	略	2	體適能測試 i. 1 分鐘曲膝仰臥起坐 ii. 手握力 iii. 坐地前伸 iv. 耐力跑 (2分鐘)	學生能 1. 完成 1 分鐘曲膝仰臥起坐 2. 以正確的方法，協助同學完成曲膝仰臥起坐 3. 完成坐地前伸測試 4. 完成手握力測試 5. 完成 2 分鐘耐力跑測試	學生能了解自己的身體健康狀況，並多做運動，愛惜自己的身體	學生能 1. 服從教師、尊重同學、遵守規則 2. 主動協助並提示同伴做動作的要點，幫助有需要的同學	學生能 1. 做墊上活動時，懂得摘掉眼鏡 2. 明白過度練習會容易令身體受傷	學生能 1. 認識曲膝仰臥起坐練習能提升腹部肌力 / 肌耐力 2. 了解在 1 分鐘內的完成曲膝仰臥起坐的次數越高，即表示腹肌耐力越強，更能容易維持身體正確的坐、立、行走姿態，患腰痛及脊椎變形的機會也可降低 3. 認識坐地前伸是量度背部及大腿後肌的柔韌度。 4. 認識進行手握力、坐地前伸及曲膝仰臥起坐的動作要點 i. 曲膝在墊上仰臥，雙足貼地 ii. 手掌放在雙肩上，下頷捲向胸前 iii. 上身離地向前捲曲，至手肘觸及大腿後，再還原至仰臥姿勢	學生能 1. 穿著整齊合適的服裝 2. 欣賞同學決心完成測試的堅毅意志	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 體適能測試數據	-自我管理 能力 -協作能力 -運用資訊 科技能力 數學能力	-責任感 -同理心 -誠信 -堅毅 -守法	-下學期長期訓練、興趣班開始 -完成度高磅重 -完成輸入體適能資料 -級長上載教學影片： (體適能測試)(翻轉教室)				
																	
3	略	2	乒乓球 1. 準備姿勢 2. 握拍法(橫、直拍) 3. 發正手平擊球	學生能 1. 展示正確的準備姿勢 2. 掌握橫拍握法或直拍握法的技巧，並能配合正確	學生能 1. 認識運動與健康之關係 2. 於大息或於課後時間進行乒乓球練習	學生能 1. 懂得乒乓球比賽的禮儀 2. 進行活動或比賽時，展示互相合作及體育精神	學生能 1. 安全地使用場地及用具 2. 善用場地空間，注意碰撞	學生能 1. 認識準備姿勢的動作要點：(右手持拍為例) i. 兩腳開立同肩寬，兩膝微彎 ii. 上身略前傾，兩眼注	學生能穿著整齊合適的服裝，明白整潔是美	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生口頭互評	-協作能力 -慎思明辨 能力	-承擔精神 -關愛 -國民身分 認同	-細運會 (級周會) -陸運會 -級長上載 教學影片/				

級別：四年級 下學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
				的發球準備動作姿勢 3. 掌握發正手平擊球的技巧	3. 明白在課餘時，多做體育活動能保持身體健康，達至MVPA60	3. 透過練習及活動，培養尊重他人及勇於承擔的態度		視來球 iii. 雙手自然彎曲置於胸前，球拍垂直球臺且拍頭朝向前方 2. 認識直拍握法的動作要點： i. 以食指第二指節和姆指第一指節在拍柄的前面構成一個開口鉗型 ii. 拍柄貼住虎口，拍後三指自然彎曲貼於拍的上端 3. 認識橫拍握法的動作要點： i. 中指、無名指、小指握拍柄，虎口貼住拍肩 ii. 姆指略彎曲緊捏拍或斜伸拍面 iii. 食指斜伸在拍的另面 iv 其優點是控制角度大，在比賽中非常有利，但缺點是換板不如直拍方便，由正手到反手，在時間上是很大的損失 4. 認識發球的動作要點： i. 當手將球向上拋後，持拍手隨即向右後上方引拍，手腕放鬆，拍面較垂直 ii. 上臂帶動前臂由右後方向左前方揮擺，同時腰也由右向左轉動 iii. 拍面稍向前傾，擊球的中上部			簡報： 1. 橫拍握法/直拍握法 2. 發正手平擊球 3. 高禮澤及李靜的簡介 (翻轉教室)			
				 <p>乒乓球握拍法(直拍)圖例</p>										
				 <p>乒乓球握拍法(橫拍)圖例</p>										

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

級別：四年級 下學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								iv. 擊球後，前臂和手腕隨勢向前揮動 5. 認識發球的球例： i. 球應放在張開和伸平的不執拍手掌上，球應是靜止的，在發球員的端線之後和台面水平上 ii. 發球員應把球幾乎垂直地拋起，不得旋轉，離手上升不少於 16 厘米，並須於從最高點下降時，方可拍擊 iii. 在擊球前，球和球拍均應在台面水平之上 iv. 在擊球時，球應在發球員的端線之後，但不能超過身體軀幹離端線最遠的部分 6. 認識香港乒乓球運動員—高禮澤及李靜 i. 高禮澤與李靜搭檔雙打，被譽為「乒乓球孖寶」 ii. 介紹他們在乒乓球比賽上的佳績及為中國香港隊帶來的成果 iii. 透過介紹他們堅毅的運動生涯及事蹟，培養學生正面的價值觀和積極的態度						
														
4	略	/	農曆新年假期											
5	略	/	農曆新年假期											
6	略	2	乒乓球 1. 正手平擋球 2. 反手平擋球	學生能 1. 展示以正手及反手接回對手的	學生能 1. 認識運動與健康之關係	學生能 1. 透過乒乓球運動，懂得比賽的	學生能 1. 安全地使用場地及用具	學生能 1. 認識平擋球(正手)的動作要點：	學生能 1. 欣賞流暢的來回擊球	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生口頭	-溝通能力 -慎思明辨能力	-尊重他人 -國民身分認同	-下學期長期訓練、興趣班開始	

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

級別：四年級 下學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
			3. 簡化乒乓球比賽	來球(平擋球) 2. 初步認識比賽規則及球例，並應用所學技術(橫拍握法或直拍握法、發球、回球(平擋球)於練習中 3. 完成簡易的乒乓球比賽	2. 於大息或於課後時間進行乒乓球練習 3. 明白在課餘時，多做體育活動能保持身體健康	禮儀 2. 進行活動或比賽時，學習互相合作及體育精神 3. 透過練習及活動，培養尊重他人及勇於承擔的態度	2. 善用場地空間，注意碰撞	i. 引拍時，兩腳開立，左腳略前，兩膝微屈，上身略向右轉 ii. 右臂自然彎曲並內旋，使拍面接近垂直，置於身體右側前方 iii. 球彈起後，前臂向前，以拍迎球，以前臂和手腕輕輕用力，主要藉助來球的反彈力將球擋回 iv. 擊球後，手和臂順勢向前揮動，並迅速還原成準備姿勢 2. 認識平擋球(反手)的動作要點： i. 兩腳開立，右腳略前，兩膝微屈，上身略向左轉 ii. 右臂自然彎曲，引拍至身體前方或略偏左，同時前臂外旋，使拍面接近垂直 iii. 球彈起後，前臂向前，以拍迎球 iv. 擊球後，手和臂順勢向前揮動，並迅速還原成準備姿勢 3. 認識乒乓球的器材：球拍、球網、乒乓球及乒乓球檯 4. 認識我國的乒乓外交歷史 https://www.epochtimes.com/b5/12/4/11/n3562540.htm	2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	互評	-整合性思考能力	-同理心	-級長上載教學影片/簡報： 1. 正手平擋球 2. 反手平擋球 (翻轉教室) 3. 乒乓球規則(器材) -評估準則:參考教師測考評分內容	

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

級別：四年級 下學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討	
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力						
7	略	2	乒乓球考試： 1. 發正手平擊球 i. 發球姿勢 ii. 發球至對面場區 2. 簡化乒乓球比賽	學生能 1. 展示正手發平擊球的技巧，並能配合正確的發球準備動作姿勢 2. 發球至對面場區 3. 應用所學技術(橫拍握法或直拍握法、發球、回球等技術)於簡化乒乓球比賽中					學生能 1. 認識發正手平擊球的動作要點(見前) 2. 認識發球的球例(見前)		1. 教師觀察 2. 提問 3. 學生運用BYOD自評、互評 4. 教師總評	- 協作能力 - 溝通能力 - 慎思明辨能力 - 自我管理 能力	- 承擔精神 - 關愛 - 國民身分認同	/	
8	略	2	體操 騰越-蹲腿跳上縱箱分腿跳下/ 蹲腿跳下	學生能 1. 配合助跑，並踩踏板作騰越 2. 以雙足踏彈板，雙手按箱，蹲跳上縱箱 3. 掌握並完成蹲腿跳上縱箱分腿切下/蹲腿跳下的動作 4. 掌握保護同學進行騰越的方法 * 輔助者站在跳箱兩側前方，扶持練習者上臂	學生能 1. 明白柔軟度及平衡穩定對身體的重要性 2. 了解伸展運動對柔軟度之影響 3. 認識提升身體柔軟度的方法	學生能 1. 協助並提示同伴做動作要點，並能和同學互相保護 2. 接受同學的提醒 3. 認真學習，明白每個人的能力不同，表現不同	學生能 1. 安全運用各項體操器材 2. 明白在進行體操運動時要份外注意安全 3. 掌握正確搬運用具的姿勢	學生能 1. 認識蹲腿跳上縱箱分腿切下/蹲腿跳下的動作要點： i. 助跑流暢 ii. 以雙足同時用力踏板起跳 iii. 雙手按箱，身體屈成團狀，蹲跳上縱箱 iv. 上箱後，雙足跳下，在空中作分腿/蹲腿動作 v. 屈膝著地，著地姿勢優美 2. 認識各項體操活動之專有名詞：騰越、縱箱、蹲腿、分腿 3. 認識競技體操比賽項目 i. 競技體操分為男子 6 個項目：自由體操，鞍馬，吊環，跳馬，雙槓，單槓； ii. 女子四個項目：跳馬，高低槓，平衡木，自由體	學生能 1. 欣賞同學進行騰越時充滿自信的表情美 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 同學口頭互評	- 慎思明辨能力 - 自我管理 能力 - 創造力 - 協作能力	- 尊重他人 - 承擔精神 - 責任感 - 關愛 - 誠信	- SportACT 計劃完結 - 級長上載教學影片/簡報： 1. 騰越 2. 體操項目 (翻轉教室)		



體操平衡木分腿跳下圖例

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

級別：四年級 下學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
									操					
9	略	/	測考周											
10	略	2	體操 墊上活動：團身跳、分腿跳、滾翻分腿起(向前、向後)	學生能 1. 掌握團身跳、分腿跳的動作 2. 掌握滾翻分腿起(向前、向後)的動作 3. 展示不同水平或身體形態的造型 3. 把團身跳、分腿跳、滾翻分腿起(向前、向後)及不同身體形態的平衡造型串連起來，建構套路	學生能 1. 明白柔軟度及平衡穩定對身體的重要性 2. 課餘時，多作拉筋，提升柔軟度	學生能 1. 在課堂中細心聆聽動作要點，認真學習 2. 接受教師及同學的建議，加以改進 3. 通過練習，體驗成功帶來的愉悅感，增強自尊和自信，並培養勇於克服困難的品格	學生能 1. 明白在進行地墊活動時要份外注意安全 2. 明白在進行滾翻時，必須依動作要點，避免弄傷頸椎 3. 明白熱身的重要 4. 明白身體各部分的活動能力和限制	學生能 1. 認識團身跳的動作要點 i. 雙腳開立同肩寬，雙臂後擺 ii. 雙膝屈膝，前腳掌蹬地起跳，用力擺臂帶手 iii. 騰空時，屈膝、團身 iv. 屈膝平穩著地，雙腳站立原先位置 2. 認識分腿跳的動作要點 i. 雙腳開立同肩寬，雙臂後擺 ii. 雙膝屈膝，前腳掌蹬地起跳，用力擺臂帶手 iii. 騰空時，雙腳分開大過90度，雙腳伸直，腳尖伸直 iv. 屈膝平穩著地，雙腳站立原先位置 3. 認識前滾翻分腿起的動作要點及詞彙： i. 雙手按地，約肩寬 ii. 屈體向前翻滾，以頭後部分先接觸地面 iii. 蹬腿抬臀 iv. 雙腳分開比90°大 v. 雙腳伸直，腳尖伸直 vi. 兩腳觸地時迅速在膝下撐地推手，分開大腿站	學生能 1. 欣賞同學連串動作的流暢美 2. 指出同學動作的優點和可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 同學口頭互評	- 溝通能力 - 慎思明辨能力 - 協作能力 - 創造力 - 自學能力	- 尊重他人 - 承擔精神 - 堅毅	- 級長上載教學影片/簡報： 1. 分腿跳 2. 滾翻分腿起(向前、向後)(翻轉教室) 復活節假期功課 - FLIPGRID (乒乓球：發正手平擊球)	

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

級別：四年級 下學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								立 vii. 翻滾順暢，沒有跌撞 4. 認識後滾翻分腿起的動作要點及詞彙： i. 蹲下，雙肘屈曲上舉，雙手放在耳旁，掌心向上，手指向後 ii. 身體稍向前傾，低頭收緊下巴，團身快速向後倒，雙膝緊貼胸部 iii. 肩部接觸地面時，雙手發力推撐 iv. 雙腳分開比 90° 大 v. 雙腳伸直，腳尖伸直 vi. 兩腳觸地時迅速在胯下撐地推手，分開大腿站立 vii. 翻滾順暢，沒有跌撞						
11	略	/	復活節假期											
12	略	/	復活節假期											
13	略	2	跳繩 雙人跳繩 i. 單側迴旋跳(出繩及入繩) ii. 橫排跳(出繩及入繩)	學生能 1. 掌握雙人跳繩單側迴旋跳(出繩及入繩)的動作技巧 2. 掌握橫排跳(出繩及入繩)的技巧 3. 把已學的雙人跳繩花式串連起來	學生能認識恆常參與運動的好處	學生能 1. 協助並提示同伴動作要點 2. 在活動中，學習互相合作、信任，以及團隊精神 3. 願意接受同學的意見	學生能 1. 在進行活動時注意安全 2. 善用場地空間，避免碰撞	學生能 1. 認識單側迴旋跳(出繩及入繩)動作要點： i. 兩人一組，同學 AB 各握一邊繩柄 ii. 另一人配合做持續迴旋跳 iii. A 同學先跳過繩，然後二人輪流跳過繩 2. 認識橫排跳的動作要點： i. 兩人一組，同方向並排站立 ii. 兩人各持跳繩一端，配合做持續迴旋跳	學生能運用適當詞彙，具體地表達同學展示的表情美及氣氛美	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生口頭互評	- 溝通能力 - 創造力 - 協作能力 - 解決問題能力 - 自學能力	- 尊重他人 - 責任感 - 堅毅 - 關愛	- 級長上載教學影片/簡報： 雙人跳繩：單側迴旋跳(出繩及入繩)(翻轉教室) 慢鏡重播回饋(播放時可與學生討論動作要點)	

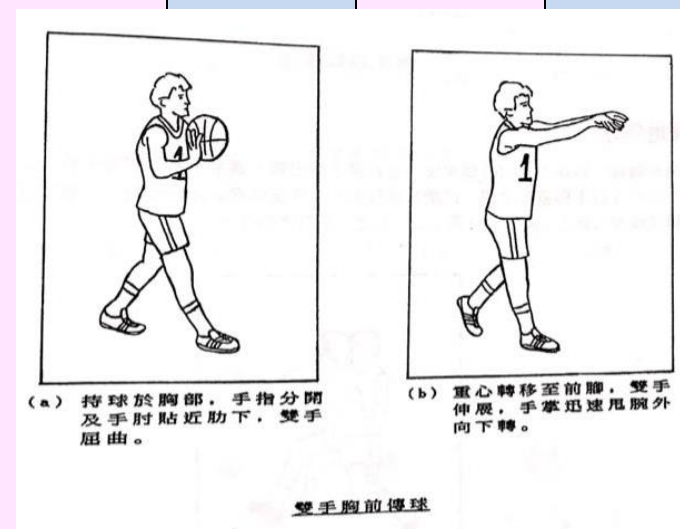
級別：四年級 下學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討	
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力						
				 <p>2. 單側迴旋跳 Alternate Jumping</p>						iii. 以手腕轉動跳繩	 <p>3. 橫排跳 Jumping Together by Sharing a Rope</p>				
14	略	2	籃球 運球	學生能 1. 掌握運球的技巧 2. 以不同速度進行運球 3. 連續以左手或右手進行運球 4. 在運球時改變方向 5. 應用運球技巧於簡化籃球比賽中	學生能 1. 透過籃球運動達至 MVP A60, 建立健康的生活方式 2. 在課後或小息時練習運球, 藉此提升運動量 3. 注意在炎熱的天氣下進行戶外活動的安全事項及個人身體狀況	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點, 幫助有需要的同學 2. 願意接受同學的意見 3. 進行活動或比賽時, 學習互相合作及體育精神 4. 透過練習及活動, 培養尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1. 注意周圍環境的安全, 運球時留意四周的同學 2. 注意個人空間及一般空間	學生能 1. 加強認識及掌握運球的動作要點及詞彙: i. 抬頭, 眼看前方, 上身稍前傾 ii. 以肘關節為軸, 用手按拍球的後側上方, 球的落點在身體側前方 iii. 球反彈的高度在腰、胸之間, 一般拍一次球跑兩步 2. 認識籃球比賽的人數要求	學生能 1. 保持運球時動作流暢 2. 指出同學動作及姿勢的優點及可改善的地方 3. 欣賞同學進行簡化籃球比賽時團結融洽的氣氛	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生口頭互評	- 協作能力 - 溝通能力 - 慎思明辨能力	- 承擔精神 - 誠信 - 尊重他人 - 責任感	- 級長上載教學影片/簡報: https://web.microsoftstream.com/video/474f15af-ac29-4462-a58b-5a28f7de5367 運球 (翻轉教室)		
15	略	2	籃球 胸前傳接球	學生能 1. 複習並加強掌握胸前傳球的技巧 2. 以雙手穩接同學傳接來之球 3. 以胸前傳球至約3米的立定或移動中的同伴			學生能 1. 懂得如何減低打籃球時手指扭傷及簡易處理 2. 注意周圍環境的安全, 傳球時留意四周的同學	學生能 1. 加強認識及掌握雙手胸前傳球的動作要點及詞彙: i. 雙手持球於胸前並面向目標, 手肘向下, 兩膝微微屈曲, 左腳在前, 右腳在後, 上身挺直 ii. 持球時, 雙手大拇指					 <p>上身挺起及略為前傾 高運球</p>	- 級長上載教學影片: 1. 籃球比賽的人數、場地、時間 (翻轉教室) 2. 傳球	

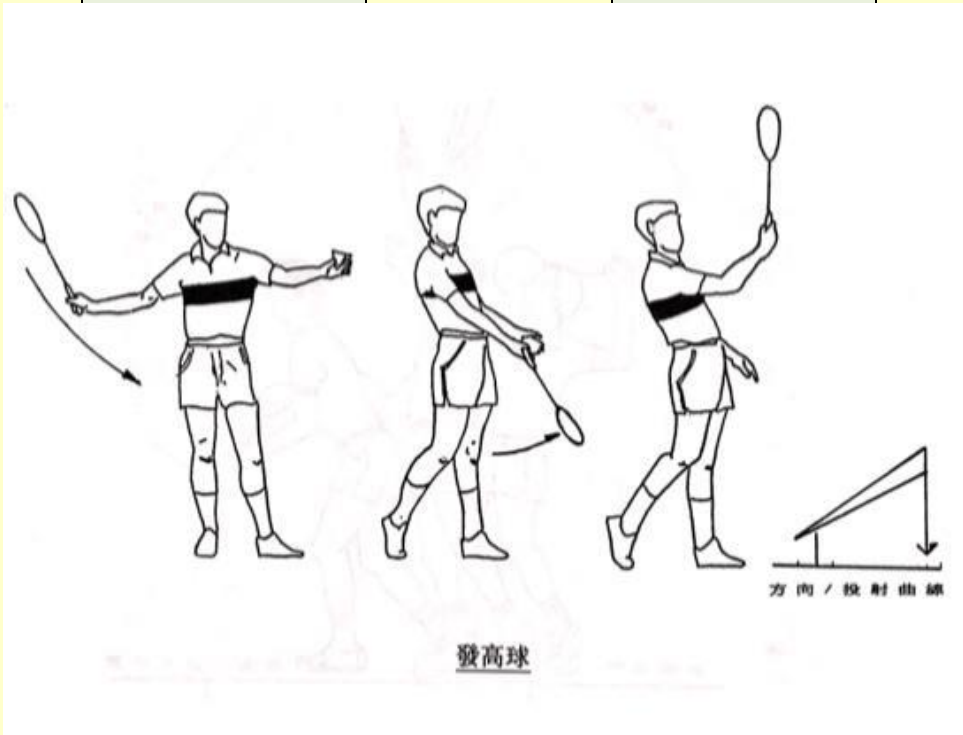

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

級別：四年級 下學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討	
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力						
				4. 應用所學技術(運球及胸前傳接球)於簡化籃球比賽中			3. 留意個人空間及一般空間	相對成八字形，雙手拇指與食指形狀近似三角形，五指自然張開並輕貼於球體，掌心不接觸球 iii. 右足向前踏，雙手同時將球瞄準目標直傳 vi. 在球出手時拇指向外下撥動 v. 雙手快速向傳球方向伸展 vi. 傳球後單腳向傳球方向順勢踏前一步 2. 複習「接球」的動作要點及詞彙： i. 兩膝微屈 ii. 雙手置於胸前，作接球的準備動作姿勢 iii. 穩接來球 3. 認識籃球比賽場區界線							
16	略	2	籃球考試： 1. 運球 i. 運球姿勢 ii. 運球距離 2. 簡化籃球比賽	學生能 1. 掌握運球的技巧 2. 以快速進行運球 3. 應用運球及傳球技巧於簡化籃球比賽中				學生能 1. 掌握運球的動作要點及詞彙：(見前) 2. 認識籃球比賽的時間			1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生運用BYOD自評、互評 4. 教師總評	- 協作能力 - 溝通能力 - 慎思明辨能力	- 承擔精神 - 誠信 - 尊重他人 - 守法 - 同理心	- 一級長上載運動價值觀動畫：謙遜(網球比賽)自學) - 評估準則：參考教師測考評分內容	
17-18	略	4	羽毛球 1. 準備姿勢 2. 握拍法 3. 發高遠球	學生能 1. 掌握準備姿勢 2. 掌握正手握拍法的技巧，並能配	學生能 1. 明白適當地補充水份的重要	學生能 1. 專心聆聽教師的講解，認真學習	學生能 1. 於活動時注意安全及空間使用	學生能 1. 認識準備姿勢的動作要點：(右手持拍為例) i. 持拍手對側的腳應在	學生能 1. 欣賞同學優美的動作 2. 指出動作及		1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生口頭互評	- 溝通能力 - 慎思明辨能力 - 協作能力	- 責任感 - 承擔精神 - 堅毅 - 關愛	- 一級長上載教學影片/簡報： 1. 握拍法	



級別：四年級 下學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討		
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力							
			4. 簡化羽毛球比賽	合正確的發球準備動作姿勢 3. 掌握發高遠球的技巧 4. 初步認識比賽規則及球例，並應用所學技術(正手握拍法、發高遠球等技術)於練習中(分層練習發球距離)	2. 認識鍛鍊心肺功能所需的運動強度	2. 願意接受同學的意見 3. 透過練習及活動，培養尊重他人及勇於承擔的態度	2. 眼看四周，避免擊中同學或被球擊中 3. 在適當距離，使用適當力度，進行羽毛球練習	前，同側腳在後，側身對網 ii. 重心在前腳，後腳的腳跟稍提起，雙膝微屈 iii. 持拍於身前，兩眼注視對手動向 2. 認識正手握拍法的動作要點及詞彙： i. 拍面與地面垂直 ii. 虎口對著拍柄內側斜梭 iii. 拇指及食指貼着拍柄兩邊寬面上 iv. 中指、無名指和尾指靠攏握住拍柄 v. 食指與中指間稍為分開 vi. 不要握得太緊，掌心不緊貼 3. 認識發高遠球的動作要點及詞彙：(右手持拍為例) i. 左右腳交叉，左腳尖向前，右腳在後向外側，兩腳間的距離與肩同寬，重心放在右腳 ii. 左手持球，自然伸臂平舉胸前(左手像端酒杯一樣持球置於胸前) iii. 右手握拍，自然屈肘於身體右後側，手腕伸展 iv. 身體略微向前傾斜，後腳跟自然踮起，重心由後腳轉至前腳 v. 持拍手用力向前揮，同	姿勢的優點及可改善的地方			2. 發高遠球(翻轉教室)				
																

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

級別：四年級 下學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								時放開左手，讓球落下，用手臂和手腕的力量將球由前上方擊出 vi. 腰以下擊球 vii. 擊球後，右手隨動作自然向左上方揮動 (注意：球應擊得又高又遠，落在對方後場區上) 4. 認識羽毛球的器材(球拍、球網)、界線及發球規則						
19	略	2	舞蹈-西方舞 聖誕鈴聲 (參考教育局《綜合舞蹈教材套》P.22)	學生能 1. 展示聖誕鈴聲的基本舞步：常步、跑跳步及滑步 2. 與舞伴一同配合2/4拍子，展示隊形及舞姿 3. 配合2/4拍子展示聖誕鈴聲舞蹈	學生能 1. 認識舞蹈與健康的關係 2. 明白伸展動作、律動或跳舞有助增加身體的柔軟度	學生能 1. 協助並提示同伴做動作要點 2. 積極參與小組創作活動，並主動表達自己的想法和意見 3. 進行活動時，學習互相合作及體育精神	學生能 1. 認識舞蹈是運動的其中一種 2. 善用場地空間，注意碰撞	學生能 1. 認識常步的動作要點： i. 一連串步行動作 ii. 其中須有一足與地面接觸 iii. 可以腳踵或腳掌先著地 2. 認識跑跳步的動作要點： i. 一腳踏地，另一腳提膝跳起 ii. 提膝時，腳掌貼近地面 iii. 提膝時間短 iv. 動作流暢 3. 認識滑步的動作要點： i. 眼向前望，向兩側移動 ii. 一腳向側踏出，另一腳跟上 iii. 有騰空動作 iv. 動作流暢 4. 認識聖誕鈴聲的特色	學生能 1. 了解控制和協調動作能使動作流暢 2. 指出同學動作及姿勢的優點及可改善的地方 3. 欣賞同學優美的舞姿	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生口頭互評	-自我管理 能力 -協作能力 -創造力 -溝通能力	-尊重他人 -責任感 -關愛 -承擔精神	-學期反思 工作紙 -級長上載 教學影片： 土風舞：聖誕鈴聲 (翻轉教室)	

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

級別：四年級 下學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								及由來						
20	略	2	體育科校本歷奇活動 1. 排生日 2. 人肉坦克車	學生能 (排生日) 1. 掌握排生日的遊戲規則 2. 在長椅上保持平衡，不用言語溝通而按生日日期排列好次序 (人肉坦克車) 1. 掌握人肉坦克車的遊戲規則 2. 與組員一起合力用手及腳，將車帶向前推動至終點	學生能 1. 認識定時進行體育活動的好處 2. 認識健康敏捷的身手對參與體育活動的好處	學生能 1. 在活動中，學習互相合作及團隊精神 2. 願意接受同學的意見 3. 在活動中接受自己和同伴的失誤，樂於嘗試 4. 遵從遊戲規則	學生能於活動時注意安全及空間使用	學生能 1. 認識進行排生日的遊戲規則： i. 組員站在一張長椅子上，不准說話，以身體語言表達自己的出生日期 ii. 在排列過程中，他們不許跳離椅子，站在地上 iii. 以最快時間完成為勝利者 2. 認識進行人肉坦克車的遊戲規則： i. 組員依次站在坦克車車帶上 ii. 一起合力用手及腳，將車帶向前推動 iii. 令坦克車一直向前，直至全組到達終點為止	學生能評價自己和同伴的動作，並提出理據	1. 課堂觀察 2. 提問	-溝通能力 -創造力 -協作式 解決問題能力 -整合性思考能力	-責任感 -承擔精神 -堅毅 -誠信 -關愛	-溫習測考周	
21	略	/	測考周											

*共通能力： 協作能力、慎思明辨能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力和創造力、數學能力、自學能力、協作式解決問題能力、整合性思考能力

#價值觀和態度： 堅毅、尊重別人、責任感、國民身分認同、承擔精神、關愛、誠信、守法、同理心

* 跳繩圖片取自康文署跳繩樂小冊子

於備註欄用紅色寫上：

1. 需重溫的教學內容 2. 自評、互評 3. 工作紙/學習冊的頁數 4. 上載教學影片/簡報 5. FLIPGRID 6. 慢鏡重播回饋

體適能輸入完成日期為 xx/x/xxxx

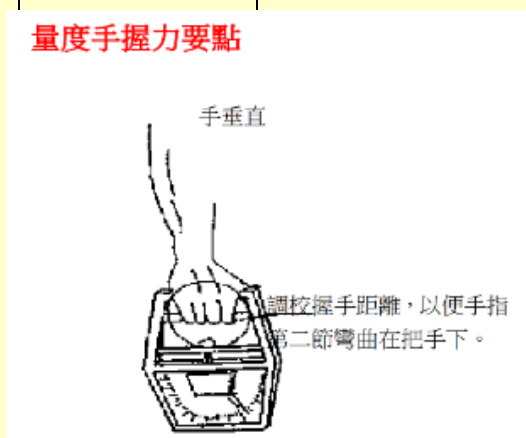
SportACT 開始日期為 xx/x/xxxx，結束收集日期為 xx/x/xxxx

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

級別：四年級 下學期 每星期課節：2 (連堂)

級別：五年級 上學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
1	略	/		開學適應周										
2	略	2	1. 常規練習 2. 度高、磅重 3. 體適能練習 i. 1 分鐘曲膝仰臥起坐 ii. 手握力 iii. 坐地前伸 iv. 3 分鐘耐力跑練習	學生能 1. 掌握不同的集隊手號 2. 展示正確曲膝仰臥起坐動作及完成 1 分鐘測試 3. 以正確的動作協助同學完成曲膝仰臥起坐 4. 完成手握力測試 5. 展示正確的坐地前伸及完成測試 6. 完成 3 分鐘耐力跑	學生能了解自己身體健康狀況，並作出改善	學生能 1. 服從教師、尊重同學、遵守規則 2. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學	學生能明白穿著合適服裝進行體育活動的重要，不應配戴飾物，例如手錶和項鍊，以及進行墊上活動時應摘掉眼鏡	學生能 1. 認識不同集隊手號 2. 認識體育課的常規和注意事項 3. 認識曲膝仰臥起坐訓練能提升腹部肌力 / 肌耐力 4. 認識坐地前伸是量度背部及大腿後肌的柔韌度 5. 認識進行手握力、坐地前伸及曲膝仰臥起坐的動作要點： <u>手握力</u> i. 手垂下，位置約在大腿旁 ii. 盡力緊握手握力計 <u>坐地前伸</u> i. 面向木箱，直膝坐在墊上，雙足貼著木箱端板 ii. 雙手前伸，手掌互疊向下，中指齊平 <u>曲膝仰臥起坐</u> i. 雙臂在胸前交疊，手掌放在雙肩上 ii. 上身離地向前捲曲，手肘觸及大腿後還原至仰臥姿勢，留意後腦不要觸及軟墊 <u>耐力跑</u> 是一項需要速度和耐力的綜合性運動。需要人	學生能懂得欣賞同伴堅毅的精神並互相支持	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 體適能測試數據	- 自我管理 能力 - 協作能力 - 數學能力	- 尊重他人 - 堅毅 - 關愛 - 誠信 - 守法	- 暑期 SportACT 計劃完結，整理次序後交回 (級長) - 級長上載教學影片： (體適能測試)(翻轉教室)	


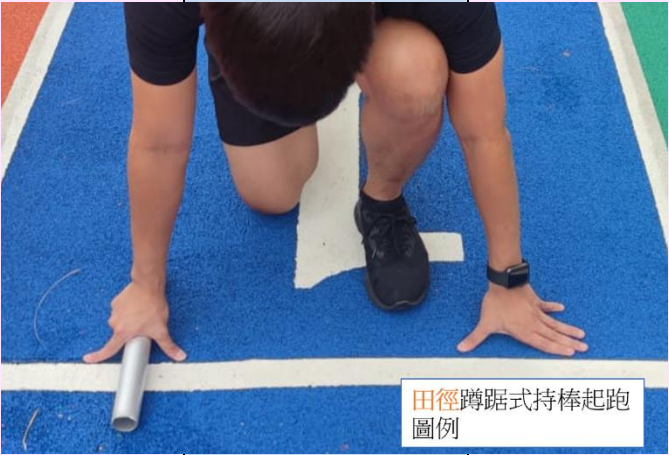
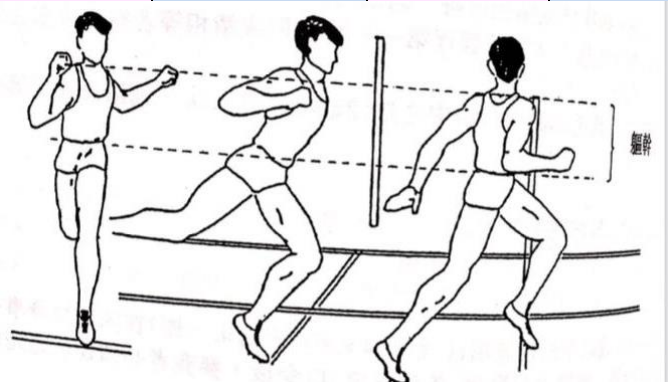


體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

級別：五年級 上學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
									體能在較長時間內，保持較平均的速度跑步					
3	略	2	1. 常規練習 2. 體適能測試 i. 1 分鐘曲膝仰臥起坐 ii. 手握力 iii. 坐地前伸 iv. 3 分鐘耐力跑測試 4. 早操練習	學生能 1. 完成 3 分鐘耐力跑測試 2. 跟隨音樂拍子展示早操的動作	學生能 1. 在家中練習早操動作 2. 好好計劃恆常參與運動，為參與 SportACT 獎勵計劃作準備	學生能 1. 服從教師、尊重同學、遵守規則 2. 在測試中如實記錄成績，盡力完成各項測試	學生能 1. 認識活動的安全範圍 2. 明白過度練習會令身體受傷	學生能 1. 認識耐力跑練習能提升心肺耐力 2. 明白耐力跑是一項需要速度和耐力的綜合性運動。需要人體能在較長時間內，保持較平均的速度跑步	學生能欣賞同學優美及流暢的早操動作	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 體適能測試數據	- 自我管理能力 - 協作能力 - 溝通能力 - 自學能力	- 關愛 - 守法 - 堅毅 - 同理心	- 水運會水試	
														
4	略	2	田徑 徑項： i. 衝線技巧 ii. 4x100 米接力跑 (下壓式傳接棒)	學生能 1. 展示正確的衝線技巧 2. 以二人組合原地擺臂，並以下壓式傳接棒 3. 以二人組合(於跑動中)流暢地進行傳接棒動作 4. 展示正確的蹲踞式持棒起跑姿勢。 5. 展示 4x100 米接力跑(下壓式傳接棒)	學生能 1. 了解運動與健康的關係 2. 了解增加體能運動量能刺激循環系統和增強心肺功能 3. 認識恆常進行體育活動的好處	學生能 1. 在課堂中細心聆聽動作要點，認真學習 2. 接受教師及同學的建議，加以改進 3. 通過練習，體驗成功帶來的愉悅感，增強自尊和自信，並培養勇於克服困難的品格 4. 透過參與田徑運動，學習面對挑戰，培養積極進取的精神 5. 主動協助有困難的同學，並鼓勵同伴	學生能 1. 懂得在安全的環境下練習跑步 2. 明白在炎熱天氣下運動，要注意控制運動量和補充水分 3. 在練習結束後，不要立即停下來休息，要堅持做好放鬆活動	學生能 1. 認識衝線技巧(擺臂直衝式)的動作要點： i. 將到達終點觸線時，身體稍向前傾 ii. 以胸部一側觸線 2. 認識下壓式傳接棒的動作要點： i. 接棒員手掌向上，手指朝後 ii. 傳棒者將接力棒由上向下壓向接棒者的手心中 iii. 右手接棒者應靠左站立，左手接棒者相反論 iv. 左手交右手，右手交左手 v. 傳棒者在適當的距離	學生能 1. 欣賞同學優美的動作 2. 指出動作及姿勢的優點和可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生自評互評(口頭)	- 協作能力 - 溝通能力 - 自我管理能力 - 解決問題能力	- 尊重他人 - 承擔精神 - 責任感 - 關愛	- 用早操熱身 - 水運會運動員簡介會(大息) - 完成度高磅重 - 完成輸入體適能資料 - SportACT 計劃開始 - 短跑測試(60 米計時)(記錄最快的 6 位同學的姓名和時間，填寫在 <u>上下</u> 一心人名表	

級別：五年級 上學期 每星期課節：2 (連堂)

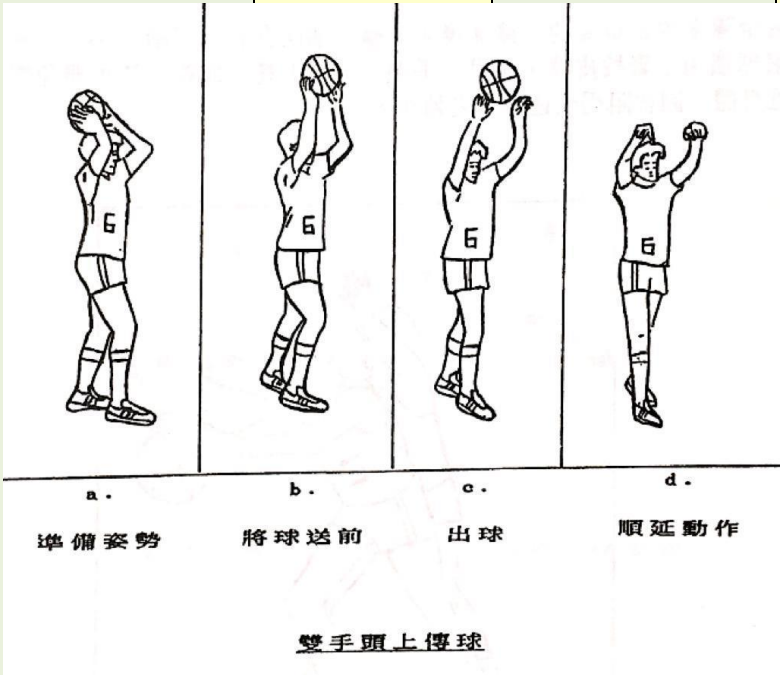
周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討		
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力							
			 <p>田徑下壓式傳接棒圖例</p>					發出接棒訊號 vi. 接棒者收到接棒的訊號後，能伸手接棒，而不向後望 3. 蹲踞式持棒起跑 方法：一般是以右手的中指、無名指及小指握住接力棒末端，拇指與食指分開撐地 4. 認識 4x100 接力跑的比賽規則 5. 認識中國男子田徑運動員- 劉翔 i. 曾獲一枚奧運會金牌、六枚世錦賽獎牌和三枚亞運會金牌，是兩次世界冠軍，並曾打破世界紀錄 ii. 是 110 公尺欄史上第一位同時集奧運會冠軍、世錦賽冠軍、世界紀錄於一身的選手，同時也是中國全運會史上第一個三連冠田徑選手，被稱為「跨欄王」 iii. 透過介紹他堅毅的運動生涯及事蹟，培養學生正面的價值觀和積極的態度				 <p>田徑蹲踞式持棒起跑圖例</p>		 <p>田徑跨欄圖例</p>	及推薦參加學界田徑比賽提名表) 級長上載教學影片： 接力(翻轉教室)	
5-6	略	4	田徑 跳項-跨越式跳高(鉸剪腳)(分層練習過杆高度)	學生能 1. 展示跨越式跳高的技巧 2. 展示斜線助跑，在適當的起跳點起跳			學生能 1. 認識安全的起跳位置及落地方式 2. 分辨安全的跳高環境	學生能 1. 認識跨越式跳高(鉸剪腳)的動作要點及詞彙： i. 斜線助跑，與橫杆垂直的夾角約 35~45 度，				-用早操熱身 -擲豆袋測試(記錄擲豆袋距離最遠的男女同學各				

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

級別：五年級 上學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
				3. 展示單腳起跳，兩腿依次過杆			3. 小心擺放用具，認識跳高用具的正確擺放方法	左側助跑者右腿為起跳腿，左腿為擺動腿，右側助跑則相反 ii. 起跳腿全腳掌著地起跳，擺動腿上擺，手臂快速上擺，上體前傾，大腿靠胸 iii. 過竿後擺動腿內轉下壓，起跳腿高抬，擺動腿先著地，屈膝緩衝 動作口訣： a. 側跑加速用力跳，依次擺腿越過竿，彈性屈伸落地巧 b. 助跑輕鬆和自然，單腳起跳向上頂，兩腿依次過杆去 2. 認識跳高器材 3. 認識理想的起跳位置 4. 認識跳高的比賽規則 5. 認識跳高的詞彙：起跳腿、擺動腿、跨越式跳高				1 位，填寫在推薦參加學界田徑比賽提名表 -跨越式跳高(交剪腳)慢鏡重播回饋		
7	略	2	籃球： 定射(雙手)	學生能 1. 展示雙手射球的動作技巧 2. 原地以雙手射球至約 3 米高的指定目標 3. 應用運球、傳球及射球技巧於簡化比賽中	學生能 1. 透過籃球運動達至 MVPA60，建立健康的生活方式 2. 認識肌力的訓練能增強個人體適能	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 願意接受同學的意見 3. 透過練習及比賽，培養勝不驕敗不餒及勇於拼搏的態度	學生能 1. 善用場地空間，避免在進行練習時與周圍的同學太接近，引起意外 2. 注意周圍環境的安全，傳球時留意四周的同學 3. 懂得如何減低打籃球時手指扭傷及簡易處理	學生能 1. 認識雙手定射的動作要點及詞彙： i. 雙腳微曲，右腳在前，左腳稍微在後 ii. 雙手持球於胸前或高些之位置 iii. 雙手手指及手腕向前上方(即瞄準籃框的方向)撥球 iv 直至手肘伸直，手指指向籃框，全身自然伸	學生能 1. 欣賞同學投入活動的表情美 2. 指出同學動作及姿勢的優點及可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生自評互評(口頭)	-慎思明辨能力 -解決問題能力 -協作能力	-承擔精神 -誠信 -尊重他人 -誠信	-籃球：定射(雙手/單手)慢鏡重播回饋	

級別：五年級 上學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
8	略	2	籃球 雙手傳球(彈地、頭上) (分層練習傳接距離)	學生能 1. 展示雙手彈地、頭上傳球的傳接球技巧 2. 以雙手彈地、頭上傳球至約 3-4 米的立定或移動中的同學 3. 以雙手穩接同學傳接來之球				展 2. 認識籃球比賽規則： 罰球						
				 <p>a. 準備姿勢 b. 將球送前 c. 出球 d. 順延動作</p> <p>雙手頭上傳球</p>				學生能 1. 認識雙手彈地傳球的動作要點及詞彙： i. 雙手持球於胸前並面向目標，手肘向下，兩膝微屈，左腳前，右腳後，上身挺直 ii. 持球時，雙手大拇指相對成八字形，雙手拇指與食指形狀近似三角形，五指自然張開並輕貼於球體，掌心不接觸球 iii. 右足向前踏，雙手同時瞄準自己與對方 2/3 距離的地面傳球 iv. 傳球力度要適中 v. 在球出手時拇指向外下撥動 vi. 雙手快速向傳球方向伸展 vii. 傳球後順勢踏前一步 2. 認識雙手頭上傳球的動作要點及詞彙： i. 雙手舉球於額前，兩肘自然向外，近距離傳球時，前臂前擺，壓腕並外翻，同時拇、食、中指用力向前撥球 ii. 傳球距離較遠時，要用蹬地和腰腹力量帶動				-重溫籃球： 胸前傳接球 -級長上載教學影片： 1. 籃球雙手傳球 2. 比賽規則 (翻轉教室)		

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

級別：五年級 上學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								上臂發力。前臂前擺，腕、指用力前扣壓腕，將球傳出 3. 複習「接球」的動作要點及詞彙： i. 兩膝微屈 ii. 雙手置於胸前，作接球的準備動作姿勢 iii. 穩接來球 2. 認識籃球比賽規則：界外球						
9	略	/	旅行及自主學習周											
10	略	2	考試 定射 (雙手) 簡化籃球比賽	學生能 1. 原地以雙手或單手射球至約 3 米高的指定目標 2. 應用運球、胸前傳球、彈地傳球、頭上傳球及定射於簡化籃球賽中	學生能 1. 透過籃球運動提升手眼協調 2. 在課後或小息時練習籃球，藉此提升運動量及達至 MVPA60	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 願意接受同學的意見 3. 虛心接受教師的意見和指導	學生能 1. 善用場地空間，注意碰撞 2. 注意四周環境，小心來球	學生能 1. 認識雙手定射的動作要點及詞彙(見上) 2. 認識籃球比賽犯規動作	學生能 1. 欣賞同學的優美動作 2. 指出同學動作及姿勢的優點及可改善的地方 3. 評賞一場籃球比賽：能提出一至兩項同學的表現	1. 提問 2. 學生運用 BYOD 自評、互評 3. 教師總評	-慎思明辨能力 -解決問題能力 -協作能力	-承擔精神 -誠信 -責任感 -誠信	-級長上載運動價值觀動畫： 韌性 抗壓能力(籃球比賽)自學) -評估準則： 參考教師測考評分內容	

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

級別：五年級 上學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
1 1	略	2	排球 下手發球	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 展示並掌握下手發球的動作技巧 2. 運用下手發球，將排球擊至對場區 3. 認識排球場界線及發球規則，並應用所學技術(下手發球、下手傳球)於簡化排球比賽中 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過排球運動提升手眼協調能力 2. 認識訓練上肢力量對下手發球有幫助 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在練習中努力不懈地嘗試，培育堅毅精神 2. 遵守安全措施以避免自己或同學受傷 3. 緊守崗位，協助拾球，承擔崗位的工作 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識在下手發球時要注意周圍環境的空間及安全 2. 發生意外或遇上不適/受傷時應如何求助 3. 活動時注意安全及空間使用，要眼看四周，避免擊中同學或被球擊中 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識下手發球的動作要點及詞彙：(以右手發球為例) <ol style="list-style-type: none"> i. 面對球網，兩腳前後開立，左腳在前，兩膝微屈，上身稍前傾，重心偏後腳，左手持球於腹前 ii. 左手持球輕拋至胸前，距離身體約一臂遠；同時，右手擺至右側下方 iii. 擊球手伸直，右臂向後擺再向前上方擺動 iv. 手腕要鎖緊，以前臂或手掌擊球的後下方 v. 向指定目標發球 2. 認識排球場界線及發球規則 3. 認識中國國家女子排球隊 <ol style="list-style-type: none"> i. 介紹中國女排在國際賽事的輝煌成就及為中國香港隊帶來的成果 ii. 透過介紹中國女排刻苦訓練的事跡，培養學生正面的價值觀和積極的態度 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解控制和協調動作能使動作流暢 2. 指出同學動作及姿勢的優點及可改善的地方 3. 欣賞同學優美的表現 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生自評互評(口頭) 	<ul style="list-style-type: none"> - 溝通能力 - 慎思明辨能力 - 解決問題能力 	<ul style="list-style-type: none"> - 尊重他人 - 責任感 - 關愛 - 誠信 	- 級長上載教學影片： 排球下手發球(翻轉教室)	



體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

級別：五年級 上學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
1 2	略	2	排球 下手接發球	學生能 1. 展示並掌握下手接發球的技巧 2. 認識排球參加人數及得分方法，並應用所學技術(下手發球、下手傳球及下手接發球)於簡化排球比賽中					學生能 1. 認識接下手接發球的動作要點及詞彙： i. 準備姿勢：雙腳平行半蹲，雙手輕鬆置於腰際前方，眼睛觀察來球落點，迅速移動到距離一個手臂長的落點位置對正來球 ii. 手型：當球接近腹前時，兩手指重疊後合掌互握，兩拇指平行成一直線，兩臂伸直形成一個平面 iii. 擊球：當球飛到腹前一臂距離時，手肘伸直，兩臂伸直到球下方，擊球的後下部，身體重心隨擊球的動作前移 (參考下手傳球動作要點) 2. 認識排球比賽得分方法				-SportACT 計劃完結，整理次序後交回(級長) -級長上載教學影片： 1. 排球下手接發球 2. 比賽規則(翻轉教室)	
1 3	略	2	排球考試	學生能 1. 展示並掌握下手接發球的技巧，發球到指定落點 2. 認識排球比賽形式，並應用所學技術(下手發球、下手傳球及下手接發球)於簡化排球比賽中					學生能 1. 認識下手發球的動作要點及詞彙(見上) 2. 認識排球比賽形式	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生運用BYOD自評及互評 4. 教師總評	-溝通能力 -慎思明辨能力 -解決問題能力 -運用資訊科技能力	-尊重他人 -責任感 -關愛 -誠信	-溫習周(圖書館、長期訓練、午膳後活動暫停) -評估準則：參考教師測考評分內容	



體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

級別：五年級 上學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
1 4	略	/		測考周										
1 5	略	2	乒乓球 1. 推擋 2. 簡化乒乓球比賽	學生能 1. 展示並掌握推擋球的技巧 2. 應用乒乓球單打比賽規則，並運用發球、回球、推擋於簡化乒乓球比賽中	學生能 1. 於大息或於課後時間進行乒乓球練習 2. 明白在課餘時，多做體育活動以保持身體健康	學生能 1. 協助並提示同伴做動作要點 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 積極投入活動，並主動表達自己的想法和意見 4. 進行活動時，學習互相合作及體育精神 5. 透過練習及活動，培養尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1. 認識場地及用具使用的安全性 2. 善用場地空間，注意碰撞	學生能 1. 認識推擋的動作要點： i. 擊球前，上臂、前臂適當後引 ii. 球拍觸球拍面與檯面近乎垂直 iii. 擊球時，手臂迅速迎前，在來球的上升期觸球 iv. 觸球一剎那，前臂稍外旋，配合手腕外展動作，並向前用力 2. 認識乒乓球計分方法	學生能 1. 欣賞同學優美的動作 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生自評互評(口頭)	-溝通能力 -慎思明辨能力 -協作能力	-尊重他人 -堅毅 -關愛 -國民身分認同	-學期反思工作紙 -級長上載教學影片： 1. 乒乓球推擋 2. 比賽規則(翻轉教室) 聖誕假期功課 -FLIPGRID(籃球雙手定射姿勢)	
1 6	略	2	乒乓球 1. 正手攻球 2. 簡化乒乓球比賽	學生能 1. 展示乒乓球正手攻球的動作技巧，並能配合正確的發球準備動作姿勢 2. 應用乒乓球單打比賽規則，並運用所學技術(橫拍握法或直拍握法、發球、回球)於簡化乒乓球比賽中				學生能 1. 認識正手攻球的動作要點： i. 擊球前，左腳稍前站立，身體離台約 50 釐米 ii. 當來球將落至檯面時，前臂外展將球拍後引至身體右側稍後 iii. 當來球從檯面彈起時，上臂帶動前臂向左前上方快速揮動，拍形前傾，擊球的中上部 iv. 擊球過程中，身體重心從右腳移至左腳，以腰部帶動上臂，上臂帶動前臂 2. 認識乒乓球單打比賽規則						

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

級別：五年級 上學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
1 7	略	/		聖誕假期										
1 8	略	/		聖誕假期										
1 9	略	/		課程統整周										
2 0	略	/		全方位周										

*共通能力： 協作能力、慎思明辨能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力和創造力、數學能力、自學能力、協作式解決問題能力、整合性思考能力

#價值觀和態度： 堅毅、尊重他人、責任感、國民身分認同、承擔精神、關愛、誠信、守法、同理心

於備註欄用紅色寫上：

1. 需重溫的教學內容 2. 自評、互評 3. 工作紙/學習冊的頁數 4. 上載教學影片/簡報 5. FLIPGRID 6. 慢鏡重播回饋

體適能輸入完成日期為 xx/x/xxxx

SportACT 開始日期為 xx/x/xxxx，結束收集日期為 xx/x/xxxx

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

級別：五年級 下學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
1	略	2	1. 度高、磅重 2. 體適能練習： 3 分鐘耐力跑	學生能完成 6 分鐘耐力跑練習	學生能認識跑步能增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	學生能 1. 專心聆聽教師的講解 2. 遵守測試規則	學生能認識活動安全範圍	學生能認識耐力跑練習能提升心肺耐力	學生能欣賞同學優美的動作	1. 課堂觀察 2. 提問	- 協作能力 - 自我管理 - 溝通能力 - 自學能力	- 承擔精神 - 堅毅 - 誠信 - 守法	- SportACT 計劃開始	
2	略	2	體適能測試 i. 1 分鐘曲膝仰臥起坐 ii. 手握力 iii. 坐地前伸 iv. 6 分鐘耐力跑測試	學生能 1. 完成 1 分鐘曲膝仰臥起坐 2. 以正確的方法，協助同學完成曲膝仰臥起坐 3. 完成坐地前伸測試 4. 完成手握力測試 5. 配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸，完成 6 分鐘耐力跑測試	學生能了解自己體適能的狀況，並作出改善	學生能 1. 服從教師、尊重同學、遵守規則 2. 遵守測試規則 3. 協助同伴完成練習	學生能 1. 懂得練習前要做熱身運動 2. 懂得劇烈運動後，不要馬上大量飲水、吃冷飲，也不要立即洗冷水澡	學生能 1. 認識曲膝仰臥起坐練習能提升腹部肌力 / 肌耐力 2. 了解在 1 分鐘內完成仰臥起坐的次數越高，即表示腹肌耐力便越強，越持久，更能容易維持身體正確的坐、立、行走姿態，患腰背痛及脊椎變形的機會也可降低 3. 明白耐力跑是一項需要速度和耐力的綜合性運動。需要人體能在較長時間內，保持較平均的速度跑步	學生能 1. 穿著整齊合適的服裝 2. 明白整潔是美 3. 欣賞同學決心完成測試的表情美	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 體適能測試數據	- 協作能力 - 自我管理 - 數學能力	- 堅毅 - 關愛 - 誠信 - 同理心	- 下學期長期訓練、興趣班開始 - 完成度高磅重 - 完成輸入體適能資料 - 級長上載教學影片： (體適能測試)(翻轉教室)	
3	略	2	足球 腳背、腳內側、腳外側運球	學生能 1. 掌握以腳背、腳內側和腳外側作行進間運球的技巧，並展示流暢地運球 2. 沿著指定路線(直/曲/折)以腳背、腳內側和腳外側運球前進 3. 以不同的速度	學生能 1. 認識均衡飲食的好處 2. 認識定時進行體育活動的好處	學生能 1. 勇於嘗試艱辛的動作，培養接受挑戰的正面態度 2. 於活動及互評時協助及鼓勵有困難的同學	學生能 1. 善用場地空間，避免在進行練習時與周圍的同學太接近，引起意外 2. 注意周圍環境的安全，傳球時留意四周的同學	學生能 1. 認識腳運球的動作要點及詞彙： i. 以腳背、腳內側或腳外側運球 ii. 球應控制於兩步範圍之內 iii. 能抬頭向前望 iv. 沿指定路線前進 v. 運球流暢，沒有停頓 2. 認識球員角色及主要分	學生能 1. 欣賞同學運球的優美動作 2. 運用適當詞彙評價動作表現	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生口頭互評	- 協作能力 - 溝通能力 - 慎思明辨能力	- 承擔精神 - 誠信 - 尊重他人 - 責任感 - 誠信	- 級長上載教學影片： 足球：腳背、腳內側、腳外側運球(翻轉教室)	

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

級別：五年級 下學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討	
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力						
				運球 4. 運球至適當距離後傳球 5. 應用部分比賽規則及球例，並運用傳球及運球於簡化足球比賽中					工：後衛、中場、前鋒、守門員						
4	略	/	農曆新年假期												
5	略	/	農曆新年假期												
6	略	2	足球 1. 腳內側、腳底控從地面的來球 2. 簡化足球比賽	學生能 1. 展示控球方法(腳內側、腳底控球) 2. 初步認識比賽規則及球例，並應用運球、傳接球及控球於練習中	學生能 1. 在課後或假日，邀請家人或朋友，一同參與體育活動，建立健康及活躍生活方式 2. 認識恆常參與運動的好處	學生能 1. 在上課過程中，專心聽講，細心觀察動作要點，認真學習 2. 接受教師及同學的建議，加以改進	學生能 1. 在控球時注意與同學之間有適當的空間 2. 善用場地空間，避免在進行練習時與周圍的同學太接近，引起意外 3. 注意周圍環境的安全，傳球時留意四周的同學	學生能 1. 認識控地面球的動作要點及詞彙： i. 注視來球 ii 決定用右腳或左腳停球 iii. 將停球腳抬起，以內側或外側去迎球，踝關節繃緊 iv. 重心降低、膝蓋微彎 v. 兩手肘關節微向外張 vi. 待球觸及停球部位後，小腿迅速往球的方向緩衝 2. 認識足球比賽的形式	學生能 1. 欣賞同學控球的優美動作 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生自評互評(口頭)	- 協作能力 - 溝通能力 - 慎思明辨能力 - 解決問題能力	- 尊重他人 - 責任感 - 關愛 - 誠信	- 級長上載教學影片：足球：比賽規則(翻轉教室)		
			 腳內側控從地面的來球圖例	 腳底控從地面的來球圖例											
7	略	2	足球考試： 1. 腳內側、腳外側運球 i. 運球姿勢 ii. 折線 iii. 運球次數	學生能 1. 以腳內側、腳外側曲線運球 2. 以腳內側、腳外側運球至約 9 米遠的距離，並				學生能 1. 認識腳運球的動作要點及詞彙：(見上) 2. 認識足球比賽的規則：罰球、界外球		1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生運用 BYOD 自評、互評 4. 教師總評	- 協作能力 - 溝通能力 - 慎思明辨能力 - 解決問題能力	- 尊重他人 - 責任感 - 關愛 - 誠信	- 評估準則：參考教師測考評分內容		

級別：五年級 下學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
			2. 簡化足球比賽	控制運球的力量和方向 3. 應用部分比賽規則及球例，並運用運球、射門及控球於簡化五人足球賽中										
8	略	2	跳繩 1. 大繩 i. 大繩繩中繩 ii. 十字繩	學生能 1. 展示大繩繩中繩的跳躍技巧 2. 展示十字繩的跳躍技巧 3. 配合韻律，串連不同的個人、雙人及大繩動作	學生能透過跳繩活動提升心肺耐力、腿部肌力，以及眼、手、腳等協調能力	學生能 1. 協助並提示同伴做動作要點 2. 在活動中，學習互相合作及團隊精神 3. 願意接受同學的意見 4. 在活動中，學習彼此信任	學生能 1. 在活動時能選擇平坦的地面進行 2. 留意彼此之間的距離，避免被揮動的繩子弄傷 3. 懂得留意天花板的高度，遠離牆邊	學生能 1. 認識大繩繩中繩的動作要點： i. 2人搖繩 ii. 1人站在大繩的中間跳個人繩 iii. 個人繩與大繩擺動的節拍要相同，按節奏雙腳跳躍 c) 由1人開始，待熟練後可逐漸加入 2. 認識十字繩的動作要點： i. 由五人組合而成，四個人擺動兩條大繩，並呈交叉形狀 ii. 另一人入繩時，走到兩條繩子的交匯點，按節奏雙腳跳躍 3. 配合韻律，串連不同的個人、雙人及大繩動作 i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 運用不同的腳部動作 iii. 動作連接暢順 4. 認識中國香港花式跳繩隊中世界冠軍的隊伍及運動員 i. 介紹中國香港花式跳繩	學生能了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生口頭互評	- 溝通能力 - 整合性思考能力 - 協作能力	- 尊重他人 - 堅毅 - 關愛	- 級長上載教學影片： 跳繩： 1. 大繩 i. 大繩繩中繩 ii. 十字繩 2. 中國香港花式跳繩隊簡介 (翻轉教室)	



體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

級別：五年級 下學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								隊在國際賽事的輝煌成就及為中國香港隊帶來的成果 ii. 透過介紹中國香港花式跳繩隊運動員苦訓練的影片及書籍，培養正面的價值觀和積極的態度						
9	略	/	測考周											
10	略	2	手球 原地肩上射門	學生能 1. 掌握原地肩上射門的技巧 2. 原地肩上射門至約 2-3 米距離的指定目標	學生能 1. 認識良好的生活習慣能促進身體健康(足夠的睡眠及休息) 2. 恆常運動，藉此提升他們的運動量	學生能 1. 在課堂中細心聆聽動作要點，認真學習 2. 積極參與小組創作活動，並主動表達自己的想法和意見 3. 透過練習及比賽，培養尊重對手、尊重裁判的態度	學生能 1. 認識扭傷的特徵及即時處理的方法 2. 善用場地空間，避免在進行練習時與周圍的同學太接近，引起意外 3. 多做手部伸展及拉筋熱身動作	學生能 1. 認識原地肩上射門動作要點：(用右手為例) i. 右手持球側身，左胸在前，左腳向前邁出 iii. 重心前移左腳 iv. 肘關節向上彎屈，腰部扭轉 v. 肘由曲向前伸直 vi. 手腕用力射出 2. 認識手球比賽的基本規則：人數、場區及時間	學生能欣賞同學優美的表現及提示同學可改善的地方	1. 教師觀察 2. 提問 3. 學生口頭互評	- 協作能力 - 溝通能力 - 協作式解決問題能力	- 尊重他人 - 承擔精神 - 堅毅 - 關愛	- 工作紙(一) - 級長上載教學影片：手球原地肩上射門(翻轉教室) 復活節假期功課 - FLIPGRID(手球：肩上傳球)	
11	略	/	復活節假期											
12	略	/	復活節假期											
13	略	2	手球 1. 肩上傳球 2. 上手接球、接滾地來球	學生能 1. 展示肩上傳球的動作技巧 2. 展示雙手接球、接滾地球的	學生能 1. 認識良好的生活習慣能促進身體健康(足夠的睡眠及休	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學	學生能 1. 認識扭傷的特徵及即時處理的方法 2. 善用場地空	學生能 1. 認識單手肩上傳球的動作要點：(用右手為例) i 手掌張開，以拇指及小指握球，其他手指觸球	學生能 1. 了解控制和協調動作能使動作流暢 2. 指出同學動	1. 教師觀察 2. 提問 3. 學生口頭互評	- 自我管理能 力 - 協作能力 - 慎思明辨能 力	- 尊重他人 - 責任感 - 關愛 - 誠信	- 級長上載教學影片：手球上手接球、接滾地來球	



體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

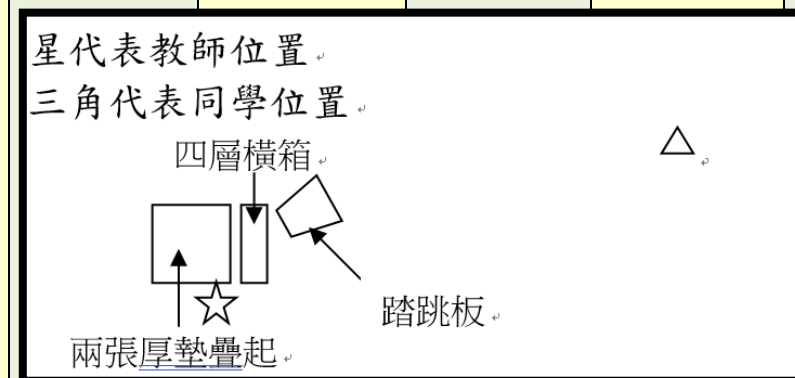
級別：五年級 下學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
				動作技巧 3. 傳出不同距離的球 4. 應用部分比賽規則及球例，並運用肩上傳球、雙手接球及射門於簡化手球比賽	息) 2. 恆常運動，藉此提升運動量，達至 MVP A60	2. 願意接受同學的意見 3. 透過練習及比賽，培養遵守規則、公平競爭的態度	間，避免在進行練習時與周圍的同學太接近，引起意外 3. 多做手部伸展及拉筋熱身動作	i. 肘關節彎曲，左腳向擲球的方向邁出 ii. 身體的重心由右腳向左腳移動 iii. 球由大拇指及無名指開始離手 iv. 用食指、中指及無名指調整球出手的速度與方向 v. 腰部和肩臂的力量要配合，維持身體平衡 2. 認識雙手接球(上手)的動作要點： i. 雙手掌微微張開與球相同大小，拇指與食指成三角形面對來球 ii. 手腕伸直，肘關節向上彎曲，肩膀必須放鬆 iii. 用手指的部分觸球，避免用掌心接球 iv. 接快速球時，手觸球的同時手臂順勢向胸前屈肘緩衝力量 3. 認識雙手接滾球的動作要點： i. 左腳向前，身體前屈準備迎球 ii. 手指向下，手臂向前下方伸直 iii. 手掌張開與球同寬，兩小指相接如鏟狀 iv. 球向身體方向引導，接球時由小指觸球 2. 認識手球比賽的基本規則：球員角色及計分方法	作及姿勢的優點及可改善的地方 3. 欣賞同學投入活動的表情美		- 溝通能力		(翻轉教室)	
14	略	2	手球考試： 原地肩上射門	學生能 1. 掌握原地肩上				學生能 1. 認識原地肩上射門動作		1. 課堂觀察 2. 提問	- 自我管理能 力	- 尊重他人 - 責任感	- 評估準則： 參考教師測	

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

級別：五年級 下學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討	
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力						
			i. 射門姿勢 ii. 入球次數	射門的技巧 2. 原地肩上射門至約 2-3 米距離的指定目標					要點：(見上) 2. 認識手球比賽犯規的規則		3. 學生運用 BYOD 自評、互評 4. 教師總評	- 協作能力 - 慎思明辨能力 - 溝通能力	- 關愛 - 誠信	考評分內容	
15	略	2	體操 騰越-俯騰越橫箱(蹲腿、屈體、直體) (分層練習跳箱高度)	學生能 1. 配合速度助跑，並踩踏板作騰越 2. 以雙足踏彈板，雙手按箱，俯騰越橫箱 3. 掌握並完成俯騰越橫箱的動作	學生能 1. 明白柔軟度及平衡穩定對身體的重要性 2. 了解伸展運動對柔軟度之影響 3. 課餘時，多作拉筋，提升柔軟度	學生能 1. 協助並提示同伴做動作要點，並能和同學互相保護 2. 接受同學的提醒 3. 在練習中認真學習	學生能 1. 安全運用各項體操器材 2. 進行體操運動時注意安全 3. 正確搬運的姿勢 4. 明白身體各部分的活動能力和限制	學生能 1. 認識俯騰越橫箱的動作要點： i. 助跑速度不用太快 ii. 以雙足同時用力踏板起跳 iii. 俯身按箱面後蹲腿、屈體或直體 iv. 雙手直臂支撐箱面 v. 用腳面帶動身體向側上方伸髖，同時一臂用力推箱 v. 順勢側舉，使身體重心側移，經另臂側撐挺身騰越橫箱 2. 認識各項體操活動之詞彙：騰越、俯騰越、橫箱、縱箱、蹲腿、屈體、直體 3. 認識香港體操運動員—石偉雄(跳馬) i. 2014 年，在仁川舉行的亞洲運動會體操比賽奪得金牌，成為香港史上首面體操亞運金牌得主 ii. 2018 年，亞運會中再次奪得金牌，香港體操史上第一個衛冕金牌的運動員 iii. 透過介紹他堅毅的運動生涯及事蹟，培養學生正面的價值觀和積極的態度	學生能 1. 欣賞同學優美動作和身體造型創作 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方 3. 欣賞同學獨特的動作	1. 教師觀察 2. 提問 3. 學生口頭互評	- 溝通能力 - 慎思明辨能力 - 協作能力	- 尊重他人 - 承擔精神 - 堅毅 - 關愛	最高 4 層橫箱 - 級長上載教學影片：石偉雄簡介(翻轉教室)		



級別：五年級 下學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
16	略	2	平衡木(長橈)： 跳上成蹲腿站立、前進步、後退步、小跳、團身/分腿跳下	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 展示跳上長橈成蹲腿站立 2. 在長橈/低平衡木上展示前進步、後退步、小跳，並掌握上述動作技巧 3. 在長橈/低平衡木上團身/分腿跳下 4. 在長橈/低平衡木上運用上述動作技巧，自行設計及組合不同的平衡動作，建構套路 	<p>學生能認識單腿訓練於發展身體的平衡能力是非常重要的工具，加入單腿訓練後能加強平衡力，不管是進行衝刺跑或是突然轉換方向等動作，身體兩側產生的力量將會更加相近；而單腿站立時的不穩定狀態將能夠訓練到更多小肌群，身體的穩定度會得到提升，受傷的風險也會降低</p>			<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識前進步、後退步的動作要點： <ol style="list-style-type: none"> i. 兩手側平舉、保持平衡、眼注視前方之木端 ii. 足下壓、足內側沿著木緣移動 iii. 重心前移、著木足成「八」字 iv. 後退步要點同上，唯走時，重心後移 2. 認識跳上成蹲腿站立的動作要點： <ol style="list-style-type: none"> i. 屈膝蹬地起跳 ii. 雙膝上提並貼近胸部 iii. 兩前腳掌踏上木橈成蹲腿站立 3. 複習連串動作組合的要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 以跳躍或步行在木橈上作移動 iii. 在木橈上展示不同身體形態或水平的造型 iv. 動作平穩 v. 連接暢順 4. 認識團身/分腿跳下的動作要點： <ol style="list-style-type: none"> i. 屈膝蹬地起跳 ii. 空中身體平穩 iii. 騰空時，做團身/分腿動作 iv. 屈膝著地，前腳掌先著地，平穩站立 					-級長上載 運動價值觀 動畫： 毅力(拳擊 比賽) (自學)	
 <p>體操平衡木分腿跳下圖例</p>														

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

級別：五年級 下學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
17	略	2	網球 1. 準備姿勢 2. 握拍法 3. 正手平擊球	學生能 1. 展示準備姿勢 2. 展示正確的正手握拍法 3. 展示正手平擊球的動作技巧 4. 應用部分比賽規則及球例，並運用於簡化比賽中	學生能 1. 注意在炎熱的天氣下進行戶外活動的安全事項及個人身體狀況 2. 適當地補充水份的重要	學生能 1. 在練習中努力不懈地嘗試，培養堅毅精神 2. 遵守安全措施以避免自己或同學受傷 3. 通過練習，體驗成功帶來的愉悅感，增強自尊和自信，並培養勇於克服困難的品格	學生能 1. 於活動時注意安全及空間使用 2. 眼看四周，避免擊中同學或被球擊中 3. 在適當距離，使用適當力度進行網球練習	學生能 1. 認識準備姿勢的動作要點：(右手持拍為例) i. 雙腳開立比肩略寬，雙膝微屈，上身稍前傾，重心於前腳掌上 ii. 右手握拍，左手輕托拍頸 iii. 拍頭微向上豎立並指向前方，兩眼注視對手動向 2. 認識正手握拍法(東方方式)的動作要點及詞彙： i. 左手先握住拍頸，使拍子與地面垂直 ii. 右手手掌也垂直於地面，手握拍柄好像與人握手 iii. 食指下肉枕壓住拍柄右垂直面(3號位) iv. 拇指與食指成V形，對準1號位 3. 認識正手平擊的動作要點及詞彙：(右手持拍為例) i. 當球朝向正手方向飛來時，雙肩右側轉動約九十度，轉動時右手肘微屈，並把球拍後引 iii. 拍頭微向上並指向後場 iv. 左腳向右前方踏出，並側身以非握拍手指向來球 v. 擊球時，手腕要鎖緊，眼	學生能欣賞同學優美的表現及提示同學可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生口頭互評	-溝通能力 -慎思明辨能力 -協作能力	-責任感 -承擔精神 -堅毅 -關愛	-工作紙二 -級長上載教學影片： 網球 1. 準備姿勢 2. 握拍法 3. 正手平擊球 (翻轉教室)	



體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

級別：五年級 下學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討				
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力									
18	略	2	網球 1. 反手平擊球 2. 簡化網球比賽	學生能 1. 展示反手平擊球的動作技巧 2. 應用部分比賽規則及球例，並運用於簡化比賽中				睛緊盯住球，球拍由腰下向上揮拍擊球，身體重心向前移動 vi. 擊球後，球拍應順勢跟進，揮動至身體另一側 4. 認識網球比賽計分方法(發球局) 2. 認識網球的器材：球拍、球網、網球				-口試及術科考試開始 -學期反思工作紙 -級長上載教學影片： 網球 1. 反手平擊球 2. 比賽規則(翻轉教室)						
																		
19	略	2	土風舞： 拍掌撲克(參考教育局《綜合舞蹈教材套》P.19)	學生能 1. 展示拍掌撲克的基本舞步：踵趾步、滑步及跑跳步 2. 與舞伴一同配合 2/4 拍子，展示隊形及舞姿	學生能 1. 認識舞蹈與健康的關係 2. 明白伸展動作、律動或跳舞有助增加身體的柔軟度	學生能 1. 協助並提示同伴做動作要點 2. 積極參與小組創作活動，並主動表達自己的想法和意見 3. 進行活動時，	學生能 1. 善用個人空間和一般空間，避免碰撞 2. 在進行活動前後做足夠的熱身或伸展	學生能 1. 認識踵趾步的動作要點： i. 一腳單足跳，另一腳腳跟觸地 ii. 一腳單足跳，另一腳腳尖觸地 iii. 有騰空動作	學生能 1. 欣賞同學的優美動作 2. 運用適當詞彙評價動作表現(形體美及動作美)	1. 課堂觀察 2. 提問	-自我管理能 力 -協作能力 -創造力 -溝通能力	-尊重他人 -責任感 -承擔精神	-溫習周(圖書館、午膳後活動、長期訓練暫停) -級長上載教學影片：					

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

級別：五年級 下學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
				3. 配合 2/4 拍子，展示拍掌撲克舞舞蹈		學習互相合作及體育精神 4. 透過練習及活動，培養尊重他人及勇於承擔的態度			iv. 動作流暢 2. 認識跑跳步的動作要點： i. 一腳踏地，另一腳提膝跳起 ii. 提膝時，腳掌貼近地面 iii. 提膝時間短 iv. 動作流暢 3. 認識滑步的動作要點： i. 眼向前望，向兩側移動 ii. 一腳向側踏出，另一腳跟上 iii. 有騰空動作 iv. 動作流暢 4. 認識拍掌撲克舞的特色及由來				土風舞：拍掌撲克(翻轉教室)	
20	略	2	體育科校本歷奇活動 1. 信任天梯 2. 搖搖板	學生能 (信任天梯) 1. 掌握信任天梯的遊戲規則 2. 爬上「天梯」，在「天梯」上以手腳來平衡身體，並由起點爬至終點 (搖搖板) 1. 掌握搖搖板的遊戲規則 2. 與同伴同時企上平衡木，由中間移動至兩旁之末端，途中未有失衡而著地者勝	學生能 1. 認識定時進行體育活動的好處 2. 認識健康敏捷的身手對參與體育活動的好處	學生能 1. 協助並提示同伴做動作要點 2. 在活動中，學習互相合作及團隊精神 3. 願意接受同學的意見 4. 在活動中接受自己和同伴的失誤，樂於嘗試 5. 遵守遊戲規則	學生能認識進行活動時應注意的安全知識	學生能 1. 認識進行信任天梯的遊戲規則： i. 所有同學兩行排列，相對而立 ii. 肩膊緊貼旁邊的同學 iii. 雙手用力垂直緊握鉛條 iv. 雙腳前後分開站立，前弓後直，以組成一條「天梯」 v. 每次只有一位同學爬上「天梯」，由起點爬至終點 2. 認識進行搖搖板的遊戲規則： i. 各組學員分兩行對立而企，二人同一時間企上平衡木 ii. 由中間移動至兩旁之	學生能評價自己和同伴的動作，並提出理據	1. 課堂觀察 2. 提問	- 協作能力 - 溝通能力 - 協作式解決問題能力 - 整合性思考能力	- 堅毅 - 尊重他人 - 責任感 - 承擔精神	/	

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

級別：五年級 下學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								末端 iii. 然後二人同時著地，途中未有失衡而著地者勝 iv. 認識如要成功完成搖搖板，必須注意全組人的合作性。						
21	略	/						測考周						

*共通能力： 協作能力、慎思明辨能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力的、創造力、數學能力、自學能力、協作式解決問題能力、整合性思考能力

#價值觀和態度： 堅毅、尊重他人、責任感、國民身分認同、承擔精神、關愛、誠信、守法、同理心

於備註欄用紅色寫上：

1. 需重溫的教學內容 2. 自評、互評 3. 工作紙/學習冊的頁數 4. 上載教學影片/簡報 5. FLIPGRID 6. 慢鏡重播回饋

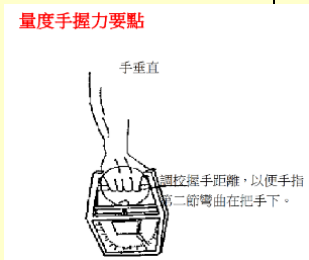
體適能輸入完成日期為 xx/x/xxxx

SportACT 開始日期為 xx/x/xxxx，結束收集日期為 xx/x/xxxx

* 跳繩圖片取自康文署跳繩樂小冊子

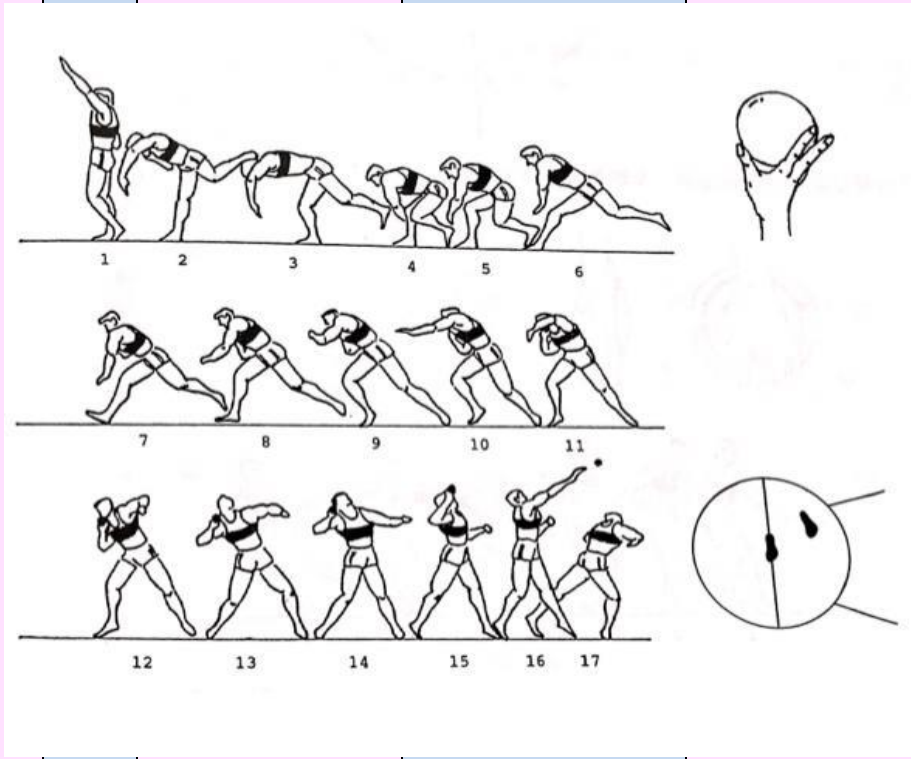
級別：六年級 上學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
1	略	/	開學適應周											
2	略	2	1. 常規練習 2. 度高、磅重 3. 體適能練習及測試 i. 1 分鐘曲膝仰臥起坐 ii. 手握力 iii. 坐地前伸 iv. 耐力跑練習 (3 分鐘)	學生能 1. 掌握不同的集隊手號 2. 展示正確曲膝仰臥起坐動作及完成 1 分鐘測試 3. 以正確的動作協助同學完成曲膝仰臥起坐 4. 完成手握力測試 5. 展示正確的坐地前伸及完成測試	學生能了解自己身體健康狀況，並作出改善	學生能 1. 服從教師、尊重同學、遵守規則 2. 協助同伴完成訓練	學生能 1. 於訓練前做熱身 2. 明白不要過度訓練，因為會容易造成受傷	學生能 1. 明白不同手號的集隊方法 2. 認識體育課的常規和注意事項 3. 認識曲膝仰臥起坐訓練能提升腹部肌力 / 肌耐力 4. 認識坐地前伸是量度背部及大腿後肌的柔韌度 5. 認識進行手握力、坐地前伸及曲膝仰臥起坐的動作要點： <u>手握力</u> i. 手垂下，位置約在大腿旁 ii. 盡力緊握手握力計 <u>坐地前伸</u> i. 面向木箱，直膝坐在墊上，雙足貼著木箱端板 ii. 雙手前伸，手掌互疊向下，中指齊平 <u>曲膝仰臥起坐</u> i. 雙臂在胸前交疊，手掌放在雙肩上 ii. 上身離地向前捲曲，手肘觸及大腿後還原至仰臥姿勢 <u>耐力跑</u> 是一項需要速度和耐力的綜合性運動。需要人體能在較長時間內，保持較平均的速度跑步	學生能懂得欣賞同伴的動作，並作出適當的建議	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 體適能測試數據	- 自我管理 能力 - 協作能力 - 溝通能力 - 數學能力	- 尊重他人 - 堅毅 - 關愛 - 誠信 - 守法	- 暑期 SportACT 計劃完結，整理次序後交回(級長) - 長期訓練及校隊訓練選拔學生(P.1-6) - 一級長上載教學片段(體適能測試)(翻轉教室)	



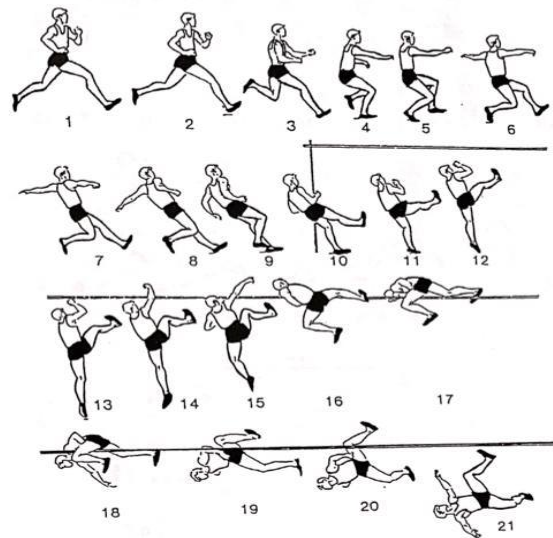
級別：六年級 上學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
3	略	2	1. 常規練習 2. 度高、磅重 3. 體適能練習及測試 i. 1 分鐘曲膝仰臥起坐 ii. 手握力 iii. 坐地前伸 iv. 耐力跑測試 (3 分鐘) 4. 早操練習	學生能 1. 完成 3 分鐘耐力跑測試 2. 跟隨音樂拍子展示早操的動作	學生能 1. 在家中練習早操動作 2. 好好計劃恆常參與運動，為參與 SportACT 獎勵計劃作準備	學生能 1. 服從教師、尊重同學、遵守規則 2. 主動協助並提示同伴做動作要點，幫助有需要的同學	學生能穿著合適的服裝進行體育活動，不應配戴任何飾物	學生能 1. 認識耐力跑練習能提升心肺耐力 2. 明白耐力跑是一項需要速度和耐力的綜合性運動。需要人在較長時間內，保持較平均的速度跑步	學生能 1. 欣賞同學優美及流暢的早操動作 2. 懂得欣賞同伴堅毅的精神並互相支持	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 體適能測試數據	- 自我管理 能力 - 協作能力 - 溝通能力 - 自學能力	- 關愛 - 誠信 - 堅毅 - 同理心	- 水運會水試	
4	略	2	田徑 擲項- 鉛球 (側向推)	學生能 1. 掌握握球動作 2. 以正確的持球姿勢作準備 3. 展示推鉛球的動作技巧	學生能 1. 認識恆常進行體育活動的好處 2. 明白做運動對身體的好處	學生能 1. 透過參與田徑運動，學習面對挑戰得失，培養積極進取的精神 2. 於活動及互評時協助有困難的同學，並會鼓勵同伴	學生能 1. 認識安全的搬運厚墊方式 2. 分辨安全的推鉛球環境 3. 認識一般空間及個人空間的運用，避免發生意外	學生能 1. 認識握球的動作要點： i. 五指自然分開，間隔要均等，將球放在食指、中指和小指扶住球的兩側 ii. 握球時，鉛球重心應置於手的中心 iii. 手腕背屈，手持球貼在頸部，肘關節略低於肩或與肩同高，投擲臂放鬆 2. 認識側向推鉛球的動作要點及詞彙：(以右手投擲者作例子) i. 兩腿前後開立，左腿在前，右腿在後屈膝 90 度，側身站立 ii. 上身稍後仰，身體重心大部分落在右腿上 iii. 右手持球於肩上，左手自然前上舉 iv. 動作順序是右腿蹬伸→前送右髖→轉腰→左腿制動→挺胸→右臂向前上方推球	學生能 1. 欣賞同學優美的動作 2. 指出動作及姿勢的優點和可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生自評互評(口頭)	- 協作能力 - 慎思明辨能力 - 自我管理 能力 - 解決問題 能力	- 尊重他人 - 堅毅 - 關愛 - 誠信	- 用早操熱身 - 水運會運動員簡介會(大息) - 完成度高磅重 - 完成輸入體適能資料 - SportACT 計劃開始 - 短跑測試 (60 米計時) (記錄最快的 6 位同學的姓名和時間，填寫在 <u>上下</u> 一心人名	



級別：六年級 上學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點					評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識					
								3. 認識推鉛球的比賽規則 4. 認識推鉛球的專用詞彙：側向推、向後跑、蹬腿、送髖、挺胸				表及推薦參加學界田徑比賽提名表) -級長上載教學片段(推鉛球基本知識)(翻轉教室)	
5	略	2	田徑 跳項-俯臥式跳高	學生能 1. 掌握俯臥式跳高的技巧 2. 掌握斜線助跑，在適當的起跳點起跳 3. 展示單腳起跳，兩腿依次過杆			學生能 1. 認識安全的起跳位置及落地方式 2. 分辨安全的跳高環境 3. 小心擺放用具，認識跳高用具的正確擺放方法 4. 在進行活動前做足夠的熱身或伸展	學生能 1. 認識俯臥式跳高的動作要點及詞彙： i. 側面助跑，助跑暢順單足起跳，用靠近橫杆的腿起跳(起跳腳為左腳，從左面助跑) ii. 騰空後，擺動腿小腿越過橫杆 iii. 擺動腿和同側臂沿著橫杆平行方向前伸內旋，肩向內扣，轉體成俯臥杆上姿勢 iv. 隨即起跳腿屈膝上收 v. 頭和擺動腿一側肩下潛 vi. 起跳腿翻轉，使身體儘快越過橫杆 vii. 過杆後，以擺動腿和兩臂落墊 2. 認識跳高器材 3. 認識較佳的起跳位置 4. 認識跳高的比賽規則 5. 認識跳高運動的專用詞彙：起跳腿、擺動腿、			-擲豆袋測試(記錄擲豆袋距離最遠的男女同學各1位，填寫在推薦參加學界田徑比賽提名表)		



體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

級別：六年級 上學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
6	略	2	田徑考試 1. 推鉛球 i. 推鉛球姿勢 ii. 推球較遠距離 2. 分組田徑比賽	學生能 1. 以正確的持球姿勢作準備 2. 展示推鉛球的動作技巧 3. 於考試期間，分組進行田徑練習： -跳遠 -擲豆袋 -推藥球 -50米短跑			學生能 1. 分辨安全的比賽環境 2. 認識一般空間及個人空間的運用，避免發生意外	跳步點、俯臥式跳高 學生能認識推鉛球的動作要點及詞彙(要點見前)		1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生運用BYOD自評及互評 4. 教師總評	-協作能力 -溝通能力 -慎思明辨能力 -自我管理 -運用資訊科技能力	-尊重他人 -承擔精神 -責任感 -關愛 -誠信	-長期訓練、興趣班、英文日開始 -水運會 -自評、互評 -評估準則:參考教師測考評分內容	
7	略	2	網球 1. 下手發球 2. 簡化網球比賽	學生能 1. 展示下手發球的動作技巧 2. 應用部分比賽規則及球例，並運用於簡化比賽中	學生能 1. 認識不正確的姿勢會造成身體受傷 2. 透過體能活動，明白身體協調性的重要	學生能 1. 遵守安全措施以避免自己或同學受傷 2. 通過練習，體驗成功帶來的愉悅感，增強自尊和自信，並培養勇於克服困難的品格	學生能 1. 認識場地及用具使用的安全性 2. 善用場地空間，避免碰撞	學生能 1. 認識下手發球的動作要點及詞彙：(右手持拍為例) i. 左右腳交叉，左腳尖向前，右腳在後向外側，兩腳間的距離與肩同寬，重心放在右腳 ii. 左手持球，自然伸臂平舉胸前 iii. 右手握拍，自然屈肘於身體右後側，手腕伸展 iv. 身體略微向前傾斜，後腳跟自然踮起，重心由後腳轉至前腳 v. 持拍手用力向前揮，同時放開左手，讓球落下，用手臂和手腕的力量將球由前上方擊出 vi. 腰以下擊球	學生能 1. 欣賞同學優美的動作 2. 指出動作及姿勢的優點及可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生自評互評(口頭)	-溝通能力 -慎思明辨能力 -創造力 -解決問題能力	-責任感 -承擔精神 -堅毅 -關愛	-級長上載 1. 運動價值觀動畫：壓力管理減壓方法(自學) 2. 費達拿簡介(翻轉教室)	

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

級別：六年級 上學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								vii. 擊球後，右手隨動作自然向左上方揮動 2. 認識發球規則 3. 介紹職業網球運動員：費達拿 i. 瑞士男子職業網球運動員，他總共贏得 20 座大滿貫冠軍，單打世界排名第一累計 310 周，其中包括連續 237 周世界排名第一的男子網壇紀錄 ii. 他被認為是全面型打法的代表球員，並有史以來最偉大的網球選手 iii. 透過介紹他堅毅的運動生涯及事蹟，培養學生正確的價值觀和積極的態度						
8	略	2	網球 1. 接發球 2. 簡化網球比賽	學生能 1. 展示接發球的動作技巧 2. 應用部分比賽規則及球例，並運用於簡化比賽中				學生能 1. 認識接發球的方法：(右手持拍為例) i. 移動至球預計的落點位置 ii. 站定位置後，快速敏捷地帶左肩轉身 iii. 擊球瞬間，緊握網球拍，使它不發生顫動 2. 認識網球比賽計分方法						
9	略	/	旅行及自主學習周											
10	略	2	網球： 1. 正、反手截擊 2. 簡化網球比賽	學生能 1. 展示正、反手截擊的動作技巧 2. 應用部分比賽規則及球例，並運用正、反手截擊於	學生能 1. 認識不正確的姿勢會造成身體受傷 2. 透過體能活動，明白身體協	學生能 1. 在練習中努力不懈地嘗試，培養堅毅精神 2. 遵守安全措施以避免自己	學生能 1. 認識場地及用具使用的安全性 2. 善用場地空間，避免碰撞	學生能 1. 認識正手截擊的動作要點及詞彙：(右手持拍為例) i. 身體稍前傾，雙膝微屈，保持重心向前	學生能 1. 欣賞同學優美的動作 2. 指出動作及姿勢的優點及可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生自評互評(口頭)	- 溝通能力 - 慎思明辨能力 - 協作能力 - 解決問題能力	- 責任感 - 承擔精神 - 堅毅 - 關愛	- 級長上載教學片段(正、反手截擊)(翻轉教室)	

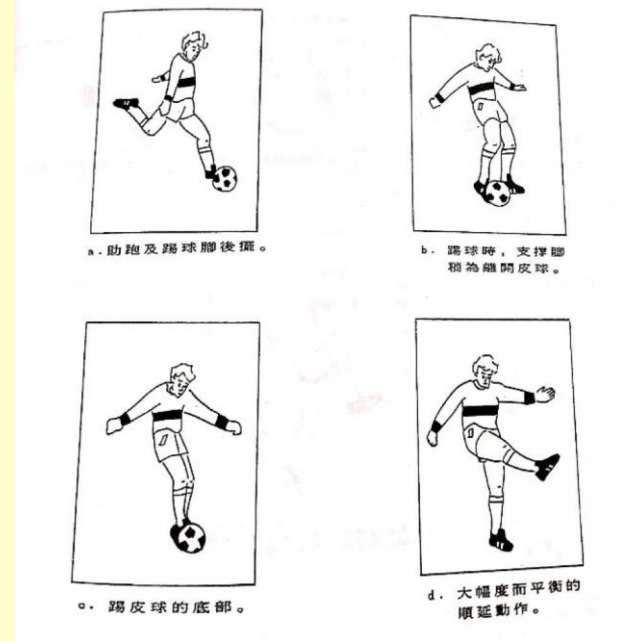
體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

級別：六年級 上學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
				簡化比賽中	調性的重要	或同學受傷 3. 通過練習，體驗成功帶來的愉悅感，增強自尊和自信，並培養勇於克服困難的品格			ii. 球拍持於身體前，拍頭略高於手腕 iii. 非握拍手托住球拍頸部，眼睛注視來球 iv. 擊球時緊握拍柄，左腳踏前，用(整個)身體前移擊球 2. 認識反手截擊的動作要點及詞彙：(右手持拍為例) i. 準備姿勢跟正手截擊相同 ii. 轉肩拉拍，右肩指前，拍面半開放，置於左肩上 iii. 右腳踏前，手肘伸直，左手後擺，從上向下切削擊球 3. 認識網球單打比賽規則				-自評、互評 - 評估準則：參考教師測考評分內容	
11	略	2	網球考試： 1. 下手發球 i. 下手發球姿勢 ii. 發球至對面場區 2. 簡化網球比賽	學生能 1. 展示下手發球的動作技巧 2. 應用部分比賽規則及球例，並運用下手發球於簡化比賽中				1. 認識下手發球的動作要點及詞彙：(見上) 2. 認識網球單打比賽規則		1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生運用BYOD自評、互評 4. 教師總評	-溝通能力 -慎思明辨能力 -解決問題能力 -運用資訊科技能力	-責任感 -承擔精神 -堅毅 -誠信		
12	略	2	手綿球發球	學生能 1. 展示並掌握發球的動作技巧 2. 應用部分比賽規則及球例，並運用於簡化比賽中	學生能在課後或假日，邀請家人或朋友，一同參與體育活動	學生能 1. 在練習中努力不懈地嘗試，培育堅毅精神 2. 在上課過程，專心聽講，細心觀察動作要領，認真學習	學生能 1. 善用場地空間，避免在進行練習時與周圍的同學太接近，引起意外 2. 注意周圍環境的安全，進行比	學生能 1. 認識發球的動作要點及詞彙 i. 非慣用手握球，慣用手拉手 ii. 拋出的球在彈地後以抽擊打出 iii. 踏腳跟進	學生能 1. 欣賞同學的動作 2. 指出同學動作及姿勢的優點及可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生自評互評(口頭)	-溝通能力 -慎思明辨能力 -協作能力 -解決問題能力	-責任感 -承擔精神 -堅毅 -誠信	-SportACT計劃完結，整理次序後交回(級長)	

級別：六年級 上學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
13	略	2	手綿球 1. 抽擊 2. 簡化手綿球比賽	學生能 1. 展示並掌握抽擊的動作技巧 2. 以發球及抽擊進行來回球 3. 應用發球及抽擊的動作技術於簡單手綿球比賽中			賽時留意四周的同學	學生能 1. 認識抽擊的動作要點及詞彙 i. 拉手: 手要直夾身體, 掌心向地 ii. 踏腳: 右手左腳, 左手右腳 iii. 擊球: 在腳膝對出把球擊出 iv. 指向目標位置 2. 認識手綿球的基本規則及球例(場地、比賽人數及計分方法)				-溫習周(圖書館、長期訓練、午膳後活動暫停) -級長上載教學片段(手綿球: 介紹抽擊、發球)(翻轉教室)		
14	略	/	測考周											
15-16	略	4	足球 1. 腳內側遠距離傳球 2. 簡化足球比賽	學生能 1. 展示並掌握遠距離傳球的動作技巧 2. 以腳內側長傳球至不同距離的目標(3米、6米、10米) 3. 應用腳內側遠距離傳球的動作技術於簡單足球比賽中	學生能 1. 在課後或假日, 邀請家人或朋友, 一同參與體育活動 2. 認識運用助跑及改善動作的連貫性能提升傳球的力量	學生能 1. 對同伴的動作表示欣賞或有善的回應 2. 在老師或同學的協助下, 敢於嘗試	學生能 1. 在比賽時注意與同學之間有適當的空間 2. 善用場地空間, 避免在進行練習時與周圍的同學太接近, 引起意外 3. 注意周圍環境的安全, 比賽時留意四周的同學	學生能 1. 認識腳內側長距離傳球的動作要點及詞彙 i. 球在自己身前側前方45°的位置 ii. 重心腳放在球的側面與球保持平衡的位置 iii. 腳內側位置踢球 iv. 腳踝關節要發力鎖緊 v. 踢球的中下部分, 約1/4下部中央 vi. 踢球腿部要自然的隨前擺動 2. 認識足球比賽的犯規動作及越位 3. 介紹職業足球運動員: 基斯坦奴·朗拿度(Cristiano Ronaldo)簡稱C朗 i. 生於葡萄牙, 現時效力於意大利甲組球隊祖雲	學生能 1. 欣賞同學射門的優美動作 2. 指出同學動作及姿勢的優點及可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生自評互評(口頭)	-溝通能力 -慎思明辨能力 -協作能力 -自我管理 能力	-責任感 -承擔精神 -堅毅誠信	-學期反思工作紙 -級長上載1. 教學片段(腳內側遠距離傳球)(翻轉教室) 2. C朗簡介(翻轉教室) 聖誕假期功課 -FLIPGRID(推鉛球姿勢)	



體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

級別：六年級 上學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點					評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識					
								達斯，同時擔任葡萄牙國家隊隊長，司職翼鋒、前鋒 ii. 共獲得 5 座金球獎、5 次世界足球先生及 4 座歐洲金靴獎，3 項均為歐洲人記錄。團體獎方面，他共獲得 7 次聯賽冠軍、5 次歐冠冠軍及 2 次國際賽大賽冠軍 iii. 透過介紹他堅毅的運動生涯及事蹟，培養學生正確的價值觀和態度					
17	略	/	聖誕假期										
18	略	/	聖誕假期										
19	略	/	課程統整周										
20	略	/	全方位周										

*共通能力： 協作能力、慎思明辨能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力和創造力、數學能力、自學能力、協作式解決問題能力、整合性思考能力

#價值觀和態度： 堅毅、尊重他人、責任感、國民身分認同、承擔精神、關愛、誠信、守法、同理心

於備註欄用紅色寫上：

1. 需重溫的教學內容 2. 自評、互評 3. 工作紙/學習冊的頁數 4. 上載教學影片/簡報 5. FLIPGRID 6. 慢鏡重播回饋

體適能輸入完成日期為 xx/x/xxxx

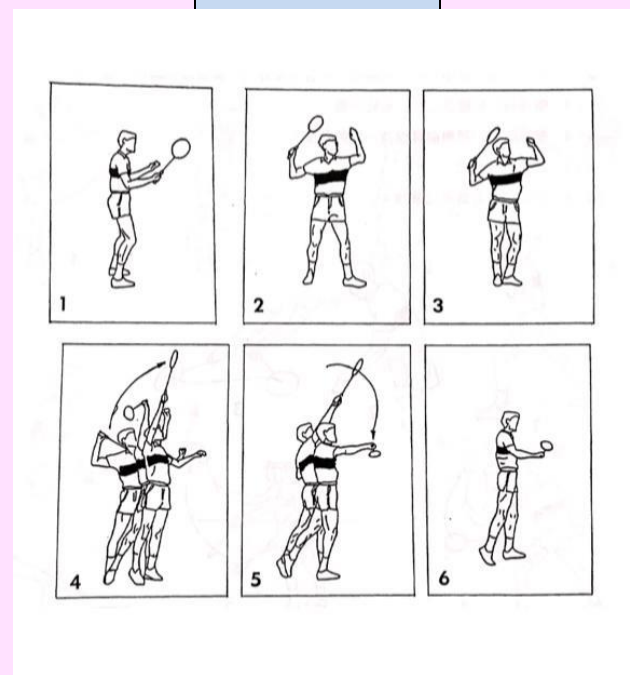
SportACT 開始日期為 xx/x/xxxx，結束收集日期為 xx/x/xxx

級別：六年級 下學期 每星期課節：2 (連堂)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討	
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力						
1	略	2	1. 度高、磅重 2. 體適能練習：6分鐘耐力跑	學生能完成6分鐘耐力跑	學生能認識跑步能增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	學生能認識耐力跑練習能提升心肺耐力	學生能認識活動安全範圍	學生能 1. 專心聆聽教師的講解 2. 遵守測試規則	學生能欣賞同學優美的跑姿	1. 課堂觀察 2. 提問	- 協作能力 - 自我管理能力 - 溝通能力	- 承擔精神 - 堅毅 - 誠信 - 守法	- P1 細運會(級周會) - SportACT 計劃開始		
2	略	2	體適能測試 i. 1分鐘曲膝仰臥起坐 ii. 手握力 iii. 坐地前伸 iv. 6分鐘耐力跑練習	學生能 1. 完成1分鐘曲膝仰臥起坐 2. 以正確的方法，協助同學完成曲膝仰臥起坐 3. 完成坐地前伸測試 4. 完成手握力測試 5. 完成6分鐘耐力跑測試	學生能了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，並愛惜自己的身體	學生能 1. 服從教師、尊重同學、遵守規則 2. 主動協助並提示同伴做動作的要點，並幫助有需要的同學	學生能 1. 做墊上活動時，懂得摘掉眼鏡 2. 明白過度練習會容易令身體受傷	學生能 1. 認識曲膝仰臥起坐練習能提升腹部肌力 / 肌耐力 2. 了解在1分鐘內完成曲膝仰臥起坐的次數越高，即表示腹部肌力越強，更能容易維持身體正確的坐、立、行走姿態，患腰痛及脊椎變形的機會也可降低 3. 認識坐地前伸是量度背部及大腿後肌的柔韌度。 4. 認識進行手握力、坐地前伸及曲膝仰臥起坐的動作要點 i. 曲膝在墊上仰臥，雙足貼地 ii. 手掌放在雙肩上，下頷捲向胸前 iii. 上身離地向前捲曲，至手肘觸及大腿後，再還原至仰臥姿勢	學生能 1. 自信地完成評估的表情美 2. 懂得欣賞同伴的動作，並作出適當的提醒	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 體適能測試數據	- 自我管理能力 - 協作能力 - 溝通能力 - 數學能力	- 責任感 - 關愛 - 誠信 - 同理心	- 下學期長期訓練、興趣班開始 - 完成度高磅重 - 完成輸入體適能資料 - 級長上載教學片：體適能測試 - 級長上載教學片段(體適能測試)(翻轉教室)		
3	略	2	羽毛球 1. 基本常用步法(交叉步、併步) 2. 正手擊高遠球	學生能 1. 展示步法(交叉步、併步)的動作技巧 2. 展示正手擊高遠球的技巧	學生能 1. 透過羽毛球運動，增加手、眼協調的能力 2. 明白恆常運動，可藉此提升	學生能 1. 協助並提示同伴做動作要點 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 積極投入活動，	學生能 1. 於活動時注意安全及空間使用 2. 眼看四周，避免擊中同學或被球擊中	學生能 1. 認識步法的動作要點： a. 交叉步 i. 左右腳交替向前、向側或向後移動為交叉步 ii. 另一腳向前面的為前交叉	學生能 1. 投入及享受課堂活動的表情美 2. 運用適當的詞彙，指出同學動	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生自評互評(口頭)	- 溝通能力 - 協作能力	- 尊重他人 - 承擔精神 - 堅毅 - 責任感	- P2 細運會(級周會) - 5 陸運會 - 工作紙(一)		

級別：六年級 下學期 每星期課節：2 (連堂)

				他們的運動量 3. 注意在炎熱的天氣下進行戶外活動的安全事項及個人身體狀況 4. 明白適當地補充水份的重要	並主動表達自己的想法和意見 4. 進行活動時，學習互相合作及體育精神 5. 透過練習及活動，培養尊重他人及勇於承擔的態度	3. 在適當距離，使用適當力度進行羽毛球練習	步，而另一腳後面的為後交叉步 iii. 交叉步一般在後退打後場球時後退得較多 b. 併步 i. 右腳向前(或向後)移動一步時，左腳即刻向右腳跟並一步 ii. 緊接著右腳再向前(向後)移動一步，稱為並步 iii. 這種步法較多地運用在上網、左右接殺球和正手後退突擊扣殺時 2. 認識正手擊高遠球的動作要點及詞彙：(右手持拍為例) i. 左右腳交叉，左腳尖向前，右腳在後向外側，兩腳間的距離與肩同寬，重心放在右腳 ii. 左手自然上舉，右手屈臂於右側 iii. 眼睛注視來球，拍面向球網 iv. 身體轉體向左，重心前移，上臂上舉，前臂內旋閃動發力擊球 v. 擊球時右手自然伸直，緊握球拍 vi. 擊球後，右腳隨身體重心前移並向前跨步 3. 認識羽毛球比賽的計分方法	作的優點和可改善的地方					-級長上載 教學片:正手擊高遠球 (翻轉教室)
4	略	/	農曆新年假期										
5	略	/	農曆新年假期										
6	略	2	羽毛球 1. 正手擊高遠球 2. 簡化羽毛球比賽	學生能 1. 展示正手擊高遠球的技巧 2. 初步認識比賽規則及球	學生能 1. 透過羽毛球運動，增加手、眼協調的能力 2. 明白恆常運	學生能 1. 在上課過程，專心聽講，細心觀察動作要領，認真學習	學生能 1. 於活動時注意安全及空間使用 2. 眼看四周，避免擊中同學或被	學生能 1. 認識正手擊高遠球的動作要點及詞彙：(右手持拍為例) i. 左右腳交叉，左腳尖向	學生能 1. 欣賞同學優美的動作 2. 運用適當的詞彙，指出同	1. 課堂觀察 2. 提問	-溝通能力 -慎思明辨能力 -協作能力 -解決問題	-責任感 -承擔精神 -堅毅 -關愛	-級長上載 教學片: 伍家朗簡介 (翻轉教室)



體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

級別：六年級 下學期 每星期課節：2 (連堂)

				例，並應用所學技術(正手握拍法、發高遠球及正手擊高遠球)於比賽中	動，可藉此提升他們的運動量及達至 MVPA60	2. 接受教師及同學的糾正，加以改進 3. 進行活動時，學習互相合作及體育精神 4. 透過練習及活動，培養尊重他人及勇於承擔的態度	球擊中 3. 在適當距離，使用適當力度進行羽毛球練習	前，右腳在後向外側，兩腳間的距離與肩同寬，重心放在右腳 ii. 左手自然上舉，右手屈臂於右側 iii. 眼睛注視來球，拍面向球網 iv. 身體轉體向左，重心前移，上臂上舉，前臂內旋閃動發力擊球 v. 擊球時右手自然伸直，緊握球拍 vi. 擊球後，右腳隨身體重心前移並向前跨步 2. 認識羽毛球單打比賽規則 3. 認識香港羽毛球運動員： 伍家朗 i. 他與李晉熙曾贏得 2012 年世青賽男雙冠軍，亦是香港史上第一支世青賽男雙冠軍組合 ii. 他曾在 2009 年香港傑出運動員選舉當選「香港傑出青少年運動員」，並於 2015 年香港羽球超級賽擊敗名將林丹，一戰成名 iii. 透過介紹他堅毅的運動生涯及事蹟，培養學生正面的價值觀和積極的態度	學動作的優點和可改善的地方		能力		-自評、互評 -評估準則： 參考教師測考評分內容
7	略	2	羽毛球考試： 1. 正手擊高遠球 i. 正手擊高遠球姿勢 ii. 正手擊高遠球至對面場區 2. 簡化羽毛	學生能 1. 展示正手擊高遠球的技巧 2. 正手擊高遠球至對面場區 3. 初步認識比賽規則及球例，並應用所學技術(正手握拍法、發高遠				1. 學生能認識正手擊高遠球的動作要點：(見上) 2. 認識羽毛球單打比賽規則		1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生運用 BYOD 自評及互評 4. 教師總評	-協作能力 -慎思明辨能力 -解決問題能力 -運用資訊科技能力	-尊重他人 -承擔精神 -責任感 -關愛 -誠信	

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

級別：六年級 下學期 每星期課節：2 (連堂)

			球比賽	球及正手擊高遠球)於比賽中										
8	略	2	<p>籃球： 上手走籃 (初步掌握)</p> 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 展示並掌握上手走籃的動作技巧 2. 初步掌握走籃的步法 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識鍛鍊心肺功能所需的運動強度 2. 透過籃球運動達至 MVPA60，建立健康的生活方式 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 主動協助並提示同伴動作要點，並幫助有需要的同學 2. 願意接受同學的意見 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 注意周圍環境的安全，傳球時留意四周的同學 2. 發生意外或遇上不適/受傷時應如何求助 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識及掌握上手走籃的動作要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> i. 運球後用雙手接球，同時右腳踏地 ii. 跟著左腳向前踏並用力向上跳 iii. 右膝向上抬，雙手同時把球引至右肩前上方 iv. 當跳至最高點時，以單手投籃方法將球投出 v. 著地時，雙膝微曲以減低落地的撞擊力 2. 認識球員角色及主要分工：後衛、中場、前鋒 3. 認識職業籃球運動員：林書豪 <ol style="list-style-type: none"> i. 是生於美國加州托倫斯的職業籃球運動員，主打控球後衛位置，現效力於 CBA 北京首鋼 ii. 他一開始進入 NBA 並不順利，在 NBA 選秀會上落選，直到 2012 年 2 月他意外帶領紐約尼克創下七連勝、成為球隊先發陣容，期間的表現不僅幫助紐約尼克進入季後賽，也使他一夕成名、風靡全球，掀起一陣「林來瘋」熱潮，並被《時代雜誌》列為 2012 年百大最具影響力人物 iii. 透過介紹他堅毅的運動生涯及事蹟，培養學生正面的價值觀和積極的態度 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解控制和協周動作能使動作流暢 2. 欣賞同學優美的表現 3. 評賞一場籃球比賽：能提出一至兩項同學的表現 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生自評互評(口頭) 	<p>- 自我管理 能力</p> <p>- 運用資訊 科技能力</p> <p>- 解決問題 能力</p> <p>- 自學能力</p>	<p>- 尊重他人</p> <p>- 責任感</p> <p>- 關愛</p> <p>- 誠信</p>	<p>- 慢鏡重播 回饋</p> <p>- 級長上載 教學片： 1. 籃球上手 上籃 2. 林書豪簡 介 (翻轉教室)</p>	
9	略	/	測考周											

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

級別：六年級 下學期 每星期課節：2 (連堂)

10	略	2	籃球： 1. 上手走籃 (初步掌握) 2. 簡化籃球比賽	學生能 1. 展示並掌握上手走籃的動作技巧 2. 掌握走籃的步法 3. 應用部分比賽規則及球例，並運用運球、傳球及上手走籃於隊長球遊戲/3人籃球比賽中	學生能 1. 認識鍛鍊心肺功能所需的運動強度 2. 在課後或小息時練習運球，藉此提升他們的運動量及達至MVPA60	學生能 1. 進行活動或比賽時，學習互相合作及體育精神 2. 透過練習及活動，培養尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1. 善用場地空間，避免在進行練習時與周圍的同學太接近，引起意外 2. 認識運動創傷的急救原則：PRICE(P-保護，R-休息，I-冰敷，C-加壓，E-抬高)	學生能 1. 認識及掌握上手走籃的動作要點及詞彙：(見前) 2. 認識籃球比賽計分方法	學生能 1. 了解控制和協調動作能使動作流暢 2. 指出同學動作及姿勢的優點及可改善的地方 3. 投入及享受課堂活動的表情美 4. 評賞一場籃球比賽：能提出一至兩項同學的表現	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生自評互評(口頭)	-自我管理 能力 -協作能力 -溝通能力	-尊重他人 -責任感 -關愛 -誠信	-級長上載 教學片： 運動創傷的急救原則 (自學) 復活節假期 功課 -FLIPGRID (上手走籃動作)
11	略	/	復活節假期										
12	略	/	復活節假期										
13	略	2	籃球： 1. 防守步法 i. 側滑步 ii. 交叉步 2. 簡化籃球比賽	學生能 1. 展示防守姿勢的動作，並能移動身體或位置作防守及保護自己控制下的籃球 2. 掌握側滑步、交叉步的動作技巧 3. 掌握不同距離、不同速度的籃球防守步法	學生能 1. 於課後或小息時多到籃球場練習 2. 認識 SportAct 獎勵計劃的要求及每天做最少 20 分鐘運動的好處 3. 懂得好好計劃恆常參與運動	學生能 1. 進行活動或比賽時，學習互相合作及體育精神 2. 透過練習及活動，培養尊重他人及勇於承擔的態度 3. 透過練習及比賽，培養遵守規則、公平競爭的態度	學生能 1. 善用場地空間，避免在進行練習時與周圍的同學太接近，引起意外 2. 認識運動創傷的急救原則：PRICE(P-保護，R-休息，I-冰敷，C-加壓，E-抬高)	學生能 1. 認識籃球防守姿勢的動作要點： i. 盡量屈膝使重心向下 ii. 腳跟離地 iii. 雙手張開於身體兩側 iv. 上身稍向前傾 v. 以滑步快速移動 2. 認識籃球防守步法的動作要點及詞彙 i. 側滑步： a) 兩腳左右開立，膝彎屈，上體稍前傾，手臂向兩側張開 ii. 向左滑步時，右腳前腳掌內側蹬地，左腳向左跨出一步，落地的同時，右腳迅速隨同滑行 iii. 眼要注視對手 iv. 向右滑步時，動作相反 b) 交叉步： i. 向左側交叉步時，右腳用力蹬地，迅速從左腳側前方邁出	學生能 1. 了解控制和協周動作能使動作流暢 2. 指出同學動作及姿勢的優點及可改善的地方 3. 欣賞組員友愛地協助自己改善動作的氣氛美	1. 教師觀察 2. 提問 3. 學生自評互評(口頭)	-自我管理 能力 -協作能力 -溝通能力 -協作式解決問題能力	-尊重他人 -責任感 -關愛 -誠信	-級長上載 運動價值觀 動畫： 領導能力 (閃避球) (自學)

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

級別：六年級 下學期 每星期課節：2 (連堂)

								ii. 上體稍左轉，右腳落地的同時左腳向左跨步，依次兩腳交叉快跑 2. 認識籃球比賽犯規動作						
14	略	2	跳繩 單人跳繩 i 重溫前後跳、滑雪跳、開合跳、左右鐘擺跳動作 2. 展示前繩交叉跳的動作 ii. 前繩交叉跳	學生能 1. 展示前後跳、滑雪跳、開合跳、左右鐘擺跳動作 2. 展示前繩交叉跳的動作	學生能 1. 認識定時進行體育活動的好處 2. 透過跳繩活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能以及鍛練下肢肌力	學生能 1. 在活動中，學習互相合作及團隊精神 2. 願意接受同學的意見 3. 在活動中接受自己和同伴的失誤，並樂於嘗試	學生能 1. 明白做熱身的重要性 2. 於跳繩時懂得尋找個人空間，避免碰撞	學生能 1. 認識前繩交叉跳的動作要點 i. 預備姿勢，將繩子前迴旋至胸前 ii. 順勢將雙手交叉，手肘貼手肘，往下繞過雙腳 iii. 雙手維持交叉動作，從下而上再次套過身體一圈	學生能 1. 明白控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2. 通過觀察和評價，提升對優美事物的敏銳感覺	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生口頭互評	- 協作能力 - 溝通能力 - 解決問題能力	- 承擔 - 責任感 - 堅毅	- 級長上載 教學片：單人跳繩 (翻轉教室)	
15	略	2	跳繩考試 單人跳繩(前繩) i. 跳繩姿勢 ii. 跳繩次數	學生能 1. 展示正確握繩方法及準備動作 2. 展示正確的搖繩方法 3. 展示雙足連續快速跳前繩動作				學生能認識連續雙足跳前繩的動作要點： i. 兩手握繩柄，手肘貼近腰間並放鬆 ii. 跳起時，身體保持垂直 iii. 手腕施力轉動，將繩向後擺動繩子，由足後繞過頭頂，當繩從上而下越過眼睛時，向上跳，讓繩子往下繞雙腳，套過身體一圈 iv. 以前腳掌起跳和落地 v. 呼吸要自然和有節奏		1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生運用BYOD自評及互評 4. 教師總評	- 協作能力 - 溝通能力 - 解決問題能力 - 運用資訊科技能力	- 承擔 - 守法 - 堅毅	- 自評、互評 - 評估準則：參考教師測考評分內容	



級別：六年級 下學期 每星期課節：2 (連堂)

16	略	2	壘球 1. 傳接球 2. 簡化壘球比賽	學生能 1. 展示傳接球的動作技巧 2. 應用部份壘球比賽規則及球例，並運用於簡化壘球比賽中	學生能明白不正確的姿勢會造成身體受傷	學生能 1. 在練習中努力不懈地嘗試，培養堅毅精神 2. 遵守安全措施以避免自己或同學受傷 3. 緊守崗位，協助拾球，承擔崗位的工作	學生能 1. 認識安全擺放及使用用具的方法 2. 注意個人空間及一般空間的運用，專注傳接豆球的同時，也要小心周圍的環境，避免受傷	學生能 1. 認識傳球的動作要點及詞彙：(以右手為例) i. 側身，異側腳踏前 ii. 將壘球/小網球後引，前臂和下臂成「L」字形 iii. 身體扭向異側，配合擲的動作，手由上至下在身前畫出半圓 iv. 傳出壘球/小網球後，手順勢跟進至異側腳旁 2. 認識瞄準向前傳球之手部動作與方向間之關係 3. 描述向前傳球之手部動作方向及力量的使用 4. 認識接球的動作要點及詞彙： i. 雙膝微屈 ii. 眼望來球 iii. 手套置於胸口位置 iv. 手套虎口位面向傳球者 5. 認識壘球比賽的規則(場地、人數)	學生能 1. 欣賞同學優美的動作 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	1. 教師觀察 2. 提問 3. 學生口頭互評	- 協作能力 - 溝通能力	- 關愛 - 尊重他人 - 責任感	
17	略	2	壘球 1. 準備姿勢 2. 握棒 3. 擊球(用壘球)	學生能 1. 展示握棒法的技巧，並能配合正確的擊球準備動作姿勢 2. 掌握擊球的動作技巧 3. 應用部分壘球比賽規則及球例，並運用於簡化壘球比賽中		學生能 1. 在棒擊空中球時注意周圍環境的空間及安全 2. 認識進行棒擊空中球的安全事項 a) 適當使用用具 b) 注意個人空間及一般空間	學生能 1. 認識握棒方法：(以右手為例) i. 握棒時，右手在上，左手在下 ii. 雙手掌相對握住球棒的握把處 2. 認識擊球的動作要點及詞彙：(以右手為例) i. 雙腳分開同肩寬，左腳前右腳後 ii. 側身站立，身體扭向異側，左肩指向球擊出方向 iii. 球棒後引，棒頭向天，斜擺於腦後，中間接近頭部 iv. 眼看來球						

級別：六年級 下學期 每星期課節：2 (連堂)

18	略	2	壘球 1. 擊球 (用海綿球) 2. 簡化壘球 比賽	學生能 1. 掌握擊球的 動作技巧 2. 應用部分壘 球比賽規則及 球例，並運用 於簡化壘球比 賽中										
19	略	2	舞蹈-西方舞 栗樹舞 (參考教育 局《綜合舞 蹈教材套》 P. 35)	學生能 1. 展示及掌握 求雨舞的基本 舞步：莎底士 步、重踏步、 踏跳步及踵趾 步 2. 與舞伴一同 配合 4/4 拍 子，展示隊形 及舞姿 3. 配合 4/4 拍 子展示栗樹舞	學生能 1. 認識舞蹈與健 康的關係 2. 明白伸展動 作、律動或跳舞 有助增加身體的 柔軟度	學生能 1. 協助並提示同 伴做動作要點 2. 培養欣賞及多 讚賞別人態度 3. 願意接受同學 的意見 4. 透過練習及活 動，培養尊重他 人及勇於承擔的 態度	學生能 1. 進行活動時應 注意的安全知識 2. 善用個人空 間、一般空間， 並注意碰撞 3. 在進行活動前 後做足夠的熱身 或伸展	學生能 1. 認識莎底士步的動作要 點：(向右橫方向) i. 右足橫踏，左足併合右足 ii. 右足橫踏，右足單足跳 iii. 右足提膝至腰，曲膝 iv. 左右步法輪流交替 2. 認識重踏步的動作要點： i. 雙膝微屈 ii. 提升一足後，並有力地擊 打地下 iii. 重心可以轉移(即換腳) 或不轉移(即同腳)，預備下 一動作 3. 認識踏跳步的動作要點： i. 一腳踏地，另一腳提膝跳	學生能 1. 了解控制和 協調動作能使 動作流暢和產 生美感 2. 欣賞同學優 美的動作 3. 指出動作及 姿勢的優點及 可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評 (口頭)	-自我管理 能力 -協作能力 -溝通能力 -創造力	-尊重他人 -責任感 -關愛 -誠信	-學期反思 工作紙 -溫習周(圖 書館、午膳 後活動、 長期訓練暫 停) -級長上載 教學片:栗 樹舞(翻轉 教室)	

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組(初小與高小體育課程銜接)
基督教宣道會宣基小學

級別：六年級 下學期 每星期課節：2 (連堂)

								起 ii. 提膝時間長 iii. 有重踏動作 iv. 動作流暢 4. 認識栗樹舞的特色及由來					
20	略	2	體育校本歷奇活動 1. 橫向攀石 2. 大腳八	學生能 (橫向攀石) 1. 掌握橫向攀石的動作技巧 2. 運用所學技巧完成橫攀 3. 組員能在旁保護同學完成橫攀 (大腳八) 1. 掌握進行大腳八的遊戲規則 與組員同時踏在大腳八上，並拉著繩子前進 2. 在前進時，腳不會踏出大腳八外，否則退回起點再開始	學生能 1. 認識定時進行體育活動的好處 2. 認識健康敏捷的身手對參與體育活動的好處	學生能 1. 在活動中，學習互相合作及團隊精神 2. 願意接受同學的意見 3. 在活動中接受自己和同伴的失誤，並樂於嘗試 4. 遵從遊戲規則	學生能於活動時 注意安全及空間使用	學生能 1. 認識正確橫向攀石的動作要點： i. 身體保持貼近牆壁 ii. 手伸直抓緊 iii. 腳屈曲後登直。 iv. 以腳尖支撐身體 v. 口訣(左手左腳，右手右腳) 2. 認識進行大腳八的遊戲規則 i. 所有組員雙腳站在兩條木條上，雙手執緊木條上的繩索 ii. 雙手拉著木條向前走，直至全組到達終點為止 iii. 雙腳必須站在木條上，不可觸地 iv. 如要玩大腳八成功，必須注意合作性。	學生能評價自己和同伴的動作，並提出理據	1. 課堂觀察 2. 提問	-溝通能力 -協作式-解決問題能力 -整合性思考能力 -創造力	-責任感 -承擔精神 -堅毅 -誠信 -關愛	
21	略	/	測考周										

*共通能力： 協作能力、慎思明辨能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力、創造力、數學能力、自學能力、協作式解決問題能力、整合性思考能力

#價值觀和態度： 堅毅、尊重他人、責任感、國民身分認同、承擔精神、關愛、誠信、守法、同理心

於備註欄用紅色寫上：

1. 需重溫的教學內容 2. 自評、互評 3. 工作紙/學習冊的頁數 4. 反轉課堂:FMLC 片段的內容 5. FLIPGRID 6. 慢鏡重播回饋

* 跳繩圖片取自康文署跳繩樂小冊子

體適能輸入完成日期為 xx/x/xxxx

SportACT 開始日期為 xx/x/xxxx，結束收集日期為 xx/x/xxxx