

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)

參與學校：基督教香港信義會葵盛信義學校
啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：四年級上學期

每星期課節：2

每節時間：35 (分鐘)

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	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	開學週	/	
2-3		2	1. 常規練習 2. 度高、磅重 3. 護脊操	學生能掌握護脊操動作	學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體	學生能遵從教師的指令、遵守課堂規則、尊重同學	學生能 1. 穿著合適的服裝進行體育活動 2. 認識一般空間及個人空間的運用，避免運動時發生意外	學生能 1. 學會體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間 3. 認識護脊操的動作要點：「腰挺直」、「挺胸」、「手伸直」	學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美	#課堂觀察	*自我管理能力的	◆責任感 ◆尊重他人 ◆關愛		
4-5		4	田徑： 短跑 1. 跑姿 2. 蹲踞式起跑 3. 衝線技巧	學生能 1. 展示正確的跑姿 2. 開口號展示正確的蹲踞式起跑動作 3. 掌握正確衝線技巧	學生能透過跑步增加運動量，並提升腿部力量和身體的協調性	學生能 1. 主動協助同學做蹲踞式起跑動作，檢視姿勢是否正確，並提示同學動作要點 2. 願意接受同學和教師的意見，改善自己表現不足的地方 3. 積極、認真和投入參與練習 4. 認識「勝不驕、敗不餒」的體育精神	學生能 1. 在進行跑步練習前後，多作腿部伸展，減少跑步時受傷的機會，幫助肌肉復原 2. 在安全的環境下練習跑步 3. 明白參加陸運會比賽項目(短跑)時應注意的安全事項	學生能 1. 認識起跑動作的口號：「各就位」、「預備」、「鳴槍起跑」出發 2. 認識蹲踞式起跑動作要點： 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，並固定 b. 再取好後腳的位置，距離起跑線後 2 個腳掌，並固定 c. 最後固定雙手，拇指與其他四指分開置於起跑線後，雙手與肩寬或稍寬 d. 身體重心放在兩手與前腳 ii. 「預備」 a. 臀部提起，略高於肩 b. 兩手撐直，身體重心前移，肩膀於起跑線前 c. 全身放鬆，集中注意力，視線於起跑線前一公尺處，靜止不動 iii. 「鳴槍起跑」 a. 後腳用力蹬、前腳迅速前抬 b. 兩臂用力擺動，身體前傾 3. 認識跑姿(短跑)的動作要點： i. 身體前傾，眼向前望 ii. 雙臂屈曲、快速跑步 iii. 腳踵後踢貼近臀部 4. 認識衝線技巧動作要點： i. 舉臂挺胸直衝式，將觸線時稍轉身體，以左或右	學生能 1. 欣賞同學起跑時的迅速反應 2. 指出同學動作可更優美的地方	#課堂觀察	*溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力 *自我管理的能力	◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆堅毅 ◆同理心	加入護脊操動作作熱身 - 反斗星、扭扭星、彈彈星	

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)

參與學校：基督教香港信義會葵盛信義學校

啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：四年級上學期

每星期課節：2

每節時間：35 (分鐘)

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					
								胸先衝線						
5-6		2	田徑 跳高 1. 跨越式跳高 2. 跨越式跳高考核	學生能 1. 展示跨越式跳高的動作技巧 2. 展示斜線助跑，在適當的起跳點起跳 3. 展示單腳起跳，兩腿依次序過杆	學生能 1. 認識跳躍對身體的好處 2. 透過跳躍活動，以提高心肺功能、大腿肌力及平衡力	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 2. 接受教師及同學的意見，加以改進	學生能 1. 認識安全的起跳位置及落墊方式 2. 分辨安全的跳高環境 3. 正確搬運用具 4. 小心擺放用具，認識跳高用具的正確擺放方法	學生能 1. 認識跨越式跳高的動作要點及詞彙： i. 弧線助跑，與橫杆垂直的夾角約35-45度，左側助跑者右腳為起跳腿，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. 過杆後擺動腿內轉下壓，起跳腿高抬，擺動腿先著地，屈膝緩衝 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 i. 必須以單腳起跳 ii. 尚未越過橫杆前，身體的任何部位觸及兩支架間或兩支架外的地面（包括其著地區），則當作試跳失敗 iii. 過竿時，如觸及橫竿，只要竿沒有掉下，亦不算犯規 iv. 不管高度為多少，連續三次試跳失敗便會喪失繼續比賽的資格。	學生能 1. 欣賞同學跳高的動作流暢度 2. 指出動作及姿勢的優點和可改善的地方	#課堂觀察 #學生互評 #教師總評	*溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力	◆責任感 ◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆關愛	考核內容詳見附件	
7-9		6	排球 1. 準備姿勢 2. 下手傳球 3. 簡化排球比賽 4. 排球考核 -準備姿勢 -下手傳球	學生能 1. 展示正確的準備姿勢 2. 展示下手傳球的技巧 3. 應用下手傳球的技術於簡化排球比賽中	學生能 1. 在課餘時多參與排球運動，建立健康的生活方式 2. 在課後或小息時練習排球，藉此增加運動機會	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. 接受教師及同學的意見，並加以改進 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，練習球時留意四周的同學 2. 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 3. 使用適當的距離及力度進行對傳練習	學生能 1. 認識準備姿勢的動作要點： i. 兩腳稍比肩寬，半蹲；上身前傾，重心靠前；兩臀放鬆，雙手置於腹前 2. 認識下手傳球/墊球的動作要點及詞彙： i. 當球接近腹前時，兩手掌緊靠，兩手指重疊後合掌互握；兩手臂在身體前伸展夾緊迎球 ii. 以前臂腕關節以上的部位擊球 iii. 擊球時手臂在身體	學生能 1. 欣賞同學的預備姿勢和協調動作 2. 欣賞同學優美的墊球	#課堂觀察 #提問 #教師總評	*溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力 *協作式解決問題能力 *整合性思考能力	◆責任感 ◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆關愛	考核內容詳見附件	

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)

參與學校：基督教香港信義會葵盛信義學校
啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：四年級上學期

每星期課節：2

每節時間：35 (分鐘)

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					
								前緊靠，手肘伸直 iv. 擊球時手臂上抬升起，腳部要同時蹬足配合 v. 移動身體至球之正後方墊起各方來球 3. 認識排球比賽規則及球例： i. 每隊六人上場比賽 ii. 每邊過網前最多可觸球三次						
10				進評										
11-12		4	乒乓球： 1. 握拍準備姿勢 (直拍、橫拍) 2. 發球 (平擊球) 3. 推擋回球	學生能 1. 展示正確的準備姿勢並掌握直拍和橫拍握法的動作技巧 2. 展示正確的發球及推擋技巧 3. 推擋回球	學生能透過擊球活動，提升反應和敏捷度	學生能 1. 尊重他人及虛心接受意見 2. 透過協作活動，專心聆聽同學的講解和指導 3. 培養堅毅精神，不論勝負，仍全力完成比賽	學生能 1. 在進行持拍擊球時注意周圍環境及個人和一般空間的運用，免生意外	學生能 1. 認識直拍握法的動作要點： i. 以食指第二指節和拇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，拍後三指自然屈曲，貼於拍三分之一的上端 2. 認識橫拍握法的動作要點： i. 一邊拍右端卡在虎口處，左端卡在中指第二關節 ii. 食指在後面於膠皮水平線呈夾角約 20°。 3. 認識發球的動作要點： i. 手將球向上拋後，持拍手隨即向右後上方引拍 ii. 拍面稍向前傾，擊球的中上部 ii 擊球後，前臂和手腕隨勢向前揮動 4. 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	學生能指出同伴的擊球動作的優點和可改善的地方	#課堂觀察 #提問	*溝通能力 *協作能力 *整合性思考能力	◆尊重他人 ◆關愛 ◆國民身份認同		

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)

參與學校：基督教香港信義會葵盛信義學校
啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：四年級上學期

每星期課節：2

每節時間：35 (分鐘)

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					
								最遠的部分 v. 拍面必須向球且在球的上升期擊球 5. 認識推擋正手接發球的動作要點： i. 擊球前，上臂、前臂適當後撤引拍 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，並用中指頂住拍背向前用力 6. 認識乒乓球比賽規則 i. 發球需要拋球 ii. 每局比賽 21 分 iii. 每獲 2 分之後，接發球方即成為發球方 7. 認識國粹						
13		2	體適能考試 1. 漸進式心肺耐力跑測試(Pacer) 2. 手握力測試 3. 「立、蹲、撐」 4. 坐地體前伸測試	學生能 1. 掌握漸進式心肺耐力跑測試的動作技巧 2. 完成手握力測試 3. 以正確的動作完成「立、蹲、撐」考核 4. 完成坐地體前伸測試	學生能了解自己目前體適能的狀況，並加以提升或改善	學生能 1. 服從教師、尊重同學、遵守規則 2. 協助同伴完成考試	學生能 1. 在耐力跑測試前做熱身運動 2. 因應自己身體狀況量力而為 3. 在出現不適或受傷時，能盡快讓別人知道	學生能 1. 認識耐力跑練習能提升心肺耐力及動作要點： i. 兩手配合兩腳前後擺動，做有韻律感的交互跑步 ii. 配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸 2. 認識手握力的動作要點： i. 手垂下，位置約在大腿旁 ii. 盡力緊握手握力計 3. 認識「立、蹲、撐」的動作要點： i. 屈膝蹲下，雙掌按在軟墊上及雙臂保持撐直 ii. 然後雙腿向後撐成俯臥撐姿勢，並以雙臂支撐身體 iii. 收回雙腿還原屈膝蹲下姿勢，然後站立以完成整套動作 4. 認識坐地前伸的動作要點： 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	學生能欣賞同學對測試的堅持和盡全力完成	#課堂觀察 #測試成績	*溝通能力 *協作能力	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 責任感 ◆ 承擔精神 ◆ 關愛 ◆ 堅毅 ◆ 誠信 ◆ 守法 		

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)

參與學校：基督教香港信義會葵盛信義學校
啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：四年級上學期

每星期課節：2 每節時間：35 (分鐘)

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					
14-15		4	體操 墊上活動 1. 團身跳 2. 分腿跳 3. 前滾翻分腿起 4. 套路	學生能 1. 展示團身跳的動作技巧 2. 展示分腿跳的動作技巧 3. 展示前滾翻分腿起的動作技巧 4. 把團身跳、分腿跳、前滾翻分腿起的平衡動作串連起來，建構套路	學生能 1. 認識熱身對體操運動的重要 2. 課餘時，多作拉筋，提升柔軟度	學生能 1. 接受老師及同學的糾正，加以改進 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. 進行地墊活動時注意的安全 2. 在進行墊上活動前做足夠的熱身，特別是髖、頸及膝下 3. 進行前滾翻時，必須依動作要點，避免弄傷頸椎 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及詞彙： 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及詞彙： 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. 直腿屈體向前翻滾，以頭後先接觸地面 iii. 蹬腿抬臀 iv. 雙腳分開比90度大 v. 雙腳伸直，腳尖伸直 vi. 兩腳觸地時迅速在膝下撐地推手，成分大腿站立 vii. 翻滾順暢，沒有跌撞(翻滾時，身體與地面接觸的部位依次為：雙手、頭後半部、背、腰、雙腳) 4. 知道套路有起始動作、串連和結束動作	學生能 1. 欣賞同學完成動作的自信美 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方 3. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 4. 有自信地展示動作	#課堂觀察 #提問	*溝通能力 *協作能力 *自學能力	◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆關愛 ◆堅毅		
16-17			花式跳繩： 1. 開合跳 2. 前後開合跳 3. 前繩交叉繩 4. 個人花式串連	學生能 1. 掌握跳開合跳、前後開合跳、前繩交叉繩的動作技巧 2. 掌握跳繩的節奏 3. 展示個人花式串連動作	學生能 1. 以跳躍活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能 2. 透過部持繩、腳部跳躍，增加身體的協調能力	學生能 1. 主動協助同學，並提示同學的動作要點 2. 接受教師及同學的意見，加以改進	學生能 1. 明白在跳繩前做熱身運動的重要 2. 擺動繩子時要小心打到同學 3. 注意擺繩力度和個人空間	學生能 1. 認識開合跳的動作要點 2. 認識前後開合跳的動作要點 i. 雙腳前後分開約一個腳掌位 ii. 擺繩時雙手放在腰旁 iii. 雙腳前後打開時，雙	學生能 1. 欣賞同伴的動作，並指出動作優美及可改善的地方 2. 勇於嘗試	#課堂觀察 #提問	*自我管理 *慎思明辨能力	◆責任感 ◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆堅毅		

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)

參與學校：基督教香港信義會葵盛信義學校
啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：四年級上學期 每星期課節：2 每節時間：35 (分鐘)

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						手需要繼續擺動繩子 3. 認識前繩交叉繩的動作要點 i. 起跳前，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圍 4. 認識進行跳繩的要點： i. 預備跳繩時，兩手握柄，放鬆置於腰際 ii. 落地時，兩膝微屈但不向上抬起 iii. 手部持繩，將繩向前擺動時，手腕成交叉，然後套過身體一圍 5. 認識個人花式串連要點： i. 動作要連貫 ii. 融合已學習的花式動作 iii. 按音樂節奏串連						
18-19		/	聖誕假期											
20-21		/	總評周											

*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

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)

參與學校：基督教香港信義會葵盛信義學校
啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：四年級下學期

每星期課節：2

每節時間：35 (分鐘)

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	1. 常規練習 2. 度高、磅重 3. 護脊操	學生能展示正確的護脊操動作	學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體	學生能 1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則、尊重同學	學生能 1. 穿著合適的服裝進行體育活動 2. 認識一般空間及個人空間的運用，避免運動時發生意外	學生能 1. 學會體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間	學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美	#課堂觀察	*自我管理 能力	◆責任感 ◆尊重他人 ◆關愛		/
3-4		/	新年假期											
5		2	田徑： 1. 短跑 2. 4x100 米接力技術	學生能 1. 展示正確的短跑姿勢 2. 展示下壓式傳接棒動作	學生能 1. 認識跑步對身體的好處 2. 了解跑動能刺激循環系統和增強心肺功能	學生能 1. 主動協同學，並提示同學的動作要點 2. 接受教師及同學的意見，加以改進	學生能 1. 懂得在安全的環境下練習跑步 2. 在炎熱天氣下運動，應注意控制運動量和水分的補給 3. 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. 認識短跑動作的動作要點： i. 後腳用力蹬、前腳迅速前抬 ii. 兩臂用力擺動，身體前傾 iii. 手腳協調，並有節奏地擺動手部及跑步 iv. 開口號展示正確的蹲踞式起跑動作 v. 展示正確的跑姿、適當的步幅及步頻 2. 認識 4x100 下壓式接力的動作要點及規則： i. 左手交右手或右手交左手 ii. 接棒者手臂自然伸直，掌心向上，拇指向外張開，其餘四指並攏 iii. 傳棒者將接力棒由上向下壓向接棒者手中 iv. 以二人組合原地擺臂，並以下壓式傳接棒 ii. 以二人組合，於跑動中流暢地進行傳接棒動作 v. 交接棒時，必須在在接棒區內進行 vi. 接棒者在接到同伴的交棒訊號時才伸手接棒	學生能欣賞同學優美的起跑姿勢及流暢的接力技術	#課堂觀察 #提問	*自我管理 能力 *溝通能力 *協作能力 *數學能力	◆尊重他人 ◆關愛 ◆守法 ◆同理心		
6-7		4	田徑 1. 跳遠 (助跑、起跳及著地) 2. 跳遠考核	學生能展示正確的助跑、單足起跳及著地動作	學生能 1. 了解能刺激循環系統和增強心肺功能	學生能 1. 主動協同學，並提示同學的動作要點 2. 願意接受教師及同學的意見，並加以改進	學生能 1. 認識安全搬運厚墊的方法 2. 分辨安全的跳遠環境 3. 認識跳遠用具的正確擺放方法	學生能 1. 認識跳遠的動作要點： i. 助跑：能配合有速度之助跑 ii. 起跳動作：以單腳(慣用腳)用力起跳；手腳往前上方抬 iii. 空中動作：兩手兩腳前伸配合，接著雙手下壓	學生能 1. 欣賞同學流暢的起跳及著地動作	#課堂觀察 #提問 #教師總評	*溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力	◆責任感 ◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆關愛	考核內容詳見附件	

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)

參與學校：基督教香港信義會葵盛信義學校
啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：四年級下學期 每星期課節：2 每節時間：35 (分鐘)

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. 著地動作：雙腳同時著地，蹲腿往前 v. 向前離開 2. 認識助跑速度的重要性 3. 認識跳遠的詞彙，如踏板、踏跳腿 4. 認識跳遠的比賽規則 i. 必須使用單腳起跳 ii. 不論起跳與否，身體任何部份觸及起跳線前方地面，則作犯規 iii. 著地後，手或身體的任何一部份，觸及著地點後面的地方，此時從最後一點進行測量 iv. 有三次試跳的機會						
8		/						進評						
9-10		/						復活節假期						
11		2	田徑 -擲壘球	學生能 1. 展示流暢助跑，配合側身併步投擲壘球 2. 展示擲壘球的跟進動作	學生能透過投擲活動提升上肢肌力	學生能 1. 主動協同學，並提示同學的動作要點 2. 願意接受教師及同學的意見，並加以改進	學生能 1. 認識安全的投擲方法 2. 分辨安全的投擲區 3. 在安全的環境下練習擲壘球	學生能 1. 認識擲壘球的動作要點：(以右手投擲者為例) 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. 認識較佳的投擲角度 3. 認識擲壘球的比賽規則及詞彙，如投擲區、併步	學生能 1. 懂得欣賞有拋物線的投擲	#課堂觀察 #提問	*溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力	◆責任感 ◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆關愛		
12-15		8	籃球 1. 傳球 -雙手傳球 (胸前、彈地、頭上) 2. 接球 -基本姿勢 3. 運球 -高運球 4. 簡化籃球比賽 5. 籃球考核： -傳球	學生能 1. 展示胸前、彈地、頭上傳球的傳接球技巧 2. 以胸前傳球至約3米的立定或移動中的同伴 3. 展示接球的基本姿勢 4. 展示正確的高運球技巧 5. 初步認識比賽規則，並應用於簡化籃球比賽中	學生能 1. 多進行籃球運動，在課後或小息時練習籃球，藉此提升運動機會	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. 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，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度	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 3. 注意個人空間及一般空間	學生能 1. 認識傳球的動作要點及詞彙： a. 胸前傳球 i. 預備動作：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，雙手大拇指相對成八字形，雙手拇指	學生能 1. 了解控制和協調動作能使傳接球的動作流暢和產生美感	#課堂觀察 #提問 #學生自評 #教師總評	*溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力 *協作式解決問題能力 *整合性思考能力	◆責任感 ◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆守法 ◆同理心	考核內容詳見附件	

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)

參與學校：基督教香港信義會葵盛信義學校
啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：四年級下學期

每星期課節：2 每節時間：35 (分鐘)

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					
			雙手傳球 (胸前、彈地) -接球 基本姿勢					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 iv. 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順勢踏前一步 b. 彈地傳球 i. 基本姿勢與胸前傳球一樣 i. 右足向前踏，雙手同時將球，向自己與目標間，距離之三分之二處(離自己)直傳 c. 頭上傳球 i. 持球動作同上，惟將球置於頭上方 ii. 雙手持球於頭部上方，手肘向前雙手將球頭上傳向目標 2. 認識「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. 認識高運球的動作要點及詞彙： i. 眼望前方，腿微曲 ii. 以手肘關節為軸，手按拍球的後側上方，用力向前下方按球 iii. 球的落點在身體側前方 iv. 使球回彈至腰間高度 4. 認識籃球場區的比賽界線及參加比賽的人數要求						
16-17		4	足球 1. 以腳內、外側傳地面球 2. 射門(腳內側) 3. 簡化足球比賽	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. 展示以腳內側或腳外側將球傳至 3-4 米遠的力量和方向 3. 展示腳內側射門的動	學生能 1. 透過足球活動增強心肺功能及鍛鍊腿部肌肉 2. 在課餘時，多作拉筋，提升柔軟度	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 2. 積極參與小組活動，並主動表達自己的想法和意見	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. 認識腳內側及腳外側傳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. 以腳內側或腳外側觸球，接觸點為球之中部 iii. 在觸球瞬間要將球	學生能 1. 欣賞流暢的傳球及射門動作	#課堂觀察 #提問	*溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力 *協作式解決問題能力 *整合性思考能力	◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆關愛		

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)

參與學校：基督教香港信義會葵盛信義學校
啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：四年級下學期 每星期課節：2 每節時間：35 (分鐘)

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					
				作技巧 4. 以腳內側射門至 5 米遠的指定目標 5. 應用比賽規則及球例、並運用控球、運球及射門技巧於簡化比賽中					關節踭緊固定 iv. 踢球後，腿伸直向前跟進擺動 2. 認識腳內側射門的動作要點及詞彙：(以右足為例) i. 踢球時，支撐腳上前一步，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. 雙眼注視球移動的方向 3. 認識足球比賽的場地及區域、比賽規則及球例 i. 比賽場地可為真草球場或人造草球場 ii. 標準的足球比賽由兩隊各派十一名隊員參與，包括十名球員及一名守門員，在長方形的草地球場上互相對抗、進攻。比賽目的是盡量將球射入對方的球門內，每射入一球就可以得到一分 iii. 已被替補離場的球員，就不能再參加該場比賽 iv. 不可踢或企圖踢對方球員和故意用手觸球(守門員除外)					
18-19				總評										
20		2	體適能考試 1. 漸進式心肺耐力跑測試(Pacer) 2. 手握力測試 3. 「立、蹲、撐」 4. 坐地體前伸測試	學生能 1. 掌握漸進式心肺耐力跑測試的動作技巧 2. 完成手握力測試 3. 以正確的動作完成「立、蹲、撐」考核 4. 完成坐地體前伸測試	學生能了解自己目前體適能的狀況，並加以提升或改善	學生能 1. 服從教師、尊重同學、遵守規則 2. 協助同伴完成考試	學生能 1. 在耐力跑測試前做熱身運動 2. 因應自己身體狀況量力而為 3. 在出現不適或受傷時，能盡快讓別人知道	學生能 1. 認識耐力跑練習能提升心肺耐力及動作要點： i. 兩手配合兩腳前後擺動，做有韻律感的交互跑步 ii. 配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸 2. 認識手握力的動作要點： i. 手垂下，位置約在大腿旁 ii. 盡力緊握手握力計 3. 認識「立、蹲、撐」的動作要點：	學生能欣賞同學對測試的堅持和盡全力完成	#課堂觀察 #測試成績	*溝通能力 *協作能力	◆責任感 ◆承擔精神 ◆關愛 ◆堅毅 ◆誠信 ◆守法		

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)

參與學校：基督教香港信義會葵盛信義學校
啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：四年級下學期 每星期課節：2 每節時間：35 (分鐘)

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. 屈膝蹲下，雙掌按在軟墊上及雙臂保持撐直 ii. 然後雙腿向後撐成俯臥撐姿勢，並以雙臂支撐身體 iii. 收回雙腿還原屈膝蹲下姿勢，然後站立以完成整套動作 4. 認識坐地前伸的動作要點： 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，中指持平						
21-22		4	欖球 1. 傳球-潑水式 2. 簡化欖球比賽	學生能 1. 掌握正確的傳球及接球的動作技巧 2. 應用比賽規則、球例、和傳接球技巧於簡化比賽中	學生能 1. 透過傳球及接球訓練手眼協調	學生能 1. 對同學的動作表示欣賞或多讚賞同學 2. 主動表達自己的想法和需要	學生能 1. 留意二入的傳球距離，以免受傷	學生能 1. 認識潑水式傳球的動作技巧： i. 手握球最闊的位置，把球置於胸口前方 ii. 球放腰間，模仿潑水的動作將球傳出，手指指向傳球方向 iii. 接球者需把雙手手指打開，眼望傳球者以便接球 iv. 改變傳球方向、角度、距離和角度對成功傳接的關係 2. 認識欖球比賽的基本規則： i. 向後傳球-傳球者把球傳向自己身後的隊友 ii. 不可以向前掉球 iii. 向達陣線進攻	學生能 1. 欣賞同學動作美 (傳接球的動作熟練)	#課堂觀察 #提問 #學生互評	*溝通能力 *協作能力 *自我管理 能力 *慎思明辨 能力	◆責任感 ◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆堅毅 ◆誠信		

*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、尊重別人、責任感、國民身分認同、承擔精神、關愛、誠信、守法、同理心

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)

參與學校：基督教香港信義會葵盛信義學校
啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：五年級上學期

每星期課節：2

每節時間：35 (分鐘)

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	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	開學週	/	
2-3		2	1. 常規練習 2. 度高、磅重 3. 護脊操	學生能掌握護脊操動作	學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關 2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體	學生能遵從教師的指令、遵守課堂規則、尊重同學	學生能 1. 穿著合適的服裝進行體育活動 2. 認識一般空間及個人空間的運用，避免運動時發生意外	學生能 1. 學會體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間 3. 認識護脊操的動作要點：「腰挺直」、「挺胸」、「手伸直」	學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美	#課堂觀察	*自我管理能力的	◆責任感 ◆尊重他人 ◆關愛 ◆守法		
4		2	田徑： 短跑 1. 重溫蹲踞式起跑 2. 起跑後的加速跑技術	學生能 1. 聞口號後展示正確的蹲踞式起跑動作 2. 掌握正確的起跑後加速跑技術	學生能透過跑步增加運動量，並提升腿部力量和身體的協調性	學生能 1. 主動協助同學做蹲踞式起跑動作，檢視姿勢是否正確，並提示同學動作要點 2. 願意接受同學和教師的意見，改善自己表現不足的地方 3. 積極、認真和投入參與練習 4. 認識「勝不驕、敗不餒」的體育精神	學生能 1. 在進行跑步練習前和後，多作腿部伸展，減少跑步時受傷的機會，幫助肌肉復原 2. 在安全的環境下練習跑步，注意一般空間和個人空間的運用，避免碰撞 3. 明白參加陸運會比賽項目(短跑)時應注意的安全事項 i. 不可跨越跑道	學生能 1. 認識起跑動作的口號：起跑動作包括「各就位」、「預備」、「鳴槍起跑」出發 2. 認識蹲踞式起跑動作的動作要點： 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，並固定 b. 再取好後腳的位置，距離起跑線後 2 個腳掌，並固定 c. 最後固定雙手，拇指與其他四指分開置於起跑線後，雙手與肩寬或稍寬 d. 身體重心放在兩手與前腳 ii. 「預備」 a. 臂部提起，略高於肩 b. 兩手撐直，身體重心前移，肩膀於起跑線前 c. 全身放鬆，集中注意力，視線於起跑線前一公尺處，靜止不動 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，抬腿的方向是膝關節向身體正前方	學生能 1. 欣賞同學優美的跑步動作的表現 3. 指出同學動作可更優美的地方	#課堂觀察	*溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力 *自我管理的能力	◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆堅毅 ◆守法	加入護脊操動作作熱身	

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)

參與學校：基督教香港信義會葵盛信義學校
啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：五年級上學期

每星期課節：2

每節時間：35 (分鐘)

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. 上肢動作 a. 雙手利用肘關節迅速向前擺動 iii. 體角 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						
5		2	田徑 跳高 1. 重溫跨越式跳高	學生能 1. 展示跨越式跳高的動作技巧 2. 展示斜線助跑，在適當的起跳點起跳 3. 展示單腳起跳，兩腿依次序過杆	學生能 1. 認識跳躍對身體的好處 2. 透過跳躍活動，以提升心肺功能、大腿肌力及平衡力	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 2. 接受教師及同學的意見，加以改進	學生能 1. 認識安全的起跳位置及落墊方式 2. 佈置安全的跳高環境 3. 正確搬運用具 4. 小心擺放用具，認識跳高用具的正確擺放方法	學生能 1. 認識跨越式跳高的動作要點及詞彙： i. 斜線助跑，與橫杆垂直的夾角約 35-45 度，左側助跑者右腳為起跳腿，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. 過杆後擺動腿內轉下壓，起跳腿高抬，擺動腿先著地，屈膝緩衝 2. 認識跳高器材：跳高架及跳高橫竿 3. 認識較佳的起跳位置 4. 認識跳高的比賽規則 i. 必須以單腳起跳 ii. 過竿時，如觸及橫竿，只要竿沒有掉下，亦不算犯規 iii. 尚未越過橫杆前，身體的任何部位觸及兩支架間或兩支架外的地面（包括其著地區），則當作試跳失敗	學生能 1. 欣賞同學流暢的跳高動作 2. 欣賞同學勇於挑戰不同的跳高點的決心	#課堂觀察	*溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力	◆責任感 ◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆關愛 ◆守法		

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)

參與學校：基督教香港信義會葵盛信義學校
啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：五年級上學期

每星期課節：2 每節時間：35 (分鐘)

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		2	田徑 跳遠 1. 重溫蹲踞式跳遠	學生能展示正確的跳遠動作:助跑、單足起跳及著地動作	學生能了解增加跑動元素於活動中能增加運動量,刺激循環系統和增強心肺功能	學生能 1. 主動協助同學,並提示同學的動作要點 2. 願意接受教師及同學的意見,並加以改進	學生能 1. 認識安全搬運厚墊的方法 2. 懂得佈置安全的跳遠環境 3. 認識跳遠用具的正確擺放方法	學生能 1. 認識跳遠的動作要點: i. 助跑:能配合有速度之助跑 ii. 起跳動作:以單腳(慣用腳)用力起跳;手腳往前上方抬 iii. 空中動作:兩手兩腳前伸配合,接著雙手下壓 iv. 著地動作:雙腳同時著地,蹲腿往前 v. 向前離開 2. 認識助跑速度的重要性 3. 認識跳遠的詞彙,如踏板、踏跳腿 4. 認識跳遠的比賽規則 i. 參賽人數超過八名,會先進行初賽,初賽及決賽裏,每人有三次試跳。只得八名或以下,則每人可試跳六次 ii. 完成試跳後,在著地區向後行,以試跳失敗論 iii. 每次試跳限時1分鐘;在比賽最後階段可增至2分鐘;只剩最後1人時可有5分鐘	學生能 1. 欣賞同學流暢的起跳及著地動作 2. 運用適當的詞彙,指出同學動作的優點和可改善的地方	#課堂觀察 #提問	*溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力	◆責任感 ◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆關愛 ◆守法		
7-9		6	排球 1. 重溫下手傳球 2. 下手發球 3. 簡化排球比賽 4. 排球考核 - 下手發球	學生能 1. 展示下手傳球的技巧 2. 展示下手發球的技巧 3. 應用下手傳球及下手發球的技術於簡化排球比賽中	學生能 1. 透過排球運動建立健康的生活模式 2. 在課後或小息時練習排球,增加運動機會	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. 接受教師及同學的意見,並加以改進 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 進行活動或比賽時,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. 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 2. 注意個人空間及一般空間	學生能 1. 認識下手傳球的動作要點及詞彙: ii. 當球接近腹前時,兩手掌緊靠,兩手指重疊後合掌互握;兩手臂在身體前伸展夾緊迎球 iii. 以前臂腕關節以上的部位擊球 iv. 擊球時手臂在身體前緊靠,手肘伸直 v. 擊球時手臂上抬升起,腳部要同時蹬足配合 vi. 移動身體至球之正後方墊起各方來球 2. 認識下手發球的動作要點: i. 手緊握拳,手臂伸直擺放到身後 ii. 拋球高度約由腰至頭部 iii. 轉腰擊球,打擊球的	學生能 1. 了解力量控制和協調動作能使動作流暢 2. 欣賞同學優美的墊球及發球動作	#課堂觀察 #提問 #教師總評	*溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力 *協作式解決問題能力 *整合性思考能力	◆責任感 ◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆關愛 ◆守法 ◆同理心	考核內容詳見附件	

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)

參與學校：基督教香港信義會葵盛信義學校
啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：五年級上學期 每星期課節：2 每節時間：35 (分鐘)

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					
								後下方 3. 認識排球比賽規則及球例： i. 每隊六人上場比賽 ii. 每邊過網前最多可觸球三次 iii. 八秒內發球						
10				進評										
11-13		6	足球 1. 以腳內側、腳外側運球 2. 簡化足球比賽 3. 足球考核 -以腳內側、腳外側運球	學生能 1. 展示以腳內側、外側運球的技巧，過程流暢 2. 應用足球比賽規則及球例，並運用腳內側、腳外側運球於簡化足球比賽	學生能透過足球活動 增強心肺功能及鍛鍊腿部肌肉	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 2. 積極參與小組活動，並主動表達自己的想法和意見	學生能 1. 善用場地空間，注意碰撞 2. 注意四周環境，傳球時留意四周的同學	學生能 1. 認識腳內側運球的動作要點及詞彙： i. 撐腳落在球側方，身體稍向支撐腳一側傾斜 ii. 運球腳屈膝腳尖稍外轉 iii. 用腳內側部位推撥球的後中部 iv. 撥球後運球腳及時落地支撐 v. 球應控制於兩步範圍之內 2. 認識腳外側運球的動作要點及詞彙： i. 運球腳提起，膝關節微屈 ii. 腳跟提起，腳尖稍內轉 iii. 在邁步前伸着地前，用腳外側推撥球 iv. 球應控制於兩步範圍之內 2. 認識足球比賽的基本規則及球例 i. 中圈開球，當皮球被踢及明顯移動後，比賽便正式開始 ii. 假如犯規動作涉及身體接觸，會被判罰	學生能 1. 欣賞同學運球、控球及傳接球的優美動作 2. 運用適當的詞彙評價同學的動作表現	#課堂觀察 #提問 #口頭互評 #教師總評	*溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力 *協作式解決問題能力 *整合性思考能力	◆責任感 ◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆守法 ◆同理心	考核內容詳見附件	
14		2	體適能考試 1. 漸進式心肺耐力跑測試(Pacer) 2. 手握力測試 3. 「立、蹲、撐」 4. 坐地體前伸測試	學生能 1. 掌握漸進式心肺耐力跑測試的動作技巧 2. 完成手握力測試 3. 以正確的動作完成「立、蹲、撐」考核 4. 完成坐地體前伸測試	學生能了解自己目前體適能的狀況，並加以提升或改善	學生能 1. 服從教師、尊重同學、遵守規則 2. 協助同伴完成考試	學生能 1. 在耐力跑測試前做熱身運動 2. 因應自己身體狀況量力而為 3. 在出現不適或受傷時，盡快讓別人知道	學生能 1. 認識耐力跑練習能提升心肺耐力及動作要點： i. 兩手配合兩腳前後擺動，做有韻律感的交互跑步 ii. 配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸 2. 認識手握力的動作要點： i. 手垂下，位置約在大	學生能欣賞同學對測試的堅持和盡全力完成	#課堂觀察 #測試成績	*溝通能力 *協作能力	◆責任感 ◆承擔精神 ◆關愛 ◆堅毅 ◆誠信 ◆守法		

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)

參與學校：基督教香港信義會葵盛信義學校
啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：五年級上學期 每星期課節：2 每節時間：35 (分鐘)

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					
								腿旁 ii. 盡力緊握手握力計 3. 認識「立、蹲、撐」的動作要點： i. 屈膝蹲下，雙掌按在軟墊上及雙臂保持撐直 ii. 然後雙腿向後撐成俯臥撐姿勢，並以雙臂支撐身體 iii. 收回雙腿還原屈膝蹲下姿勢，然後站立以完成整套動作 4. 認識坐地前伸的動作要點： 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，中指持平						
15		2	體操 墊上活動 1. 拱橋 2. 高舉腿坐撐平衡 3. 套路展示	學生能 1. 完成拱橋的動作 2. 完成高舉腿坐撐平衡的動作 3. 把拱橋、高舉腿坐撐平衡串連起來，建構套路	學生能 1. 藉著展示不同的伸展動作，加強柔軟度 2. 認識「柔軟度」— 柔軟度即是關節的伸縮活動範圍良好柔軟度的好處： i. 良好的柔軟度，使關節不易僵硬，身體靈活敏捷 ii. 減少因為肌肉緊張而帶來的疲勞和痠痛 iii. 提高肌肉的伸縮性，減低運動受傷的機會	學生能 1. 培養對體操的興趣，並積極投入課堂、認真學習 2. 反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互相改善 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作	學生能 1. 在進行墊上活動時注意安全 2. 在進行拱橋時，依動作要點，以正確的姿勢進行拱橋，避免弄傷腰椎 3. 懂得正確搬運軟墊的姿勢 4. 在進行墊上活動前做足夠的熱身，特別是腰及背部	學生能 1. 認識拱橋的動作要點： i. 分腿屈膝後仰臥，腿跟盡量靠近臀部 ii. 兩手肩上翻掌撐地，手掌盡量靠近肩 iii. 腹部上挺，盡量頂開髖 iv. 抬頭，腿、肩伸直成橋形 v. 保護者站在練習者側，兩手扶著腰部 2. 認識高舉腿坐撐平衡的動作要點： i. 臀部觸地，雙腿和上身同時抬起，成V字 ii. 手掌可觸地作支持，高舉腿，保持雙腿細直 3. 套路展示動作要點 i. 動作流暢及穩定 ii. 有起始及結束動作	學生能 1. 欣賞同學優美的前、後滾翻動作 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	#課堂觀察 #提問 #學生互評	*溝通能力 *協作能力 *自學能力	◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆關愛 ◆堅毅		

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)

參與學校：基督教香港信義會葵盛信義學校
啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：五年級上學期

每星期課節：2

每節時間：35 (分鐘)

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					
16-17		4	羽毛球 1. 正手握拍法 2. 發高遠球 3. 正手擊球法 (高遠球) 4. 簡化羽毛球比賽	學生能 1. 展示正握拍法的技巧 2. 展示發高遠球的動作技巧 3. 展示正手擊高遠球的動作技巧 4. 應用羽毛球比賽規則及球例，並運用發球及擊高遠球於簡化羽毛球比賽	學生能 1. 透過羽毛球運動，增加手、眼協調的能力 2. 明白恆常運動的重要性	學生能 1. 接受老師及同學的糾正，加以改進 2. 進行活動時，學習互相合作及體育精神 3. 透過練習及活動，培養尊重他人及承擔的態度	學生能 1. 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 2. 在適當的距離，使用適當的力度，進行羽毛球練習 3. 適當運用器具	學生能 1. 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稜 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 2. 認識發高遠球的動作要點： i. 準備：前後腳站立，將重心放置後腳，將球穩在身前 ii. 發球：鬆下羽毛球並進行弧線式揮拍 iii. 擊球後：將重心放在前腳，並將拍繼續由下至上揮向另一側肩膀上 3. 認識擊高遠球的動作要點： i. 準備：前後腳站立，將重心放置後腳，眼視來球 ii. 側身左肩向網，左手自然放鬆上舉，自然屈冠上舉，拍面向網，左肩略高於右肩 iii. 引拍：右手手肘向上抬高，前臂後引，手腕伸展 iv. 擊球：左手帶動身體轉動，球拍向上，以肩為軸，手臂要自然伸直擊球，以上臂帶動前臂，取高點擊球 v. 擊球點為右肩上方 vi. 跟進：重心向前移，身體順勢左轉，重心前移，右腳隨重心轉移向前跨出一步，右手順勢自然放鬆收回至左下方 4. 羽毛球比賽規則 i. 單打邊線為場地內邊線、雙打邊線為場地外邊	學生能 1. 欣賞優美的表現 2. 指出動作及姿勢的優劣點	#課堂觀察 #提問 #學生自評	*溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力 *協作式解決問題能力 *整合性思考能力	◆責任感 ◆尊重他人 ◆關愛 ◆守法 ◆同理心		

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)

參與學校：基督教香港信義會葵盛信義學校
啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：五年級上學期 每星期課節：2 每節時間：35 (分鐘)

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					
								線 ii. 單、雙打的底線均為最外側的底線 iii. 發球時，雙方球員必須站在對角的發球區，兩腳觸地，但不能踏及發球區的界線。發球時球拍必須先中球托部份，球要從低於 115 公分的位置發出，而整個發球過程中，球拍拍頭應指向下方 iv. 單打比賽中，當發球方的得分為偶數時，球員應站在右方發球區內準備發球或接發球。奇數時為左方發球區 v. 雙打比賽中，當發球方的得分為偶數時，由右方球員站在右方發球區內準備發球或接發球。奇數時為左方球員發球。發球後第一拍，只有接發球的球員才可以擊球，此後不限，直至其中一方犯規或球落地					
18-19								聖誕假期					
20-21								總評周					

*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

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)

參與學校：基督教香港信義會葵盛信義學校
啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：五年級下學期

每星期課節：2

每節時間：35 (分鐘)

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. 常規練習 2. 度高、磅重 3. 護脊操	學生能進行護脊操	學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體	學生能遵從教師的指令、遵守課堂規則、尊重同學	學生能 1. 穿著合適的服裝進行體育活動 2. 認識一般空間及個人空間的運用，避免運動時發生意外	學生能 1. 學會體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間 3. 認識護脊的重要性	學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美	#課堂觀察	*自我管理 能力	◆責任感 ◆尊重他人 ◆關愛 ◆守法		/
3-4			新年假期											
5		2	田徑 擲項 1. 重溫擲壘球	學生能展示擲壘球的動作	學生能了解增加跑動元素於活動中能增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	學生能 1. 主動協同學，並提示同學的動作要點 2. 願意接受教師及同學的意見，並加以改進	學生能 1. 認識安全的投擲方法 2. 分辨安全的投擲區 3. 在安全的環境下練習擲壘球 4. 小心處理器材	學生能 1. 認識擲壘球的動作要點：(以右手投擲者為例) 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. 認識較佳的投擲角度 3. 認識擲壘球的比賽規則及詞彙，如投擲區、併步 5. 認識田項和徑項的分別	學生能 1. 欣賞同學流暢的助跑及投擲動作 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	#課堂觀察 #提問	*溝通能力 *慎思明辨 能力	◆責任感 ◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆關愛 ◆守法		

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)

參與學校：基督教香港信義會葵盛信義學校

啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：五年級下學期

每星期課節：2

每節時間：35 (分鐘)

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					
6-7		4	田徑 1. 推鉛球(側向推) 2. 推鉛球考核 -推鉛球(側向推)	學生能 1. 掌握握球動作 2. 展示正確的準備動作 3. 展示推鉛球的動作技巧 4. 以較理想的角度(40°至 45°) 推出鉛球	學生能 1. 明白推鉛球需要運用上肢肌力 2. 認識「肌力」的重要，有良好的肌力可以減少受傷的機會	學生能培養對田徑的興趣，並積極投入課堂、認真學習	學生能 1. 在進行推鉛球訓練前和後，多作手部及腰部伸展，減少受傷的機會，幫助肌肉復原 2. 學會正確搬運用具的姿勢 3. 在安全的環境下練習推鉛球 4. 正確使用器材	學生能 1. 認識推鉛球的動作要點： i. 用手指部份持球 ii. 側向投擲方向，兩腳前後開立，後腳為重心腳。 iii. 持球手的一邊側身向後擺 iv. 身體稍向後仰，然後後腳蹬地送髖前移，當重心移至前腳時，前腳配合向上蹬伸 v. 隨即挺胸、抬頭，投擲臂加速將鉛球向前上方推出。自下而上順序用力發力，利用全身力量協調推球 2. 認識丈量推鉛球成績的工具及單位 3. 認識推鉛球的規則 i. 鉛球應抵住或靠近頸部或下顎，在推球的過程中，持球手亦不得降到此部位以下。亦不得將鉛球置於肩軸線的後方(即肩部垂直面的後方) ii. 運動員在投擲的時候，腳可觸碰頂趾板的內側，但卻不可觸及頂趾板的頂部 iii. 運動員在投擲後，必須從後半圓離開投擲區	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	#課堂觀察 #提問 #教師總評	*溝通能力 *慎思明辨能力	◆責任感 ◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆守法	考核內容詳見附件	
8				進評										
9-10				復活節假期										
11		2	雙人花式跳繩 1. 單側迴旋跳 2. 朋友跳 3. 雙人花式串連(配合音樂)	學生能 1. 展示單側迴旋跳(出繩及入繩)、朋友跳的動作技巧 2. 配合音樂跳出開合跳、前後開合跳、前繩交叉繩及單側迴旋跳(出繩及入繩)或朋友跳的花式串連	學生能 1. 透過跳繩活動提升心肺耐力、腿部肌力，以及眼、手、腳協調能力 2. 於小息時在「活力區」多做運動，以達至 MVPAGO	學生能 1. 主動協同學，並提示同學的動作要點 2. 接受教師及同學的意見，加以改進	學生能留意彼此之間的距離，避免被揮動的繩子弄傷	學生能 1. 認識單側迴旋跳(出繩及入繩)的動作要點： i. 兩人分別持繩的一端 ii. 一人在繩子中作雙腳跳 iii. 另一人在繩子外搖繩 iv. 熟練後，搖繩的可以入繩及出繩 v. 兩人可以輪流入繩及出繩 2. 認識朋友跳的動作要	學生能欣賞同伴的動作，並指出動作優美及可改善的地方	#課堂觀察 #提問 #學生互評	*自我管理 能力 *慎思明辨 能力 *創作力 *協作式解決問題能力 *整合性思考能力	◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆堅毅 ◆同理心		

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)

參與學校：基督教香港信義會葵盛信義學校
啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：五年級下學期

每星期課節：2

每節時間：35 (分鐘)

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					
								點： i. 由一個人跳前繩或後繩 ii. 另一人由前或側方加入跳繩 iii. 三個不同方向：二人面向、二人相向、二人背向 3. 雙人花式串連動作要點 i. 二人同步 ii. 動作流暢						
12-13		4	籃球 1. 重溫運球-高運球 2. 投籃-定射 (單手、雙手) 3. 簡化籃球比賽 4. 籃球考核：-定射 (單手、雙手)	學生能 1. 展示正確的高運球技巧 2. 展示正確的定射 (單手、雙手)技巧 3. 初步認識比賽規則，並應用於簡化籃球比賽中	學生能 1. 透過籃球運動建立健康的生活模式 2. 在課後或休息時練習籃球，增加運動機會	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. 接受教師及同學的意見，並加以改進 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 進行活動或比賽時，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 6. 在活動中學習互相合作及團隊精神	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 3. 注意個人空間及一般空間	學生能 1. 認識高運球的動作要點及詞彙： i. 眼望前方，腿微曲 ii. 以手肘關節為軸，手按拍球的後側上方，用力向前下方按球 iii. 球的落點在身體側前方 iv. 使球回彈至腰間高度 2. 認識定射(單手、雙手)的動作要點及詞彙： 定射 (單手): i. 雙腳微曲，右腳在前，左腳稍微在後 ii. 右手持球於肩上方，左手扶著球的左側 iii. ，右手五指自然分開，球置於右手指跟處，掌心留出空位，不要碰到籃球，五指貼在球的表面 iv. 右腳向前站至稍微超越左腳，並以右手手指及手腕向前上方(籃圈的方向)撥(頂) v. 向上推直至手肘伸直，手指指向籃圈，舉球瞄籃放鬆 vi. 球出手後手臂是伸直的，手腕是彎的，全身自然伸展 定射 (雙手): i. 持球時五指張開，二隻手的大拇指像國字的「八」，或者說二隻手大拇指呈三角形 ii. 手指頭自然貼住球	#課堂觀察 #提問 #教師總評	*溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力 *協作式解決問題能力 *整合性思考能力	◆責任感 ◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆守法 ◆同理心	考核內容詳見附件		

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)

參與學校：基督教香港信義會葵盛信義學校
啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：五年級下學期

每星期課節：2

每節時間：35 (分鐘)

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					
								體，手掌心不能碰觸球 iii. 持球瞄準籃框，球體約在下巴位置，以不遮住視線為原則 iv. 利用「小臂」推的力量，緊接着在手臂將近伸直瞬間，手腕快速下壓、手指頭將球彈出去 v. 投完籃雙手「食指」指向籃框二側，手臂「跟隨」動作力量後呈伸直狀態。 3. 認識比賽規則 i. 球場面積為 28 米*15 米 ii. 作每隊可選派五名球員上陣 iii. 必須在 24 秒內進攻 iv. 投球中籃可得 2 分，罰球中籃得 1 分，在三分線外投球中籃可得 3 分。					
14-15		4	乒乓球 1. 重溫平擋球 (正手) 2. 推擋 3. 正手攻球 4. 簡化乒乓球比賽	學生能 1. 平擋接發球 2. 展示正確的推擋技巧 3. 展示正確的正手攻球技巧 4. 初步認識比賽規則，並應用於簡化乒乓球比賽中	學生能透過乒乓球提升手眼協調、反應及敏捷度	學生能 1. 安全收放乒乓球拍 2. 愛護共用的學校運動用具和設施 3. 能協助有困難的同學 4. 培養堅毅精神，不論勝負，仍全力完成比賽 5. 知道乒乓球是國家的優勝的運動項目之一	學生能在進行持拍擊球時注意周圍環境及個人和一般空間的運用，免生意外	學生能 1. 認識推擋正手接發球的動作要點： i. 擊球前，上臂、前臂適當後撤引拍，置於身體右側前方 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，前臂稍內旋 2. 認識推擋的動作要點： i. 擊球前，上臂、前臂適當後撤引拍 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，並用中指頂住拍背向前用力 3. 認識正手攻球的動作要點： i. 左腳在前，右腳稍後，兩腳分開稍比肩寬，身體偏右斜對球拍站立 ii. 右手執拍於胸前，雙	學生能指出同伴的擊球動作的優點和可改善的地方	#課堂觀察 #提問	*溝通能力 *協作能力 *協作式解決問題能力 *整合性思考能力	◆尊重他人 ◆關愛 ◆守法 ◆同理心 ◆國民身份認同	

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)

參與學校：基督教香港信義會葵盛信義學校
啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：五年級下學期 每星期課節：2 每節時間：35 (分鐘)

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					
								膝微屈，上身前傾含胸收腹，身體重心放在雙腳的前腳掌上 iii. 引拍，左腳蹬地發力 iv. 執拍手隨着身體向右轉動，腰部略向右轉，重心落在右腳掌上 v. 揮拍擊球，右腳掌蹬地，腰部略向左轉，執拍手向左前方揮擊 vi. 重心由右腳過渡向左腳；順勢揮拍 4. 認識乒乓球比賽規則 i. 不能以非執拍手觸及比賽台面 5. 認識國粹						
16-17		4	攬球 1. 重溫潑水式傳球 2. 二對一進攻戰術 3. 簡化攬球比賽	學生能 1. 掌握正確的傳球及接球的動作技巧 2. 展示正確的持球及保護球、閱讀球賽能力、支援位置、空間運用的技巧 3. 應用部分比賽規則及球例、並運用傳接球技巧於簡化比賽中	學生能 1. 透過傳球及接球訓練手眼協調 2. 透過攻守刺激運動強度，提升身體反應、敏捷度和肌耐力等。	學生能 1. 對同學的動作表示欣賞或多讚賞同學 2. 主動表達自己的想法和需要 3. 尊重隊友的決定，積極做好本份	學生能 1. 留意空間運用，以免受傷 2. 遵守規則，避免不必要的碰撞	學生能 1. 認識潑水式傳球的動作技巧： i. 手握球最闊的位置，把球置於胸口前方 ii. 球放腰間，模仿潑水的動作將球傳出，手指指向傳球方向 iii. 接球者需把雙手手指打開，眼望傳球者以便接球 iv. 改變傳球方向、角度、距離和角度對成功傳接的關係 2. 認識二對一進攻戰術的動作技巧： i. 持球者要儘量前進，留意隊友的走位傳球 ii. 接應者永不超越持球者，以及保持一定距離 3. 認識攬球比賽的基本規則： i. 向後傳球—傳球者把球傳向自己身後的隊友 ii. 不可以向前掉球 iii. 向達陣線進攻	學生能 1. 欣賞同學動作美 (傳接球的動作熟練) 2. 感受融洽氣氛美、隊員間表現團結美	#課堂觀察 #提問 #學生自評	*溝通能力 *協作能力 *自我管理 能力 *慎思明辨 能力 *協作式解 決問題能力 *整合性思 考能力	◆尊重他人 ◆堅毅 ◆誠信 ◆守法 ◆同理心		
18-19			總評											
20		2	體適能考試	學生能	學生能了解自己目前	學生能	學生能	學生能	學生能欣賞同學對測試的	#課堂觀察	*溝通能力	◆責任感		

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)

參與學校：基督教香港信義會葵盛信義學校
啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：五年級下學期

每星期課節：2 每節時間：35 (分鐘)

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. 漸進式心肺耐力跑測試(Pacer) 2. 手握力測試 3. 「立、蹲、撐」 4. 坐地體前伸測試	1. 掌握漸進式心肺耐力跑測試的動作技巧 2. 完成手握力測試 3. 以正確的動作完成「立、蹲、撐」考核 4. 完成坐地體前伸測試	體適能的狀況，並加以提升或改善	1. 服從教師、尊重同學、遵守規則 2. 協助同伴完成考試	1. 在耐力跑測試前做熱身運動 2. 因應自己身體狀況量力而為 3. 在出現不適或受傷時，能盡快讓別人知道	1. 認識耐力跑練習能提升心肺耐力及動作要點： i. 兩手配合兩腳前後擺動，做有韻律感的交互跑步 ii. 配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸 2. 認識手握力的動作要點： i. 手垂下，位置約在大腿旁 ii. 盡力緊握手握力計 3. 認識「立、蹲、撐」的動作要點： i. 屈膝蹲下，雙掌按在軟墊上及雙臂保持撐直 ii. 然後雙腿向後撐成俯臥撐姿勢，並以雙臂支撐身體 iii. 收回雙腿還原屈膝蹲下姿勢，然後站立以完成整套動作 4. 認識坐地前伸的動作要點： 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，中指持平	堅持和盡全力完成	#測試成績	*協作能力	◆承擔精神 ◆關愛 ◆堅毅 ◆誠信 ◆守法		
21-22		4	閃避球 1. 傳球-平飛球 2. 接球 3. 閃避-側身閃避 4. 簡化閃避球比賽	學生能 1. 掌握正確的平飛球的傳球動作技巧 2. 掌握正確的接球技巧 3. 掌握正確的側身閃避技巧 4. 應用部分比賽規則及球例、並運用傳接球、閃避技巧於簡化比賽中	學生能認識反應對運動的重要性	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. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 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 5. 意識到在運動中自己和他人的安全，並採取所需的行動，協力締造安全的運動環境(例如避免做危險的動作和行為)	學生能 1. 注意周圍環境的安全，傳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. 認識平飛球的傳球動作技巧： 平飛球： i. 右手掌持球，左手掌輕鬆扶球試球安全移至右肩膀上 ii. 手肘高於肩膀，左腳在前、右腳在後(右撇子)；右腳在前、左腳在後(左撇子) iii. 擲球時，重心由後腳轉移至前腳 iv. 完成擲球動作時，手指應指向目標 2. 認識接球動作技巧： i. 眼望來球，移位至球的前方接球 ii. 稍微前後腳及降低重心，看著來球雙手自然抬起	學生能 1. 欣賞同學動作美(傳接球的動作熟練) 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	#課堂觀察 #提問	*溝通能力 *協作能力 *自我管理 能力 *慎思明辨 能力 *協作式解 決問題能力 *整合性思 考能力	◆責任感 ◆尊重他人 ◆堅毅 ◆誠信 ◆守法 ◆同理心		

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)

參與學校：基督教香港信義會葵盛信義學校
啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：五年級下學期 每星期課節：2 每節時間：35 (分鐘)

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					
								iii. 兩臂提起，手肘向外(自然形成八字形) iv. 雙手拇指及食指構成三角形，置於額前(球的大小) v. 控制手指、手腕及雙臂緩衝來球 3. 認識側身閃避動作技巧： i. 利用腳掌撐地作急停 ii. 轉身時，重心腳前掌用力撐地，移動腳用力蹬地並迅速轉向 iii. 轉身後降低重心，保持身體平衡 4. 認識閃避球比賽的基本規則： i. 對陣雙方各派出10名球員，其中9名為內場球員，1名是外場球員 ii. 內場球員被球擊中頭部以下的身體，而未能阻止球反彈落地或出界，便要出局到對方的外場區，成為外場球員 iii. 若外場球員成功擊中對方內場球員，便可以「復活」重回場區 iv. 兩局制，每局5分鐘 v. 當完場哨子聲一響，裁判便會計算雙方內場球員人數，兩局人數加起來較多的一方取勝						

*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

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)

參與學校：基督教香港信義會葵盛信義學校
啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：六年級上學期

每星期課節：2

每節時間：35 (分鐘)

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	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	開學週	/
2-3		2	1. 常規練習 2. 度高、磅重 3. 護脊操	學生能掌握護脊操動作	學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關 2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體	學生能遵從教師的指令、遵守課堂規則、尊重同學	學生能 1. 穿著合適的服裝進行體育活動 2. 認識一般空間及個人空間的運用，避免運動時發生意外	學生能 1. 學會體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間 3. 認識護脊的重要性	學生能迅速集隊，展示隊形	#課堂觀察	*自我管理 能力	• 責任感 • 尊重他人 • 關愛		
4-5		2	田徑 重溫跨越式跳高	學生能 1. 展示跨越式跳高的動作技巧 2. 展示斜線助跑，在適當的起跳點起跳 3. 展示單腳起跳，兩腿依次序過杆	學生能透過跳躍活動，以提升大腿肌力	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 2. 在旁學習同學的動作優點 3. 接受教師及同學的意見，加以改進	學生能 1. 認識安全的起跳位置及落墊方式 2. 認識跳高的安全位置 3. 正確搬運用具 4. 小心擺放用具，認識跳高用具的正確擺放方法	學生能 1. 認識跨越式跳高的動作要點及詞彙： i. 斜線助跑，與橫杆垂直的夾角約 35-45 度，左側助跑者右腳為起跳腿，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. 過杆後擺動腿內轉下壓，起跳腿高抬，擺動腿先著地，屈膝緩衝 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 i. 必須以單腳起跳 ii. 身體的任何部位觸及兩支架間或兩支架外的地面（包括其著地區），則當作試跳失敗 iii. 過竿時，如觸及橫竿，只要竿沒有掉下，亦不算犯規 iv. 不管高度為多少，連續三次試跳失敗，便會喪失繼續比賽的資格	學生能 1. 欣賞同學優美的跳高動作 2. 勇於挑戰不同的跳高點	#課堂觀察 #提問 #學生互評	*溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 • 堅毅		

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)

參與學校：基督教香港信義會葵盛信義學校
啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：六年級上學期

每星期課節：2

每節時間：35 (分鐘)

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					
5-6		2	田徑 重溫推鉛球(側向推)	學生能 1. 掌握持球動作 2. 掌握側向推鉛球的動作技巧 3. 展示滑步動作	學生能提升上肢肌力	學生能 1. 主動協同學做準備動作，檢視姿勢是否正確，並提示同學側向推鉛球的動作要點 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度	學生能 1. 學會正確搬運的姿勢 2. 善用一般空間和個人空間，避免碰撞 3. 明白參加陸運會比賽項目(推鉛球)時應注意的事項	學生能 1. 明白持球動作的要點： i. 能明白推鉛球的力量，應來自下肢、軀幹到手臂的傳遞。 ii. 能分辨推和擲 iii. 將鉛球放在食指、中指、無名指的指根處，拇指與小指夾靠球的兩側，將鉛球放在鎖骨窩處，緊貼頸部，手臂屈肘，腋窩自然打開約成 45~60 度左右 2. 認識滑步動作的要點： i. 右腳屈膝且靠近投擲圈內緣，以足掌或足尖著地，左手臂微彎自然下垂，上身微屈，身體重心落在右腿上 ii. 左腿先向投擲方向做預擺動作。當左腿往抵趾板方向擺振時，右腿以足掌作推蹬 iii. 在右腿蹬地與左腿擺振著地結束後，身體重心仍落在右腿上。身體的扭轉與挺胸：滑步後，左腳落地開始進入推出的預備動作，整個動作的傳遞是利用滑步後產生的動量，配合身體的扭轉和上挺，將其動量傳遞到手臂的動作 4. 最後用力的蹬伸與推擲： i. 由腿部的蹬伸讓整個動量傳遞到鉛球的動作 ii. 鉛球快離手時，手腕迅速屈腕加快鉛球離手的速度 隨後動作： iii. 保持平衡，以避免腳向前踏出圈外犯規 iv. 利用重心的轉移做緩衝的穩定動作 v. 鉛球推出後，左腳向左後方擺動	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現 2. 運用適當指出同學動作的優點及可改善的地方	#課堂觀察 #提問 #學生互評	*慎思明辨能力	◆責任感 ◆尊重他人 ◆堅毅		

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)

參與學校：基督教香港信義會葵盛信義學校
啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：六年級上學期 每星期課節：2 每節時間：35 (分鐘)

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					
6-7		4	田徑 1. 跨欄 - 跨欄跑節奏 (欄高及膝)	學生能 1. 展示跨欄時，前後腿的動作 2. 展示跨欄跑的節奏	學生能 1. 認識跑步對身體的好處 2. 了解增加跑動元素於活動中能增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能 3. 認識協調性對田徑活動的好處	學生能 1. 主動協同學，並提示同學的動作要點 2. 接受教師及同學的意見，加以改進	學生能 1. 懂得在安全的環境下練習跑步 2. 在進行劇烈運動前和後，多做體部伸展，減少受傷機會，幫助肌肉復原 3. 練習結束後，不要立即停下來休息，要堅持做好放鬆活動 4. 懂得調節合適自己的欄高	學生能 1. 認識跨欄跑節奏的動作要點及詞彙： i. 學生重複用同一慣用腳跨過藤枝 ii. 找出固定步數過欄 2. 認識跨欄跑時前後腿動作的要點： i. 起跨時，前腿先行屈膝上提，然後才伸腿向欄，作跨越的動作 ii. 後腿則盡量保持與欄面接近，膝關節與踝關節，在過欄時皆約為90度 iii. 當身體越過欄後，上身前傾，除了可使身體重心保持較低位置外，還有助於後腿完成切欄的動作 3. 認識欄間跑的步法 i. 欄間跑第一步的水平速度因過欄有所降低，蹬地起步時膝關節伸直 ii. 第一步短於後面兩步 iii. 第二步的動作結構及支撐及騰空時間關係大致與短跑的途中跑相同。 iv. 第三步因準備起跨形成一個快速短步，動作特點與跨第一欄的最後一步相同	學生能 1. 欣賞同學優美的跨欄動作 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	#課堂觀察 #提問	*溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力	◆責任感 ◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆守法 ◆同理心		
8-9		4	籃球 1. 傳球 - 移動中胸前、彈地傳球 2. 簡化籃球比賽 3. 籃球考試	學生能 1. 掌握移動傳球步法 2. 認識小組傳球技巧，使整個傳球動作協調及流暢	學生能傳球時加入跑動增加運動量和增強心肺功能	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. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 培養對球類運動的興趣 4. 培養遵守遊戲規則，並積極投入課堂、認真學習的態度	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的運用 2. 專注傳球時要小心周圍環境，避免發生意外	學生能 1. 移動傳球的腳步 i. 傳球的腳步是傳球間跑動 ii. 收球時先邁出第一步，然後第二步前把球傳出 2. 移動傳球的手部動作 i. 雙手五指自然分開，以前臂臂力傳球 ii. 持球在球的側後方，拇指相對成八字形，虎口稍張大，雙手拇指與食指形狀近似三角形，用指根以上部位持球 iii. 避免手心持球，手肘屈曲並指向組員前方，將球置在胸前位置	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. 欣賞同學傳球的準確度 3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	#課堂觀察 #提問 #教師總評	*溝通能力 *協作能力 *協作式解決問題能力 *整合性思考能力	◆尊重他人 ◆關愛 ◆守法	考核內容詳見附件	
10														

進評

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)

參與學校：基督教香港信義會葵盛信義學校
啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：六年級上學期

每星期課節：2 每節時間：35 (分鐘)

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					
11-13		6	排球 1. 重溫發球 -下手發球 2. 扣球 -扣近網球 3. 簡化排球比賽	學生能 1. 展示下手發球的動作技巧 2. 學生能掌握排球扣球步法及扣球動作 3. 應用部分排球比賽規則及球例，並運用下手發球、下手傳球及扣球於簡化排球比賽	學生能 1. 透過體能活動增加活動量 2. 學生能以跳躍扣球活動增加運動量和增強肌力	學生能 1. 透過協作活動，專心聆聽同學的講解和指導 2. 遵守安全措施以避免自己或同學受傷 3. 培養學生堅毅精神，不論勝負，仍全力完成比賽 學生能 4. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 5. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 6. 培養對球類運動的興趣 7. 培養遵守遊戲規則，並積極投入課堂、認真學習的態度	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的運用，專注個人上手傳球的同時，也要小心周圍的環境，避免發生意外 2. 在適當距離、使用適當力度，進行發球練習 3. 注意個人空間及一般空間的運用，專注扣球、接球的同時，也要小心周圍的環境，避免發生意外 4. 在適當距離、使用適當力度，進行扣球練習	學生能 1. 認識下手發球的動作要點： i. 手緊握拳，手臂伸直擺放到身後 ii. 拋球高度約由腰至頭部 iii. 轉腰擊球，打擊球的後下方 2. 認識扣球的動作重點 i. 靠近 -攻擊手應該在三米線後準備攻擊，並以左腳踏前兩臂擺在身體兩側 -右腳大步跨出左腳也隨即跟上，當攻擊手往前跳兩腳著地時，然後彎曲膝蓋起跳 -兩臂向後擺。起跳時，攻擊手除了用剛才往前跑動的動力向上起跳之外，還須加上雙臂的擺動到頭上以幫助跳得更高 -扣球時，攻擊手需永遠讓球在自己的斜前方 ii. 揮臂 -攻擊手要在起跳後在空中迅速的先將左手放下，並且控胸伸展肩膀去扣球 -在扣球的時候會用到全身的力量 在擊球的時候，應該打在球的後上半部 -要將手整個打開並且伸展手指，並且在跳到最高點時將手升到最高最長的位置進行扣球 3. 認識排球比賽的規則 i. 排球比賽中，球隊贏得一球即獲得一分(得球得分制)，當接發球隊贏得一球時，則該隊得一分並得到發球權 ii. 每隊有三次機會將球擊回對區 iii. 同一人不可連續擊球 iv. 發球時，球在向上拋起後，必須以單手或單臂擊球，不得踢或擲球	學生能 1. 欣賞同學下手發球的準繩度 2. 欣賞同學扣球動作美	#課堂觀察 #教師提問 #課堂觀察 #提問	*溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力 *自我管理的能力 *協作式解決問題能力 *整合性思考能力	◆責任感 ◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆堅毅 ◆誠信 ◆責任感 ◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆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)

參與學校：基督教香港信義會葵盛信義學校

啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：六年級上學期

每星期課節：2

每節時間：35 (分鐘)

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					
14		2	體適能考試 1. 漸進式心肺耐力跑測試(Pacer) 2. 手握力測試 3. 「立、蹲、撐」 4. 坐地體前伸測試	學生能 1. 掌握漸進式心肺耐力跑測試的動作技巧 2. 完成手握力測試 3. 以正確的動作完成「立、蹲、撐」考核 4. 完成坐地體前伸測試	學生能了解自己目前體適能的狀況，並加以提升或改善	學生能 1. 服從教師、尊重同學、遵守規則 2. 協助同伴完成考試	學生能 1. 在耐力跑測試前做熱身運動 2. 因應自己身體狀況量力而為 3. 在出現不適或受傷時，能盡快讓別人知道	學生能 1. 認識耐力跑練習能提升心肺耐力及動作要點： i. 兩手配合兩腳前後擺動，做有韻律感的交互跑步 ii. 配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸 2. 認識手握力的動作要點： i. 手垂下，位置約在大腿旁 ii. 盡力緊握手握力計 3. 認識「立、蹲、撐」的動作要點： i. 屈膝蹲下，雙掌按在軟墊上及雙臂保持撐直 ii. 然後雙腿向後撐成俯臥撐姿勢，並以雙臂支撐身體 iii. 收回雙腿還原屈膝蹲下姿勢，然後站立以完成整套動作 4. 認識坐地前伸的動作要點： 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，中指持平	學生能欣賞同學對測試的堅持和盡全力完成	#課堂觀察 #測試成績	*溝通能力 *協作能力	◆責任感 ◆承擔精神 ◆關愛 ◆堅毅 ◆誠信 ◆守法		
15-17		6	羽毛球 1. 基本步法(交叉步、併步) 2. 重溫發高遠球* 3. 重溫正手擊高遠球 4. 羽毛球比賽 5. 羽毛球考試	學生能 1. 展示步法(交叉步、併步)的動作技巧 2. 掌握配合步法完成正手擊高遠球的動作技巧 3. 運用步法、發球及擊高遠球於簡化羽毛球比賽	學生能 1. 透過走動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能，並提高腿部力量及身體的協調性	學生能 1. 培養對持拍球類運動的興趣，並積極投入課堂、認真學習 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的運用，專注個人發球或擊球的同時，也要小心周圍的環境，避免發生意外 2. 在適當距離、使用適當力度，進行羽毛球練習	學生能 1. 重溫發高遠球要點： i. 準備：前後腳站立，將重心放置後腳，將球穩在身前 ii. 發球：鬆下羽毛球並進行弧線式揮拍 iii. 擊球後：將重心放在前腳，並將拍繼續由下至上揮向另一側肩膀上 2. 重溫擊高遠球的動作要點： i. 準備：前後腳站立，將重心放置後腳，眼視來球 ii. 側身左肩向網，左手自然放鬆上舉，自然屈冠上舉，拍面向網，左肩略高於右肩 iii. 引拍：右手手肘向上抬高，前臂後引，手腕伸展 iv. 擊球：左手帶動身體轉動，球拍向上，以肩為軸，手臂要自然伸直擊球，以上臂帶動前臂，取高點擊球 v. 擊球點為右肩上方 vi. 跟進：重心向前移，身體	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	#課堂觀察 #提問 #教師總評	*溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力	◆責任感 ◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆堅毅 ◆誠信	考核內容詳見附件	

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)

參與學校：基督教香港信義會葵盛信義學校
啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：六年級上學期 每星期課節：2 每節時間：35 (分鐘)

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					
								順勢左轉，重心前移，右腳隨重心轉移向前跨出一步，右手順勢自然放鬆收回至左下方 3. 認識配合步法完成正手擊高遠球的動作要點： 交叉步 i. 左右腳交替向前、向側或向後移動為交叉步 ii. 交叉步一般在後退打後場球時較常用 iii. 移動同時進行引拍動作 iv. 當球到達合適位置時，快速揮拍以拍面進行擊球動作 v. 完成擊球後回復準備接球動作					
18-19		/						聖誕假期					
20-21		/						總評周					

*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

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)

參與學校：基督教香港信義會葵盛信義學校

啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：六年級下學期

每星期課節：2

每節時間：35 (分鐘)

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	1. 常規練習 2. 度高、磅重 3. 護脊操	學生能掌握護脊操動作	學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關 2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體	學生能遵從教師的指令、遵守課堂規則、尊重同學	學生能 1. 穿著合適的服裝進行體育活動 2. 認識一般空間及個人空間的運用，避免運動時發生意外	學生能 1. 學會體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間 3. 認識護脊的重要性	學生能迅速集隊，展示整齊隊形	#課堂觀察	*自我管理能力的	• 責任感 • 尊重他人 • 關愛		/
3-4		/	新年假期											
5-6		4	體操(跳箱) 1. 蹲腿跳上縱箱、屈體、直體跳下	學生能 1. 配合速度跑，並踩踏板作騰越 2. 以雙足踏彈板，雙手按箱，蹲跳上縱箱 3. 展示蹲腿跳上縱箱，展示屈體、直體跳下動作 4. 保護及幫助同學進行騰越	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. 接受老師及同學的糾正，加以改進 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. 認識正確搬運用具的姿勢 2. 明白身體各部分的活動能力和限制	學生能 1. 認識蹲腿跳上縱箱屈體、直體跳下的動作要點： i. 助跑流暢 ii. 以雙足同兩手伸直向前撐推箱面 iii. 以雙足同時用力踏板起跳 iv. 弓身併攏成蹲狀 v. 屈膝著地	學生能 1. 欣賞同學優美的騰越動作 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方 3. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感	#課堂觀察 #提問 #教師總評	*溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力	• 承擔精神 • 尊重他人 • 關愛	考核內容詳見附件	
6-7		2	跳繩 1. 單人 - 胯下一跳 2. 跳大繩 - 大繩擺繩 - 順繩/逆繩的入繩	學生能 1. 展示胯下一跳的跳繩技巧 2. 展示跳大繩的跳躍技巧	學生能透過跳繩活動提升心肺耐力、腿部肌力，以及眼、手、腳協調能力	學生能 1. 協助並提示同伴的動作要點 2. 在活動中，學習互相合作及團體精神 3. 在活動中，學習彼此信任及團隊精神	學生能 1. 進行活動時，應注意的安全知識 2. 善用場地空間，注意碰撞	學生能 1. 認識胯下一跳的動作要點： i. 跳繩時提起左腳 ii. 左手放在左膝下，跳繩一下，當繩子在正前方時，雙手放在右邊，擺繩，再跳一下 2. 認識大繩擺繩的技巧 i. 長繩左右兩端持繩 ii. 將繩子擺動 iii. 使繩子均一地合適高度及速度中迴旋 3. 認識順繩及逆繩的入繩及跳躍技巧 a. 順繩： i. 當跳躍者看到繩子經過眼前 ii. 順著繩子的迴旋往下打地時，迅速到繩中間的位置 iii. 接著跳躍 b. 逆繩： i. 當跳躍者看到繩子經過你眼前及當繩子的迴旋往上繞時 ii. 迅速到繩中間的位置 iii. 接著跳躍	學生能配合不同能力同學，調節擺動速度的合作美	#課堂觀察 #提問	*溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力	• 尊重他人 • 關愛		
8			進評週											

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)

參與學校：基督教香港信義會葵盛信義學校
啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：六年級下學期

每星期課節：2

每節時間：35 (分鐘)

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					
9-10				復活節假期										
11-13		6	籃球 1. 上手走籃 2. 防守步法及技術 3. 簡化籃球比賽 4. 籃球考核 -走籃 (上手走籃) -5 人籃球比賽(全場)	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. 展示籃球比賽防守姿勢的動作，並能移動身體或位置作防守及保護自己控制下的籃球 4. 掌握側滑步和交叉步的防守步法 5. 應用部分比賽規則及球例，並運用運球、傳球、上手走籃和防守步法於簡化籃球比賽中	學生能 1. 建立運動習慣 2. 在課後或小息時練習籃球，藉此提升運動量	學生能 1. 培養對球類運動的興趣，並積極投入課堂、認真學習 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度	學生能 1. 善用一般空間和個人空間，避免碰撞 2. 投球時，要注意周圍環境及來球	學生能 1. 認識及掌握上手走籃的動作要點： 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. 認識籃球防守姿勢的動作要點： i. 盡量屈膝使重心向下 ii. 雙手張開於身體兩側 iii. 上身稍微前傾 iv. 以滑步移動 3. 認識籃球比賽的規則 i. 對方威脅持球達 5 秒而不傳、投、拍、或運球時，便屬違例 ii 違規：重覆運球、持球行進、踢球、以拳擊球、過份揮擺手或手臂 iii. 8 秒內要進進入前場	學生能 1. 懂得團隊合作，欣賞合作美 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	#課堂觀察 #提問 #學生互評 #學生自評 #教師總評	*溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力 *協作式解決問題能力 *整合性思考能力	◆責任感 ◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆關愛 ◆堅毅	考核內容詳見附件	
14-15		4	足球 1. 重溫以腳內、外側傳地面球 2. 重溫射門 3. 重溫以腳內側、腳外側運球 4. 簡化足球比賽	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. 展示腳內側或腳外側以合適的力量和方向將球傳至 3-4 米遠， 3. 展示腳內側射門的動作技巧 4. 以腳內側射門至 5 米遠的指定目標 5. 展示以腳內側、外側、腳背運球的技巧，過程流暢 6. 應用部分比賽規則及球例、並運用控球、運球及射門技巧於簡化比賽中	學生能 1. 透過足球活動增強心肺功能及鍛鍊腿部肌肉 2. 多作拉筋，提升柔軟度，特別是足踝部分	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 2. 積極參與小組活動，並主動表達自己的想法和意見	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. 認識腳內側及腳外側傳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. 以腳內側或腳外側觸球，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，支撐腳上前一步，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	學生能 1. 欣賞同學在傳球時流暢的動作。 2. 欣賞小組之間的合作美。	#課堂觀察 #提問	*溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力	◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆關愛 ◆守法 ◆同理心		

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)

參與學校：基督教香港信義會葵盛信義學校
啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：六年級下學期

每星期課節：2

每節時間：35 (分鐘)

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. 雙眼注視球移動的方向 3. 認識腳運球的動作要點及詞彙： i. 以腳內側、外側、腳背運球 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 4. 認識足球比賽的場地及區域、部分比賽規則及球例 i. 每隊有 11 人，其中必須有一名為守門員 ii. 比賽進行中，不得故意用手觸球、衝撞、阻擋、危險動作、鏟球、推人、拉人、踢人、絆人、打人等 iii. 每場比賽可以替換 3 人，被換下場的人不能再度上場						
16-17		4	<p>攬球</p> <p>1. 重溫潑水式傳球</p> <p>2. 重溫二對一進攻戰術</p> <p>3. 簡化攬球比賽</p>	<p>學生能</p> <p>1. 掌握正確的傳球及接球的動作技巧</p> <p>2. 展示正確的持球及保護球、閱讀球賽能力、掌握支援位置、空間運用的技巧。</p> <p>3. 應用部分比賽規則及球例、並運用傳接球技巧於簡化比賽中</p>	<p>學生能</p> <p>1. 透過傳球及接球訓練手眼協調</p> <p>2. 透過攻守刺激運動強度，提升身體反應、敏捷度和肌耐力等</p>	<p>學生能</p> <p>1. 對同學的動作表示欣賞或多讚賞同學</p> <p>2. 主動表達自己的想法和需要</p> <p>3. 尊重隊友的決定，積極做好本份</p>	<p>學生能遵守規則，避免不必要碰撞，留意空間運用，以免受傷</p>	<p>學生能</p> <p>1. 認識潑水式傳球的動作技巧： i. 手握球最闊的位置，把球置於胸口前方 ii. 球放腰間，模仿潑水的動作將球傳出，手指指向傳球方向 iii. 接球者需把雙手手指打開，眼望傳球者以便接球 iv. 改變傳球方向、角度、距離和角度對成功傳接的關係</p> <p>2. 認識二對一進攻戰術的動作技巧： i. 持球者要儘量前進，留意隊友的走位傳球 ii. 接應者永不超越持球者，以及保持一定距離</p> <p>3. 認識攬球比賽的基本規則： i. 向後傳球—傳球者把球傳向自己身後的隊友 ii. 不可以向前掉球 iii. 向達陣線進攻</p>	<p>學生能</p> <p>1. 欣賞同學動作美 (傳接球的動作熟練)</p> <p>2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方</p> <p>3. 體現氣氛美：氣氛融洽、隊員間表現團結</p> <p>4. 把握時機及策略運用的美感</p>	<p>#課堂觀察</p> <p>#提問</p> <p>#學生自評</p>	<p>*溝通能力</p> <p>*協作能力</p> <p>*自我管理力</p> <p>*慎思明辨能力</p> <p>*協作式解決問題能力</p> <p>*整合性思考能力</p>	<p>◆責任感</p> <p>◆承擔精神</p> <p>◆尊重他人</p> <p>◆堅毅</p> <p>◆誠信</p> <p>◆守法</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)

參與學校：基督教香港信義會葵盛信義學校
啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：六年級下學期 每星期課節：2 每節時間：35 (分鐘)

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					
18-19				總評										
20		2	體適能考試 1. 漸進式心肺耐力跑測試(Pacer) 2. 手握力測試 3. 「立、蹲、撐」 4. 坐地體前伸測試	學生能 1. 掌握漸進式心肺耐力跑測試的動作技巧 2. 完成手握力測試 3. 以正確的動作完成「立、蹲、撐」考核 4. 完成坐地體前伸測試	學生能了解自己目前體適能的狀況，並加以提升或改善	學生能 1. 服從教師、尊重同學、遵守規則 2. 協助同伴完成考試	學生能 1. 在耐力跑測試前做熱身運動 2. 因應自己身體狀況量力而為 3. 在出現不適或受傷時，能盡快讓別人知道	學生能 1. 認識耐力跑練習能提升心肺耐力及動作要點： i. 兩手配合兩腳前後擺動，做有韻律感的交互跑步 ii. 配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸 2. 認識手握力的動作要點： i. 手垂下，位置約在大腿旁 ii. 盡力緊握手握力計 3. 認識「立、蹲、撐」的動作要點： i. 屈膝蹲下，雙掌按在軟墊上及雙臂保持撐直 ii. 然後雙腿向後撐成俯臥撐姿勢，並以雙臂支撐身體 iii. 收回雙腿還原屈膝蹲下姿勢，然後站立以完成整套動作 4. 認識坐地前伸的動作要點： 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，中指持平	學生能欣賞同學對測試的堅持和盡全力完成	#課堂觀察 #測試成績	*溝通能力 *協作能力	◆責任感 ◆承擔精神 ◆關愛 ◆堅毅 ◆誠信 ◆守法		
21-22		4	閃避球 1. 傳球-彈地球 2. 重溫接球 3. 重溫閃避-側身閃避 4. 閃避球比賽	學生能 1. 掌握正確彈地球的傳球動作技巧 2. 應用部分比賽規則及球例、並運用傳接球、閃避技巧於簡化比賽中	學生能 1. 認識定時進行體育活動的好處 2. 透過閃避球運動建立健康的生活模式 3. 認識反應對運動的重要性	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. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 進行活動或比賽時，學習互相合作及體育精神 5. 透過練習及活動，培養學生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，傳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. 彈地球的傳球動作技巧： 彈地球： i. 投擲目標應為對手球員的下肢後方或場內 3/4 的距離 ii. 球體接觸地面後，會出現「V」型反彈 iii. 傳球時前後腳的步距應比高飛及平飛傳球更闊，身體重心更低 2. 認識接球動作技巧： i. 眼望來球，移位至球的前方接球 ii. 稍微前後腳及降低重心，看著來球雙手自然抬起	學生能 1. 欣賞同學動作美（傳接球的動作熟練） 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	#課堂觀察 #提問	*溝通能力 *協作能力 *自我管理 *慎思明辨能力 *協作式解決問題能力 *整合性思考能力	◆責任感 ◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆堅毅 ◆誠信 ◆守法		

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)

參與學校：基督教香港信義會葵盛信義學校
啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：六年級下學期 每星期課節：2 每節時間：35 (分鐘)

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					
								iii. 兩臂提起，手肘向外(自然形成八字形) iv. 雙手拇指及食指構成三角形，置於額前(球的大小) v. 控制手指、手腕及雙臂緩衝來球 3. 認識側身閃避動作技巧： i. 利用腳掌撐地作急停 ii. 轉身時，重心腳前掌用力撐地，移動腳用力蹬地並迅速轉向 iii. 轉身後降低重心，保持身體平衡 4. 認識攪球比賽的基本規則： i. 向後傳球—傳球者把球傳向自己身後的隊友 ii. 不可以向前掉球 iii. 向達陣線進攻						

*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