

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：方樹福堂基金方樹泉小學

啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：四年級(上學期)

每週授課節數：2

每節時間：35 分鐘

週次	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					
一			開學週									班主任課		
二至三		2	1.常規練習 2.度高、磅重 3.體適能練習及測試 i.一分鐘曲膝仰臥起坐 ii.手握力 iii.坐地體前伸測試	學生能 1 根據不同的手號集隊 2.展示正確曲膝仰臥起坐動作及完成一分鐘測試 3.以正確的動作協助同伴完成曲膝仰臥起坐 4.完成手握力測試	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.協助同伴完成測試	學生能 1.因應自己身體狀況量力而為,避免因過度練習造成傷害 2.懂得當出現不適或受傷時,盡快讓別人知道	學生能 1.認識不同手號的集隊方法 2.認識體育課的常規和注意事項 i.學生準備好服裝,系好鞋帶 ii.安置好個人物品(手錶等) iii.愛護場地用具、器材及注意安全 iv.課堂中不得無故離開 3.認識曲膝仰臥起坐訓練能提升腹部肌力及肌耐力 4.認識曲膝仰臥起坐動作要點 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 5.認識手握力動作要點	學生能 1.穿著整齊合適服裝,明白整潔是美 2.能懂得欣賞同學盡力完成的態度	1.課堂觀察 2.測試成績	*溝通能力 *協作能力 *數學能力 *運用資訊科技能力	#責任感 #承擔精神 #關愛 #堅毅 #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)

週次	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.手垂下，位置約在大腿旁 ii.盡力緊握手握力計 6. 認識坐地前伸動作要點 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						
四		2	1.早操練習 2.介紹和填寫 sportACT	學生能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，積極參與 sportACT 獎勵計劃	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	學生能認識早操的動作	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	*自我管理 能力 *協作能力 *溝通能力 *數學能力	#尊重他人 #關愛 #堅毅	派發 sport ACT 獎勵計劃表及講解	
五 至 六		4	體操-平衡木 1.跳上成蹲腿支撐 2.高舉腿坐撐平衡 3.前進步 4.直體跳下	學生能 1.展示跳上長橈成蹲腿站立 2.在長橈上展示高舉腿坐撐平衡及前進步，並掌握上	學生能 1.認識平衡力對身體的重要，身體的穩定度會得到提升，受傷的風險也會降低	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	學生能 1.懂得正確搬運長橈的姿勢 2.懂得合適的場地佈置的重要 3.明白身體各	學生能 1.認識前進步、高舉腿坐撐平衡的動作要點： 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、雙足成「八」字	學生能 1.欣賞同學完全動作時的自信美 2.了解控制和協調動作能使動作流	1.課堂觀察 2.提問	*自我管理 能力 *解決問題 能力 *創造力	#尊重他人 #承擔精神 #堅毅 #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)

週次	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.建構簡單動作套路	述動作技巧 3.在長橈上直體跳下 4.在長橈上運用上述動作技巧，自行設計及組合不同的平衡動作，建構簡單動作套路	2.認識熱身對體操運動的重要 3.在課餘時，多作拉筋，提升柔軟度	3.積極投入活動，並主動表達自己的想法和意見	部分的活動能力和限制	iv.後退步要點同上，唯走時，重心後移，眼睛望前方 2.認識高舉腿坐撐平衡的動作要點：坐下，雙手在後支撐，雙腳高舉平衡 3.認識跳上成蹲腿站立的動作要點： 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 4.複習連串動作成套路的要點及詞彙（前進步、高舉腿坐撐平衡、後退步、蹲腿站立及直體跳下）： 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	暢和產生美感					

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)

週次	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.認識直體跳下的動作要點： i.屈膝蹬地起跳 ii.空中身體平穩 iii.騰空時，做直體動作 iv.屈膝著地，前腳掌先著地，平穩站立						
七至八		4	手球 1.肩上傳球 2.上手接球 3.簡化手球比賽	學生能 1.展示單手肩上傳球，並以雙手接回來球的技巧 2.展示並掌握上手接球 3.傳出不同距離的球 4.應用肩上傳球及上手接球的技術於簡化手球比賽中	學生能透過肩上傳球練習強化上肢肌力	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.積極參與小組活動，並主動表達自己的想法和意見 3.透過練習明白努力比天賦更重要的態度	學生能 1.懂得如何減低打手球時手指扭傷及簡易處理的方法 2.善用場地空間，避免在進行練習時與周圍的同學太接近，引起碰撞 3.懂得因應距離調節傳球力量，保障同學安全	學生能 1.認識肩上傳球的動作要點：(用右手為例) 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.認識上手接球的動作要點： i.將接球雙手的十指朝上，兩手大拇指、食指約成三角形狀，雙	學生能 1.欣賞小組活動時的合奏美 2.指出同學動作及姿勢的優點及可改善的地方	1.教師觀察 2.提問	*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 #承擔精神 #堅毅 #關愛	檢視學生 sportAC 獎勵計劃表	

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)

週次	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					
								手則呈圓形狀，以略大於球體大小為原則 ii. 雙手微屈平行前伸，指尖朝上，在球未到達前，手指、手臂、肩膀及下肢均應放鬆，待球到達時，右腳前跨一小步(右手擲球者)，同時雙手隨著球體後縮(手肘彎曲)，以減輕手掌的衝擊力，如此才能接牢來球。 3.認識手球比賽的基本規則(人數及場區)						
九			測考周(沒有體育課)											
十		2	上學期期中試體育評估 手球：肩上傳球	學生能 1.展示單手肩上傳球，並以上手接回來球的技巧 2.傳出不同距離的球	學生能透過肩上傳球練習強化上肢肌力	學生能 1.在考試中努力不懈地嘗試，培養堅毅精神 2.遵守安全措施以避免自己或同學受傷	學生能善用場地空間，避免在進行練習時與周圍的同學太接近，引起碰撞	學生能認識肩上傳球的動作要點：同上	學生能欣賞同學在考試期間互相協調、共同進步的合作美	1.課堂觀察 2.提問 3.教師總評	*自我管理 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 #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)

週次	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					
十一至十二		6	乒乓球 1.握拍法： 準備姿勢、 拍握法(橫、直) 2.發平擊球(正手) 3.回球：平擋球(正手) 4.簡易乒乓球比賽	學生能 1.展示正確準備姿勢 2.展示橫、直拍握法的技巧 3.掌握乒乓球正手發平擊球的動作技巧 4.展示以正手擋球 5.初步認識比賽規則及球例，並應用所學技術(發球、回球(平擋球)技術)於練習中 6.應用所學技術於簡易乒乓球比賽中	學生能 1.於小息或於課後時間進行乒乓球練習 2.透過乒乓球運動提升手、眼協調能力	學生能 1.懂得乒乓球比賽的禮儀 2.在進行活動或比賽時，學習互相合作及體育精神	學生能 1.安全地使用用具 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.上體略前傾，兩眼注視來球 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.兩指尖距離 1-2 公分，拍柄貼住虎口，拍後三指自然彎曲貼於拍三分之一的上端 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	學生能 1.欣賞同學流暢的平擋球動作 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	*自我管理 能力 *溝通能力 *慎思明辨 能力 *協作能力	#承擔精神 #堅毅 #關愛 #誠信 #責任感	檢視學生 sportACT 獎勵計劃表	

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)

週次	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					
								直拍方便，由正手到反手，在時間上是很大的損失 4.認識發平擊球的動作要點： 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.大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 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						

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)

週次	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.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.認識平檔球(正手)的動作要點： i.引拍時，上臂應靠近身體 ii.前臂前伸近球，手腕手指調節拍形 iii.食指用力，拇指放鬆 7.認識乒乓球的比賽規則： i.所有發球均在球桌的右方開始 ii.發球員必須將球開在斜對角的區域						
十三至十五		6	田徑 1.擲壘球 2.短跑- i.跑姿 ii.蹲踞式起跑 3.蹲踞式跳遠 (助跑、起跳及著地)	學生能 擲壘球 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 短跑	學生能 1.透過有跑動元素的活動中，能增加體能運動量，刺激循環系統和增強心肺功能 2.透過跳遠活動提升下肢爆發力	學生能 1.通過田徑練習，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 2.透過參與田徑運動，學習	學生能 1.認識安全的投擲方法 2.分辨安全的投擲區 3.認識安全的搬運厚墊方法 4.分辨安全的跳遠環境 5.小心擺放用	學生能 1.認識田項和徑項的分別 2.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	學生能 1.欣賞同學流暢的投擲動作 2.運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方 3.欣賞同學	1.課堂觀察 2.提問 3.學生口頭互評	*協作能力 *解決問題能力 *自我管理 能力 *溝通能力 *自學能力	#承擔精神 #責任感 #堅毅 #關愛	收回 sportACT獎勵計劃表	

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)

週次	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.在跑步中展示正確的高抬腿及推蹬動作 4.手腳協調，並有節奏地擺動手部及跑步 5.開口號展示正確的蹲踞式起跑動作 6.展示正確的跑姿、適當的步幅及步頻 7.展示助跑、單足起跳和雙足落地 8.用前腳掌蹬地起跳，用力擺臂帶手 9.於起跳後，在騰空時，身		面對挑戰得失，培養積極進取的精神 3.於活動時協助有困難的同學，並會鼓勵同伴	具，認識跳遠用具的正確擺放方法	v.投擲後右手順勢揮向左方，右腳踏前，保持身體平衡 3.認識較佳的投擲角度 4.認識擲壘球的比賽規則 5.認識擲壘球的詞彙：投擲區、併步 6.認識起跑動作的口號：「各就位、預備、鳴槍起跑」 7.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	優美的起跑動作及流暢的接力技術動作 4.欣賞同學騰空伸展的動作美					

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)

週次	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					
				體盡量伸展的動作					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，身體前傾 8.認識快速跑步(短步)的動作 要點： i.身體前傾，眼向前望 ii.雙臀屈曲、快速跑步 iii.腳踵後踢貼近臀部 9.認識短跑的項目 10.認識短跑的詞彙：步幅、前擺、後蹬 11.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					

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)

週次	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					
								腿往前 v.向前離開 12.指出助跑速度的重要性 13.認識跳遠的比賽規則 i.若果比賽的運動員數目，超過八名，會先進行初賽，在初賽裏每名運動員有三次試跳機會，完成初賽後，便選擇成績最好的八名運動員進入決賽，若第八名運動員的成績有兩或以上相同，這些同成績的運動員均能晉身決賽 ii.決賽當中，每名運動員再有三次試跳的機會 iii.名次的決定：成績最遠的得冠軍；但若果成績相同時，便會看他們的第二最好成績，再相同則看第三最好成績，如此類推 iv.運動員有以下情況時，以試跳失敗論：不論起跳與否，身體任何部份觸及起跳線前方地面；在起跳板兩端跳，不論其是否超過						

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)

週次	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					
								起跳線；使用任何翻騰動作 14.認識跳遠的詞彙：踏跳腿、踏板、蹲踞式跳遠						
十六		2	上學期期考體育評估： 蹲踞式跳遠	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，用力擺臂帶手 3.於起跳後，在騰空時，身體盡量伸展的動作	學生能透過跳遠活動提升下肢爆發力	學生能 1.在上課過程中細心聽講動作要點，認真學習 2.接受教師及同學的建議，加以改進	學生能 1.認識安全的搬運厚墊方法 2.分辨安全的跳遠環境 3.小心擺放用具，認識跳遠用具的正確擺放方法 4.在練習結束後，不要立即停下來休息，要堅持做好放鬆活動	學生能認識蹲踞式跳遠的動作要點及詞彙：同上	學生能 1.欣賞同學跳遠的流暢動作 2.欣賞同學騰空伸展的動作美	1.課堂觀察 2.教師總評	*協作能力 *溝通能力 *整合性思考能力	#責任感 #堅毅 #守法	評估準則參考：考核評分標準	
十七至十八			聖誕假期及元旦假期											
十九		2	運動會項目選拔(跑/擲/跳/接力)											
二十			測考周(沒有體育課)											
二十一		2	體適能活動 心肺耐力：步行	學生能 1.展示步行測	學生能了解自己身體健康狀況	學生能 1.服從教師、	學生能 1.於訓練前做	學生能 1.認識步行測試方法	學生能欣賞 同學盡力完	1.課堂觀察 2.提問	*自我管理 能力	#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)

週次	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					
			測試方法	試方法 2. 展示正確的按手腕動脈量度心率 4.完成心肺耐力測試	況,並作出改善	尊重同學、遵守規則 2.協助同伴完成訓練	熱身 2.明白不要過度訓練,因為會容易造成傷害	2.按手腕動脈量度心率的方法認識	成測試	3.體適能測試數據	*協作能力 *溝通能力 *運用資訊科技能力	#關愛 #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：方樹福堂基金方樹泉小學

啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：四年級(下學期)

每週授課節數：2

每節時間：35 分鐘

週次	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					
一		2	1.常規練習 2.度高、磅重	學生能掌握量度方法	學生能認識身高和體重跟身體健康的關係	學生能了解自己身體健康狀況	學生能明白使用用具的方法	學生能 1.認識不同手號的集隊方法 2.認識體育課的常規和注意事項 i.學生準備好服裝，系好鞋帶 ii.安置好個人物品(手錶) iii.愛護場地用具、器材及注意安全 iv.上課途中不得無故離開 3.認識量度用具及方法	學生能 1.穿著整齊合適服裝，明白整潔是美 2.能懂得欣賞同學盡力完成的態度	課堂觀察	*協作能力 *自我管理 能力 *運用資訊 科技能力	#承擔精神 #堅毅 #關愛 #誠信 #責任感	下學期開學日 家長日	
二至三		農曆新年假期												
四至五		4	田徑 1.4x100 米接力	學生能 1.以二人組	學生能 1.認識跑步對身	學生能 1.在上課過程	學生能 1.在安全的環境	學生能 1.認識下壓式傳接棒的動	學生能欣賞同學交接棒的流	1.課堂觀察 2.提問	*協作能力 *溝通能力	#尊重他人 #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)

週次	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					
			跑(下壓式傳接棒) 2.運動會項目選拔(跑/擲/跳/接力)	合原地擺臂，並以下壓式傳接棒 2.以二人組合(於跑動中)流暢地進行傳接棒動作 3.展示正確的蹲踞式持棒起跑姿勢	體的好處 2.認識跑動能增加體能運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	中，專心聽講動作要點，認真學習 2.接受教師及同學的建議，加以改進	下練習跑步 2.在進行劇烈運動前和後，多做腿部伸展，減少受傷機會，幫助肌肉復原 3.在練習結束後，不要立即停下來休息，要做好放鬆活動	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.傳棒者在適當的距離發出接棒訊號 v.接棒者收到接棒的訊號後，能伸手接棒，而不向後望 vi. 持棒的方法，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 2.認識 4x100 接力跑的比賽規則 i.接力棒必須拿在手上，直到比賽結束為止 ii.任何人掉了棒，必須由其本人拾回，而且要在不影	暢度	3.學生口頭互評	*自我管理 能力	#責任感 #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)

週次	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					
								響別人的情況下，方可越出自己的跑道以拾回接力棒 iii.必須在接棒區內完成交接棒，「接棒區內」的判定是根據接力棒的位置，而不是根據參賽者的身體或四肢的位置						
六至七		4	體操-墊上活動 1.團身跳 2.分腿跳 3.滾翻分腿起(向前)	學生能 1.展示並掌握團身跳、分腿跳的動作 2.展示並掌握滾翻分腿起(向前、向後)的動作 3.展示或創作不同水平或身體形態的造型 4.把團身	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.進行地墊活動時注意安全 2.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	學生能欣賞同學自信地演繹動作套路	1.課堂觀察 2.提問 3.同儕口頭互評	*慎思明辨能力 *創造力 *整合性思考能力	#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)

週次	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					
				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，建構動作套路					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(含胸、抬臀)： i.雙手按地，約肩寬 ii.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					
八		測考周(沒有體育課)												
九		2	下學期期中試 體育評估： 滾翻分腿起(向前)	學生能展示滾翻分腿起(向前、向後)的動作	學生能 1.明白柔軟度及平衡穩定對身體的重要性	學生能 1.在上課過程，專心聽講，細心觀察動作要	學生能 1.進行地墊活動時注意安全 2.進行滾翻時，必	學生能認識前滾翻分腿起的動作要點及詞彙：同上	學生能欣賞同學自信地演繹動作	1.課堂觀察 2.教師總評	*慎思明辨能力 *解決困難能力	#堅毅 #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)

週次	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.在課餘時，多作拉筋，提升柔軟度	領，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	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				*整合性思考能力			
十		復活節假期												
十一至十二		4	排球 1.準備姿勢及移動步法 2.下手傳球 3.下手發球 4.簡化排球比賽	學生能 1.展示並掌握下手傳球及發球的動作技巧 2.運用下手發球，將排球擊至約3米至5米遠的目標 3.認識排球	學生能明白排球發球及傳球均講究球墜下的時機	學生能 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	學生能 1.認識在下手發球時要注意周圍環境的空間及安全 2.懂得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	學生能 1.認識下手傳球的動作要點及詞彙：(以右手發球為例) i.準備姿勢：兩腳左右分開約比肩稍寬，稍微前後開立，屈膝重心前傾，腳跟微提起，兩手屈肘半握拳舉於腰部兩側。 ii.準備擊球姿勢：從準備姿勢開始，判斷來	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	1.課堂觀察 2.提問	*協作能力 *溝通能力 *慎思明辨能力 *協作式解決問題能力	#承擔精神 #責任感 #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)

週次	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					
				比賽規則及球例，並應用所學技術(下手發球、下手墊球)於簡化排球比賽中				免擊中同學或被球擊中	球用正確步法快速移位至球將落下之位置，兩手掌迅速交叉重疊握拳，兩拇指在上面 靠在一起，兩臂放鬆伸直置於兩膝之間的低處。 iii.擊球從準備擊球姿勢開始，兩手臂向前向上擺出，讓球擊於兩手腕以上十公分的位置上，擊球後繼續前擺至胸前，擺臂時應注意手腕前壓，手肘伸直，球彈出的角度約與手臂角度成九十度方向出去 2.認識下手發球的動作要點及詞彙(下手、擺臂、鎖緊手腕)：(以右手發球為例) 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					

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)

週次	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. 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 3. 初步認識排球比賽規則及球例 i. 未上場比賽的球員，必須坐在球隊席或在熱身區 ii. 教練和其他職員必須坐在球隊席，但可暫時離開 iii. 全隊球員的球衣、球褲和襪子的顏色和樣式必須一致 iv. 同一球員不得連續觸球兩次						
十三至十		6	足球 1. 傳球及射門:	學生能 1. 展示腳內	學生能 透過足球活動	學生能 1. 在上課過程中	學生能 1. 懂得踢足球時	學生能 1. 認識腳內側及腳外側傳	學生能欣賞同學於小組活動	1. 課堂觀察 2. 提問	* 協作能力 * 溝通能力	# 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)

週次	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					
五			腳內側、腳外側 傳地面球 2.腳背射門 3.簡化足球比賽	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，並控制傳球的力量和方向 3.展示腳背射門的動作技巧 4.以腳背射球至約5米遠的指定目標 5.應用部分比賽規則及球例、並運	增強心肺功能及鍛鍊腿部肌肉	細心聽講動作要點，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	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	地面球的動作要點及詞彙(腳內外側、地面球)： 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踇緊固定 iv.踢球後，腿伸直向前跟進擺動 2.認識腳背射門的動作要點及詞彙(腳背)：(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，足尖向下 iii.向前擺，用腳背，用力往斜方向踢出 iv.雙眼注視球體移動的方向	中與人相處的合作性	*慎思明辨能力 *協作式解決問題能力	#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)

週次	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					
				用控球、運球及射球技巧於簡化比賽中					3.認識足球比賽規則及球例(除守門員及其範圍內,其他範圍不能用手觸球)					
十六		2	下學期期考體育評估： 足球腳背射門 i. 射球姿勢 ii. 入球次數	學生能 1.以腳背射門 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.透過足球活動增強心肺功能及鍛鍊腿部肌肉 2.在課餘時，多作伸展活動，提升柔軟度	學生能 1.在上課過程中細心聽講動作要點，認真評估 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.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	學生能認識腳背射門的動作要點及詞彙：同上	學生能欣賞同學射球的力量和準繩度	1.課堂觀察 2.提問 3.教師總評	*協作式解 *解決問題能力 *運用資訊 *科技能力	#堅毅 #承擔精神 #誠信 #關愛 #守法		
十七至十九		4	土風舞： 兔子舞 (參考教育局《綜合舞蹈教材套》P.16-17)	學生能 1.展示兔子舞的基本舞步：踵趾步、雙足跳 2.與舞伴一同配合4/4拍子，展示	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	學生能 1.認識舞蹈是運動的其中一種，也需要熱身與整理活動，避免受傷 2.善用場地空間，注意碰撞	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 iv.動作流暢 2.認識兔子舞的特色及由	學生能 1.了解控制和協調動作能使動作流暢 2.欣賞同學優美的舞姿	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 #關愛	30/4佛誕假期 1/5 勞動節假期	

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)

週次	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					
				隊形 3.配合 4/4 拍子展示兔子舞		及體育精神		來						
十八		測考周(沒有體育課)												
二十至二十一		4	跳繩 1. 個人繩：前轉後跳 2. 個人繩：肯肯跳 3. 多人繩：大繩(出/入繩) 4. 跳繩串連表演	學生能 1. 認識綁繩的方法 2. 掌握前轉後跳及肯肯跳花式的動作要點 3. 認識綁繩的方法 4. 掌握大繩花式的動作要點 5. 把不同的跳繩花式串連並進行表演	學生能通過跳繩鍛煉心肺耐力	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. 穿著合適的服裝進行體育活動 2. 善用場地空間，避免被繩絆倒	學生能 1. 認識前轉後跳要點： i. 雙腳站直併攏，雙手握住繩子末端，指向身體兩邊。 ii. 將繩子放在雙腳後方。 iii. 手臂盡量向下伸直，使用手腕力量，將繩子由後往前甩，兩手在身體旁邊做畫圓動作 2. 認識肯肯跳要點： 第一跳：雙腳前跳 第二跳：提高右膝，用左腳跳繩 第三跳：雙腳前跳 第四跳：右腳向前踢出，用左腳跳繩轉另一隻腳重複動作	學生能欣賞操控繩子的技巧和身體的協調做出不同花式動作和產生美感	1. 課堂觀察 2. 提問	*協作能力 *解決問題能力 *協作式解決問題能力 *溝通能力 *創造力	#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)

週次	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.認識大繩的動作要點： i.擺繩保持上臂不動及及鎖緊手腕，擺繩是只擺動手肘，一位擺繩者用左手擺繩，而另一位則用右手。左右手也練習，左手順時針擺，右手逆時針繩。 ii.入繩：站在擺繩者繩向下擺的一邊，當繩經過你的鼻子便開始入繩。口訣：「1、2、3、入」 iii.出繩：跳向另一位擺繩者，跳過繩後便立即跳出繩，出繩與入繩的方向相反。口訣「1、2、3、出」 iv. 跳的時候，雙腳要有節奏。每一位隊員也要練習跳繩和擺繩						

*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：方樹福堂基金方樹泉小學

啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：五年級(上學期)

每週授課節數：2

每節時間：35 分鐘

週次	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					
一				開學週									班主任課	
二至 三		4	1.常規練習 2.度高、磅重 3.身體組成：身高、體重、身高別體重、體質指數的量度方法	學生能 1.根據不同手號集隊 2.展示正確完成體質指數的 量度方法	學生能了解自己身體健康狀況，並作出改善，肥胖不但對運動的表現不利，而且亦會增加患上心血管疾病的機會	學生能服從教師、尊重同學、遵守規則	學生能 1.學習基本熱身的種類及方法 2.明白熱身的 重要性	學生能 1.認識不同手號的集隊方法 2.認識體育課的常規和注意事項 i.學生準備好服裝，系好鞋帶 ii.安置好個人物品(手錶) iii.愛護場地用具、器材及注意安全 iv.課堂中不得無故離開 3. 認識使用皮下脂肪計步驟： i.量度位置為右手上臂後三頭肌的中位 ii.學生須站立，右手放鬆，手心向身體	學生能懂得欣賞同伴的 細心量度態度	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 *運用資訊 科技能力	#誠信	中秋節假期	

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)

週次	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.測試員應站在被量度者的後方,用姆指及食指在三頭肌中位抓起皮層(切勿將肌肉抓起),然後輕輕提起。此外,所抓位置須與肌肉成 90 度 iv.利用皮下脂肪計在皮摺中點處量度皮摺厚度,量度時不要放開手指 v.讀取最近的 1/2 毫米單位數值 4. 認識使用皮下脂肪計步驟: i.量度位置為右小腿圓周最大位置的內側 ii.量度時,右腳應放鬆屈曲至 90 度並放於提高的平面上(例如長椅、坐椅) iii.測量員應面向被量度者右腳的內側,用姆指及食指抓起皮層,抓起位置須與肌肉成 90 度 iv.利用皮下脂肪計在皮摺中						

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)

週次	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					
								點處量度皮摺厚度,量度時不要放開手指 v.讀取最近的 1/2 毫米單位數值						
四		2	1.早操練習 2.介紹和填寫 sportACT	學生能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,積極參與 sportACT獎勵計劃	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	學生能明白早操的動作要點	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	*自我管理 能力 *協作能力 *溝通能力 *數學能力	#尊重他人 #關愛 #堅毅	派發 sport ACT 獎勵計劃表及講解	
五至六		4	體操-騰越 1.橫箱:俯騰越(蹲腿、直體) 2.縱箱:跳上成近端蹲腿支撐 3.縱箱:接遠端支撐騰越下(分腿)	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	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.能接受同學的提醒 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.認識橫箱俯騰越的動作要點: i.助跑速度不用太快 ii.以雙足同時用力踏板起跳 iii.起跳後撐快,同步完成含胸、提腎、腿側擺 iv.用腳面帶動身體向側上方伸腕,同時一臂用力推箱 v.順勢側舉,使身體重心側	學生能 1.欣賞同學騰越橫箱的勇氣 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.欣賞動作	1.課堂觀察 2.提問	*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 #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)

週次	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 4.掌握跳上成近端蹲腿支撐及接遠端支撐騰越下(分腿)					移,經另臂側撐挺身騰越橫箱 2.認識跳上縱箱成近端蹲腿支撐及接遠端支撐騰越下(分腿) 3.認識體操之專有名詞:騰越、俯騰越、橫箱、縱箱、蹲腿、直體	的流暢度				
七至八		4	籃球 1.雙手傳球(胸前、彈地) 2.接球:基本姿勢 3.定射投籃(雙手) 4.簡化籃球比賽	學生能 1.展示以雙手穩接同學傳接來之球 2.展示以胸前、彈地傳球至約3米的立定或移動中的同伴 3.以雙手定射投籃 4.初步認識比賽規則及球例	學生能於課餘時間多參與籃球活動,藉此提升運動量	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	學生能 1.懂得如何減低打籃球時手指扭傷的機會及簡易處理 2.注意周圍環境的安全,傳球時留意四周的同學 3.留意個人空間及一般空間	學生能 1.認識雙手胸前傳球的動作要點及詞彙(胸前、掌心): 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	學生能 1.欣賞同學傳接球姿勢的優美動作的優點及可改善的地方 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	*協作能力 *溝通能力 *慎思明辨能力 *協作式解決問題能力	#承擔精神 #誠信 #尊重他人 #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)

週次	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					
								vi. 傳球後單腳向傳球方向順勢踏前一步 2. 認識雙手彈地傳球的動作要點： 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，雙手同時將球向自己與目標間距離之三分之二處（離自己）直傳 iv. 傳球後，雙手伸直，手心及拇指向下，其餘四指向目標 3. 複習「接球」的動作要點： 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						

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)

週次	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.認識籃球比賽場區界線 5.認識雙手定射的動作要點： i.雙腳微曲，左腳在前，右腳稍微在後 ii.雙手持球於胸前或高些之位置 iii.右腳前踏，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,全身自然伸展，與單手投籃同 6.認識籃球比賽的規則 i. 籃球比賽是由兩隊作賽，以中圈跳球開始 ii. 每次投球中籃可得2分，罰球中籃得1分，在三分線外投球中籃可得3分 iii. 在後場獲得控球權的隊伍，必須在8秒鐘內使球進入前場，而且獲得控球權的一方，必須在24秒內設法投籃						

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)

週次	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					
九			測考周(沒有體育課)											
十至十一		4	體操-墊上活動 1.拱橋(同伴協作) 2.高舉腿坐撐平衡 3.俯平衡(燕式平衡) 4.側平衡	學生能 1.展示俯平衡(燕式平衡)、側平衡、拱橋及高舉腿坐撐平衡的動作 2.在同伴的協助下,完成拱橋的動作 3.保護及幫助同學完成俯平衡(燕式平衡)及側平衡動作 4.自行設計及組合本單元的體操動作(包括前、後滾翻),建構動作套路	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 4.明白在課餘時,多作拉筋動作,能提升柔軟度	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.接受教師及同學的糾正,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.進行地墊活動時注意安全 2.明白熱身的重要性 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.認識拱橋的動作要點: i.分腿屈腿仰臥,腿跟儘量靠近臀部 ii.兩手肩上翻掌撐地,手掌儘量靠近肩 iii.腹部上挺,儘量頂開髖 iv.抬頭,腿、肩伸直成“橋”形 v.保護者站在練習者側方,兩手扶著腰部 2.認識側平衡的動作要點: i.雙手雙腳伸直 ii.上身向側傾,單腳反方向抬高至最少水平之高度 iii.腳尖伸直 iv.靜止三秒或以上 v.保護者立於練習者後面,一手托側舉起的腿,一手扶上臂腋窩部幫助其平衡 3.認識俯平衡(燕式平衡)的	學生能 1.欣賞同學展示體操動作的自信美 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.欣賞動作套路的流暢度	1.課堂觀察 2.提問	*協作能力 *溝通能力 *解決問題能力	#尊重他人 #承擔精神 #堅毅 #關愛 #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)

週次	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					
								動作要點： i.由站立開始，右腳向前一步，上體前傾，左腿後上舉高於頭，抬頭挺胸，兩臂側舉成燕式平衡，站立的腿要伸直 ii.後上舉腿應和上體前傾配合用力，以保持身體的平衡 iii.肩高於臀，膝高於肩，穩定 iv.靜止三秒或以上 v.保護者站在練習者側方，一手托後腿，一手扶上臂，幫助維持平衡 4.認識高舉腿坐撐平衡(V-sit) 的動作要點： i.先躺在地上然後集中力量於腹部 ii.將腹部力量帶動上身，吸氣將雙腳合攏舉起，伸直腳尖 iii.讓身體呈現「V」字型 iv.靜止三秒或以上						
十二		2	上學期中試體	學生能展示俯	學生能	學生能	學生能	學生能	學生能	1.課堂觀察	*溝通能力	#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)

週次	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					
			育評估： 拱橋、俯平衡(燕式平衡)	平衡(燕式平衡)及拱橋的動作	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	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	1.進行地墊活動時注意安全 2.明白熱身的重 3.正確搬運的姿勢 4.明白身體各部分的活動能力和限制	1.認識拱橋的動作要點：同上 2.認識俯平衡 (燕式平衡)的動作要點：同上	1.欣賞同學盡力面對評估的堅持 2.了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感	2.教師總評	*慎思明辨能力	#誠信 #尊重他人 #責任感 #同理心		
十三至十四		4	田徑-徑項： 1.重溫蹲踞式起跑 2.起跑後加速跑技術 3.衝線技巧 4.4x100 米接力跑	學生能 1.展示蹲踞式起跑動作 2.展示起跑後加速跑技術 3.展示正確的衝線技巧	學生能 1.認識跑步對身體的好處 2.認識跑動能增加體能運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	學生能 1.在上課過程中，專心聽講動作要點，認真學習 2.接受教師及同學的建議，	學生能 1.在安全的環境下練習跑步 2.在進行劇烈運動前和後，多做腿部伸展，減少受傷機會，幫助	學生能 1.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瞪地，積極的抬腿和著地 b.抬腿要高，抬腿方向是膝關	學生能欣賞同學不斷挑戰自己	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 能力	#尊重他人 #承擔精神 #責任感 #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)

週次	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					
			(下壓式傳接棒)	4.展示衝線技巧 5.以二人組合原地擺臂，並以下壓式傳接棒 6.以二人組合(於跑動中)流暢地進行傳接棒動作 7.展示正確的蹲踞式持棒起跑姿勢		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	肌肉復原 3.練習結束後，不要立即停下來休息，要做好放鬆活動	節向身體正前方 ii.上肢動作：雙手利用肘關節迅速向前擺動 iii.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 2.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 3.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.傳棒者在適當的距離發出						

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)

週次	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					
								接棒訊號 v.接棒者收到接棒的訊號後，能伸手接棒，而不向後望 4.認識4x100接力跑的比賽規則及注意事項						
十五至十六		4	1.田徑跳項-跨越式跳高(交剪腳) 2.上學期期考體育評估： 跨越式跳高	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 3.展示單腳起跳，兩腿依次過杆	學生能透過跳躍活動，以提升心肺功能，大腿肌力及平衡力	學生能 1.在上課過程中，專心聽講動作要點，認真學習 2.在旁學習同學的優點動作 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.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.積極嘗試爭取佳績	學生能 1.認識跨越式跳高(交剪腳)的動作要點： i.斜線助跑，與橫杆垂直的夾角約35~45度，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：側跑加速用力跳，依次擺腿越過竿 2.認識跳高器材 3.認識較佳的起跳位置	學生能欣賞同學起跳越過竿的流暢度	1.課堂觀察 2.提問 3.教師總評	*協作能力 *溝通能力 *慎思明辨能力 *整合性思考能力	#責任感 #堅毅 #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)

週次	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.認識跳高的比賽規則 i.運動員可以在任何一個高度開始起跳 ii.運動員必須以單腳起跳 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 iv.過竿時，如觸及橫竿，只要竿沒有掉下，亦不算犯規 v.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 5.認識跳高的詞彙：起跳腿、擺動腿、跨越式跳高						
十七至十八			聖誕假期及元旦假期											
十九			運動會項目選拔(跑/擲/跳/接力)											
二十			測考周(沒有體育課)											
二十一		2	體適能活動 1.心肺耐力：9分鐘跑 2.肌力和肌耐	學生能 1.掌握耐力跑的動作技巧 2.完成9分鐘	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	學生能 1.於測試做熱身 2.明白不要過度訓練，因為會容	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	學生能 懂得欣賞同伴的動作，並作出適當	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 ◆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)

週次	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					
			力：仰臥起坐測試的方法	耐力跑測試 (心肺耐力跑測試) 3.展示正確曲膝仰臥起坐動作		2.協助同伴完成測試	易造成傷害	度和耐力的綜合性運動。 3.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 iii.保持較平均的速度跑步 4.認識曲膝仰臥起坐訓練能提升腹部肌力 / 肌耐力 5.認識進行曲膝仰臥起坐的動作要點： 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	的建議		*數學能力 *運用資訊科技能力			

*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：方樹福堂基金方樹泉小學

啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：五年級(下學期)

每週授課節數：2

每節時間：35 分鐘

週次	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					
一		2	1.常規練習 2.度高、磅重	學生能根據不同手號集隊	學生能了解自己身體健康狀況，並作出改善	學生能服從教師、尊重同學、遵守規則	學生能學會運用一般空間及個人空間	學生能 1.認識不同手號的集隊方法 2.認識體育課的常規和注意事項 i.學生準備好服裝，系好鞋帶 ii.安置好個人物品(手錶) iii.愛護場地用具、器材及注意安全 iv.上課途中不得無故離開	學生能懂得欣賞同學整齊的列隊	1.課堂觀察 2.提問	*自我管理 能力 *運用資訊 科技能力	#尊重他人		
二至三			農曆新年假期											
四至五		4	網球 1.準備姿勢 2.握拍法 3.正手平擊球 4.下手發球 5.簡化網球比賽(單打)	學生能 1.展示並掌握準備姿勢 2.展示並掌握握拍法的技巧，並能配合正確的發球準	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	學生能 1.接受教師及同學的建議，加以改進 2.通過練習，體驗成功帶來的愉悅感，增強自	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	學生能 1.認識準備姿勢動作要點： i.(以右手握拍為例) 兩腳分開，約與肩同寬，雙膝微屈呈“半蹲”狀，上身稍向前傾，重心置於前腳掌上，以便能向擊球方向快速移動	學生能 1.欣賞同學努力把球擊打的積極性 2.運用適當的詞彙，指出同學動作	1.課堂觀察 2.提問	*溝通能力 *慎思明辨 能力 *協作能力 *整合性思考能力	#堅毅 #關愛 #守法		

五年級下學期體育科進度表

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)

週次	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					
				備動作姿勢 3.掌握正手平擊球的技巧 4.展示下手發球的技巧 5.初步認識比賽規則及球例，並應用所學技術於簡化比賽中	水份的重要 3.以跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	尊和自信，並培養勇於克服困難的品格	用適當力度，進行網球練習	ii.雙手持拍，右手輕握拍柄，左手持扶於拍頸，拍頭微微向上豎立並指向前方或左邊網柱 2.認識握拍法動作要點： i. 東方式握拍法，適合在身體腰部高度的位置擊球 ii.正手握拍法拍面與手掌面一致 3.認識正手平擊球動作要點： i.當球朝正手方向飛來時，雙肩便要向右側轉動約九十度，轉動時右手肘要微屈並把球拍拉向後 ii.完成時拍頭應微微向上並指向後場，與此同時，左腳向右前方踏出，並側身以非握拍手指向來球，雙腳成前後直線，握拍手腕微微鎖緊 iii.揮拍是從稍低於腰部開始向前向上做弧軌動作 iv.揮拍擊球時，手腕要鎖緊；眼睛要緊盯住球及頭	的優點和可改善的地方					

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)

週次	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					
								不要太早轉動 v.球離拍後，讓球拍順自然揮向身體的左上方，但頭部不要轉動，以確保擊球的穩定 4.認識下手發球動作要點： i.非握拍手以拇指、食指、中指及無名指的尾節持球 ii.拋球與拉拍 iii.當球拋到最高點開始向下跌的同時便要把球拍向下墜至腰部的高度，做拉弓動作，同時雙腳開始向上向前登直 iv.臀部、腰部和肩膊亦需同時向前扭轉，帶動握拍手臂作揮拍運動軌跡用前臂及手腕朝發球方向做“鞭打”動作 v.在揮拍的同時，非握拍手必須作出協調向下收至左腰側，緊記要盯著						

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)

週次	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					
								球，擊拍面的中央 vi.在擊球球拍觸球的剎那，手腕要向外旋，揮拍方向是向上和向前 5.簡化網球比賽的規則 i.發球位置：發球者應站在己方底線後發球，比賽雙方的得方加起來是零或偶數就在中央標誌的右邊發球 如果是奇數就在左邊發球，應發向斜對角的發球落點區。發球者所站的最外圍位置不得超過邊線的延長線 ii.發球觸網進發球落點區則該球重發，否則則屬發球失誤						
六至七		4	跳繩 1.重溫前轉後跳、肯肯跳及大繩(出/入繩) 2.個人繩：跨下一式 3.多人繩：長繩	學生能 1.認識綁繩的方法 2.掌握跨下一式花式的動作要點 3.掌握長繩及	學生能 1.通過跳繩鍛煉心肺耐力 2.了解操控繩子的技巧和身體的協調能幫助做出花式動	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.穿著合適的服裝進行體育活動 2.善用場地空間，避免被繩打倒	學生能 1.明白跨下一式動作要點：在進行單腳跨下跳時將手交疊，使左手穿進右腳膝下而右手則在左手之上 2.向左邊擺繩一次便可變面會前跳	學生能欣賞串連不同花式的流暢性	課堂觀察 提問	*自學能力 *解決問題能力 *協作能力 *溝通能力	#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)

週次	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					
			(擺繩、入出繩) 4.多人繩：大繩(繩中繩) 5.跳繩串連表演	大繩花式的動作要點 4.串連跳繩花式(個人及大繩)	作			3.明白擺長繩的動作要點： i.擺繩保持上臂不動及鎖緊手腕，擺繩是只擺動手肘，一位擺繩者用左手擺繩，而另一位則用右手。左右手也練習，左手順時針擺，右手逆時針擺。 ii.入繩：站在擺繩者繩向下擺的一邊，當繩經過你的鼻子便開始入繩。口訣：「1、2、3、入」 iii.出繩：跳向另一位擺繩者，跳過繩後便立即跳出繩，出繩與入繩的方向相反。口訣「1、2、3、出」 iv. 跳的時候，雙腳要有節奏。每一位隊員也要練習跳繩和擺成。 4.明白大繩(繩中繩)的動作要點： i.大繩中作單人跳 ii.跳的時候，雙腳要有節奏 5.把不同的花式串連並進行表						

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)

週次	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					
								演						
八			測考周(沒有體育課)											
九		2	下學期期中試 體育評估： 跳繩表演-四個 8拍	學生能 1.掌握各花式的動作要點 2.串運跳繩花式	學生能 1.通過跳繩鍛煉心肺耐力 2.了解操控繩子的技巧和身體的協調能幫助做出花式動作	學生能 1.主動協助同學，並提示同學的動作要點 2.接受教師及同學的建議，加以改進	學生能 1.穿著合適的服裝進行體育活動 2.善用場地空間，避免被繩打倒	學生能把不同的花式串連並進行表演(同上)	學生能欣賞串連不同花式的流暢性	1.課堂觀察 2.提問 3.教師總評	*解決問題能力	#責任感 #尊重他人 #堅毅		
十			復活節假期											
十一		2	體適能練習及測試： 1.仰臥起坐 2.手握力	學生能完成體適能練習及測試 i.一分鐘曲膝仰臥起坐 ii.手握力	學生能 1.展示正確曲膝仰臥起坐動作及完成一分鐘測試 2.以正確的動作協助同學完成曲膝仰臥起坐 3.完成手握力	學生能了解自己身體健康狀況，並作出改善	學生能 1.於訓練前做熱身 2.因應自己身體狀況量力而為，避免因過度練習造成傷害	學生能 1.認識曲膝仰臥起坐訓練能提升腹部肌力 / 肌耐力 2.認識曲膝仰臥起坐動作要點 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 3.認識手握力動作要點 i.手垂下，位置約在大腿旁	學生能懂得欣賞同學盡力完成的態度	1.課堂觀察 2.提問 3.體適能測試數據	*溝通能力 *協作能力 *運用資訊科技能力	#責任感 #承擔精神 #關愛 #堅毅 #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)

週次	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					
					測試			ii.盡力緊握手握力計						
十二至十三		4	羽毛球 1.握拍法：正手握拍法、 2.步法：交叉步 羽毛球 3.發球：發高遠球 4.正手擊球法：高遠球 5.簡化羽毛球比賽	學生能 1.展示並掌握準備姿勢 2.展示並掌握正手握拍法的技巧，並能配合正確的發球準備動作姿勢 3.掌握發高遠球的技巧 4.展示正手擊高遠球的技巧 5.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)	學生能 1.注意在炎熱的天氣下進行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 3.以跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	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.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，進行羽毛球練習	學生能 1.認識準備姿勢的動作要點： (右手持拍為例) i.持拍手對側的腳應在前，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： 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. 認識交叉步的動作要點： i.左右腳交替向前、向側或向	學生能 1.欣賞同學擊出又高又遠的球(拋物線) 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	*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		

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)

週次	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					
								後移動為交叉步 ii. 交叉步一般在後退打後場球時較多用 4. 認識發高遠球的動作要點： (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						

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)

週次	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					
								(注意：球應擊得又高又遠，落在對方後場區上) 5.認識正手擊高遠球的動作要點：(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 6.認識羽毛球的比賽單打規則：發球時，發球員和接發球員必須站在對角的發球區內，並且兩腳都必須有一部分與地面保						

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)

週次	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					
								持接觸，直至把球發出為止						
十四		2	下學期期考體育評估： 羽毛球(發高遠球)	學生能 1.展示並掌握準備姿勢 2.展示並掌握正手握拍法的技巧，並能配合正確的發球準備動作姿勢 3.掌握發高遠球的技巧	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 3.以跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	學生能 1.在上課過程，專心聽講，細心觀察動作要領，認真考核 2.接受教師及同學的建議，加以改進	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	學生能認識發高遠球的動作要點：(同上)	學生能欣賞同學能發出又高又遠而且到位的球	1.課堂觀察 2.提問 3.教師總評	*自我管理 能力 *協作能力 *溝通能力 *慎思明辨 能力	#尊重他人 #責任感 #誠信		
十五 至 十六		4	手球 1.傳球：走動中肩上傳球 2.射門：肩射門(原地) 3.簡化手球比	學生能 1.展示走動中單手肩上傳球，並以雙手接回來球 2.展示肩射門	學生能透過肩上傳球練習強化上肢肌力	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.積極參與小	學生能 1.認識抽筋的特徵及即時處理的方法 2.善用場地空間，避免在進行	學生能 1.認識走動中肩上傳球的動作要點：(用右手為例) 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	學生能 1.欣賞同學於小組活動的合作性 2.指出同學動作及姿勢	1.教師觀察 2.提問	*自我管理 能力 *協作能力 *溝通能力	#尊重他人 #承擔精神 #堅毅 #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)

週次	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					
			賽	門技巧(原地) 3.傳出不同距離的球 4.應用肩上傳球及肩上射門(原地)的技術於簡化手球比賽中		組活動，並主動表達自己的想法和意見 3.透過練習，讓學生明白努力比天賦更重要的態度	練習時與周圍的同學太接近，引起意外	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 vi.傳球時在跑步的狀態完成 2.肩上射門(原地) i.肩上射球與肩上傳球動作相近，但力量較大，落點更準確 ii.射球前踏跳，升高身體把球射出 iii.肩上射球至指定目標 3.認識手球比賽的基本規則： i.手球規則允許球員用手(張開或併攏)、臂、頭、軀幹、大腿和膝部去擲球、接球、停球、推球或擊球；但不可以用腳或膝關節以下的部位觸球 ii.球員持球不得超過三秒 iii.持球時的走動不得超過三	的優點及可改善的地方					

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)

週次	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					
								步						
十七		2	體適能活動 耐力跑	學生能 1.掌握耐力跑的動作技巧 2.完成9分鐘耐力跑測試(心肺耐力跑測試)	學生能了解自己目前體適能的狀況，並加以提升或改善	學生能挑戰自己，盡力爭取佳績	學生能 1.明白在耐力跑測試前必須做熱身運動 2.知道不要過度訓練，要因身體狀況量力而為，避免因過度訓練造成傷害	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 3.配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸	學生能欣賞同學積極完成的堅毅精神	1.課堂觀察 2.提問 3.體適能測試數據	*協作能力 *自我管理 能力 *運用資訊科技能力	#堅毅 #關愛 #誠信		
十八			測考周(沒有體育課)											
十九至二十一		6	非撞式攬球 (EdU Touch 教材套_初級) 1.持球奔跑 2.傳接球 3.奔跑中傳接球 4.開球、'touch' 及達陣 5.簡易攬球比	學生能 1.於4對4的小型遊戲中正確地展示基礎技術如持球方法、開球、傳球、'touch' 及達陣。 2.能明白非撞式攬球的球例	學生能 1.認識定時進行體育活動的好處 2.明白透過傳球活動，能增加手、眼的協調能力 3.透過攬球活動強化下肢肌力及提高反應	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.願意接受同學的建議，能與同學有良好的溝通及協作 3.透過練習及比賽，培養不	學生能 1.善用場地空間，注意周圍環境的安全，避免在進行練習時與周圍的同學太接近，引起意外 2.在適當距離、使用適當力度，進行傳接練習	學生能 1.認識持球要點：手握球最闊的位置，把球置於胸口前方 2.持球跑動時，同學明白必須要控制手的擺幅。臨到達終點前減速，收步及把腳掌橫放剎停，避免碰撞 3.認識傳接球要點：持球者需	學生能 1.欣賞同學控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2.欣賞同學努力比賽的積極性 3.欣賞活動中組織致勝	1.教師觀察 2.提問	*協作能力 *溝通能力 *慎思明辨能力 *協作式解決問題能力	#承擔精神 #誠信 #尊重他人 #責任感 #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)

週次	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					
			賽		能力	容易放棄及勇於接受挑戰的態度		與其他同學清晰溝通才作出傳球，持球者要儘量前進；接球者要雙手準備接球，接應者永不超越持球者，以及保持一定距離 4. 認識在‘touch’時把手臂儘量伸展，打開手掌輕觸進攻球員頸下身體任何一部分，包括衣服，以及球。注意安全及尊重對手，不要用全力撞擊及拉扯對方。若成功觸撞進攻球員要叫出‘touch’表示防守成功 5. 認識非撞式攬球的球例： i. 持球員只能向側後方傳球，不能向前傳球 ii. 叫出‘touch’表示防守成功 iii. 球被帶入對方得分區時，攻方球員持球將其觸地	策略的設計 美					

*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：方樹福堂基金方樹泉小學

啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：六年級(上學期)

每週授課節數：2

每節時間：35 分鐘

週次	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					
一			開學週									班主任課		
二至三		2	1.常規練習 2.度高、磅重 3.體適能練習及測試 i.一分鐘曲膝仰臥起坐 ii.手握力 iii.坐地體前伸測試	學生能 1 根據不同的手號集隊 2.展示正確曲膝仰臥起坐動作及完成一分鐘測試 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	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	學生能 1.因應自己身體狀況量力而為，避免因過度練習造成傷害 2.出現不適或受傷時，能盡快讓別人知道	學生能 1.認識不同手號的集隊方法 2.認識體育課的常規和注意事項 i.學生準備好服裝，系好鞋帶 ii.安置好不必要的物品(手錶等) iii.愛護場地器材及注意安全 iv.課堂中不得無故離開 3.認識曲膝仰臥起坐訓練能提升腹部肌力 / 肌耐力 4.認識曲膝仰臥起坐動作要點 i.雙臂在胸前交疊，手掌放在雙肩上	學生能懂得欣賞同學盡力完成的態度	1.課堂觀察 2.測試成績	*溝通能力 *協作能力 *數學能力 *運用資訊科技能力	#責任感 #承擔精神 #關愛 #堅毅 #誠信	中秋節假期	

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)

週次	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.上身離地向前捲曲，手肘觸及大腿後還原至仰臥姿勢 5.認識手握力動作要點 i.手垂下，位置約在大腿旁 ii.盡力緊握手握力計 6. 認識坐地前伸動作要點_ 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						
四		2	1.早操練習 2.介紹和填寫 sportACT	學生能 1.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，積極參與 sportACT 獎勵計劃	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	學生能認識早操的動作要點	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	*自我管理 能力 *協作能力 *溝通能力 *數學能力	#尊重他人 #關愛 #堅毅	派發 sport ACT 獎勵計劃表及講解	
五至六		4	網球 1 重溫: 準備姿勢、握拍法、正手平擊球、下手	學生能 1.展示並掌握準備姿勢	學生能 1.注意在炎熱的天氣下進行戶外活動的安全	學生能 1.在上課過程，專心聽講，細心觀察動作	學生能 1.於活動時注意安全及空間使用 2.眼看四周，避免	學生能 1.認識接發球動作要點： i.準備時要座低(降低重心) ii.對手球拍接觸網球一剎	學生能 1.欣賞同學接發球的精準度	1.課堂觀察 2.提問	*溝通能力 *慎思明辨能力 *協作能力	#責任感 #關愛	重溫: 準備姿勢、握拍法、正手平擊球、下手	

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)

週次	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					
			發球 2.接發球 3.雙打規則 4.簡化網球比賽(雙打)	2.展示並掌握握拍法的技巧,並能配合正確的發球準備動作姿勢 3.掌握正手平擊球、下手發球及接發球的技巧 4.初步認識雙打比賽規則及球例,並應用所學技術於練習中	全事項及個人身體狀況 2.適當地補充水份的重要 3.以跑動活動增加運動量,刺激循環系統和增強心肺功能	要領,認真學習 2.接受教師及同學的糾正,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	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	那,應雙腳彈起(分步) iii.邊走邊拉拍 擊球時握緊拍 iv.最後隨揮跟隨動作 2.認識雙打規則 i.依雙方四人順序,每人發一局來輪流發球	2.運用適當的詞彙,指出同學動作的優點和可改善的地方			發球		
七至八		4	籃球 1.重溫雙手傳球(胸前、彈地及接球基本姿勢) 2.投籃:定射(單手)	學生能 1.複習並加強掌握胸前、彈地傳球的傳接球技巧	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運	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	學生能 1.懂得如何減低打籃球時手指扭傷機會及簡易處理 2.注意周圍環境	學生能 1.認識單手定射的動作要點: i.雙腳微曲,左腳在前,右腳稍微在後 ii.右手持球於肩前上方,左手扶著球的左側	學生能 1.欣賞同學小組活動時的合作性 2.指出同	1.課堂觀察 2.提問	*協作能力 *溝通能力 *慎思明辨能力 *協作式解決問題能力	#尊重他人 #責任感 #守法	重溫雙手傳球(胸前、彈地及接球基本姿勢)	

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)

週次	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.高運球 4.簡化籃球比賽	2.以胸前、彈地傳球至約3米的立定或移動中的同伴 3.展示不同運球方向的高運球 4.連續以左手或右手進行高運球 5.以單手立定投籃 6.初步認識比賽規則及球例，並應用所學技術於簡化籃球比賽中	球，藉此提升他們的運動量	學的意見 3.進行活動或比賽時，學習互相合作及體育精神	的安全，傳球時留意四周的同學 3.留意個人空間及一般空間	iii.右腳向前踏至稍微超越左腳，並以右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，全身自然伸展。 2.認識及掌握高運球的動作要點及詞彙： i.抬頭，眼看前方，上體稍前傾 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 3.認識籃球比賽的規則： i.任何球員被判罰5次犯規時便會被終止參賽資格 ii.每節比賽中（全場共分四節比賽），每隊球員侵人及技術犯規滿4次後(隊際犯規，該隊的球員其後每一次	學動作及姿勢的優點及可改善的地方					

體育科基礎活動學習社群

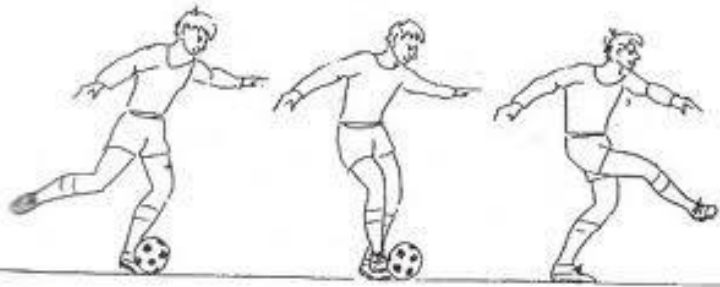
2020/21 課研組 (初小與高小體育課程銜接)

週次	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					
								犯規應判罰球 iii.籃球比賽時每隊球員的替補次數不限，但作替補時必須先知會記錄員，並且替補球員要留在場區之外，直至得到職員批准方可進場						
九			測考周(沒有體育課)											
十		2	上學期期中試體育評估： 定射投籃(單手)	學生能以單手定射投籃	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運球，藉此提升他們的運動量	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.願意接受同學的建議 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.留意個人空間及一般空間	學生能認識單手定射的動作要點：同上	學生能 1.欣賞同學投射的準繩度 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.教師總評	*協作能力 *溝通能力 *慎思明辨能力 *整合性思考能力	#承擔精神 #誠信 #尊重他人 #責任感		
十一至十三		6	足球 1.運球:以腳內側、腳外側運球 2.控球:以腳內側	學生能 1.展示腳內側及腳外側傳球的技	學生能 1.透過足球活動增強心肺功能及鍛鍊腿部肌肉	學生能 1.在上課過程中細心聽講動作要點，認真學	學生能 1.懂得踢足球時擦傷的簡易處理方法	學生能 1.認識腳內側及腳外側傳地面球的動作要點： i.眼睛注視目標後移向來球	學生能 1.欣賞同學足球比賽時的組	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	#尊重他人 #關愛	1.重溫：腳背射門 2.檢視學生 sportAC 獎	

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)

週次	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					
			控從地面的來球 3.重溫：腳背射門 4.簡化足球比賽	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，並控制傳球的力量和方向 3.展示並掌握以腳內側控停從地面來球的技巧 4.以腳背射門	2.在課餘時，多作伸展活動，提升柔軟度	習 2.積極參與小組活動，並主動表达自己的想法和意見 3.透過練習及活動，培養尊重他人及勇於承擔的態度	2.善用場地空間，注意碰撞 3.注意四周環境，小心來球	(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蹦緊固定 iv.踢球後，腿伸直向前跟進擺動 2.認識控停球的動作要點： 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、外側迎向球及觸球 iv.停球腳踝關節蹦緊 iv.重心降低、膝蓋微彎 v.兩手肘關節微向外張，配合身體的平衡 3. 認識腳背射門的動作要點：(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，足尖向下 iii.向前擺，用腳背，用力往	織美 2.指出同學動作及姿勢的優點及可改善的地方			勵計劃表		



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)

週次	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					
								斜方向踢出 iv. 雙眼注視球體移動的方向 4. 認識部分比賽規則及球例： i. 界外球是用手開出，而擲界外球的球員，必須雙手持球，而球必須經過後腦擲出 ii. 角球：當守方球員把球踢出自己的底線，攻方的球員便可獲得角球，角球必須用腳開出，而開球的位置是在底線和邊線的交界處，守方球員必須離開開球處 10 碼						
十四至十五		4	乒乓球 1. 重溫握拍法：準備姿勢 2. 重溫橫拍握法、直拍握法、及發球 3. 回球：推擋、正手攻球 4. 簡易乒乓球比	學生能 1. 展示並掌握 2. 展示並掌握橫拍握法或直拍握法的技巧，並能配合正確	學生能 1. 於小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. 透過乒乓球運動，懂得比賽的禮儀 2. 進行活動或比賽時，學習互相合作及體育精神	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. 上體略前傾，兩眼注視來球 iii. 雙手自然彎曲置於胸前，球拍垂直球臺且拍頭朝向前方	學生能欣賞同學流暢的正反手平擋球動作 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作	1. 課堂觀察 2. 提問	*自我管理 能力 *溝通能力 *慎思明辨 能力 協作能力	#關愛 #誠信 #責任感	1. 重溫握拍法：準備姿勢 2. 重溫橫拍握法、直拍握法、及發球	

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)

週次	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					
			賽	的發球準備動作姿勢 3.展示並掌握乒乓球正手發平擊球的動作技巧，並能配合正確的發球準備動作姿勢 4.展示以正手或接回對手的來球(推擋球) 5.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、推擋球等技術)於		3.透過練習及活動，培養尊重他人及勇於承擔的態度		2.認識推擋球(正手)的動作要點： i.引拍時，上臂應靠近身體 ii.前臂前伸近球，手腕手指調節拍形 iii.食指用力，拇指放鬆 3.認識正手攻球的動作要點：(右手持拍為例) 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，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，在上升期擊球的中上部 iv.擊球過程中，身體重心從右腳移至左腳 v.擊球後球拍繼續揮至頭部高度 vi.特點是站位近，動作小，球速快	的優點和可改善的地方					

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)

週次	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					
				練習中 6.完成簡易的乒乓球比賽					4.認識乒乓球的比賽規則： i.發球為兩球換發制，當比分達到 10：10 時採用一球換發制，直至拉開2分差距決出勝負 ii.發球時，乒乓球觸網並落在接發球方桌面，發球無效，雙方不得分，重新發球 iii.比賽過程中，乒乓球觸網為好球，此球有效					
十六		2	上學期期考體育評估： 乒乓球推擋	學生能 1.展示並掌握橫拍握法或直拍握法的技巧 2.展示以正手或接回對手的來球(推擋球)	學生能透過乒乓球活動提升反應力	學生能透過乒乓球運動，懂得比賽的禮儀	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	學生能認識推擋球(正手)的動作要點：同上	學生能積極參與評估	1.課堂觀察 2.教師總評	*自我管理 能力 *溝通能力 *慎思明辨 能力 *協作能力	#承擔精神 #堅毅 #責任感		
十七至十八			聖誕假期											
十九		2	運動會項目選拔(跑/擲/跳/接力)											
二十			測考周(沒有體育課)											

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)

週次	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					
二十一		2	跳繩 1.個人繩:敬禮跳 2.多人繩:時光隧道	學生能 1.認識綁繩的方法 2.掌握敬禮跳及時光隧道花式的動作技巧	學生能通過跳繩鍛煉心肺耐力	學生能 1.主動協助同學,並提示同學的動作要點 2.接受教師及同學的建議,加以改進	學生能 1.穿著合適的服裝進行體育活動 2.善用場地空間,注意被繩絆倒	學生能 1.認識敬禮跳的動作要點: i.向左邊擺繩,當繩打在地面時,將左手放於身後並向右邊伸展,形成左手在右邊身後,右手在左邊身前,跳過繩形成的「洞」 2.認識時光隧道的動作要點: i.練習保持有節奏地擺繩 ii.擺繩者可叫(1、2、3、跳)來幫助跳繩者 iii.有節奏地雙腳跳動。 iv.所有隊員輪流練習跳繩和擺繩	學生能欣賞操控繩子的技巧和身體的協調做出不同花式動作和產生美感	1.課堂觀察 2.提問	*協作能力 *解決問題能力 *溝通能力 *協作式解決問題能力	#責任感 #尊重他人 #堅毅		

*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：方樹福堂基金方樹泉小學

啟導學校：浸信會沙田圍呂明才小學

級別：六年級(下學期)

每週授課節數：2

每節時間：35 分鐘

週次	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					
一		2	1.常規練習 2.度高、磅重	學生能根據不同手號集隊	學生能了解自己身體健康狀況，並作出改善	學生能服從教師、尊重同學、遵守規則	學生能學會運用一般空間及個人空間	學生能 1.認識不同手號的集隊方法 2.認識體育課的常規和注意事項 i.學生準備好服裝，系好鞋帶 ii.安置好個人物品(手錶) iii.愛護場地用具、器材及注意安全 iv.課堂中不得無故離開	學生能懂得欣賞同學整齊的列隊	1.課堂觀察 2.提問	*自我管理 能力 *運用資訊科技能力	#尊重他人	下學期開學日	
二至三			農曆新年假期											
四至五		4	舞蹈-西方舞 求雨舞 (參考教育局《綜合舞蹈教材套》P.25)	學生能 1.展示及掌握求雨舞的基本舞步：點步、葡萄藤步、單足跳及	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	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	學生能 1.善用個人空間、一般空間，注意碰撞 2.在進行活動前後做足夠的熱身	學生能 1.認識求雨舞的舞步 2.認識葡萄藤步的動作要點： i.右足交叉於左足前，左足左踏 ii.右足交叉於左足後，左足左	學生能欣賞控制和協調動作產生的美感	1.課堂觀察 2.提問 3.學生互評(口頭)	*協作能力 *溝通能力 *創造力	#尊重他人 #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)

週次	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					
				V 位 2.與舞伴一同配合 4/4 拍子，展示隊形(單人單圈)及舞姿 3.配合 4/4 拍子跳出求雨舞	的的柔軟度	度	或伸展	踏 iii.舞步亦可向另一方向相反足做 3.認識單足跳的動作要點： i.單足跳起 ii.以同足著地 4.認識求雨舞的特色及由來						
六至七		4	田徑 1.重溫：4 X 100 米接力比賽 2.重溫跳遠 3. 蹲 踞 式 跳 遠：丈量 4. 跳項-俯臥式跳高	學生能 1.展示下壓式傳接棒的動作技巧 2.展示正確的蹲踞式持棒起跑姿勢的動作投巧 3.展示短助跑、起跳動作、空中動作及着地的蹲踞式跳遠動	學生能 1.認識跑步對身體的好處 2. 認識跑動能增加體能運動量，刺激循環系統和增強心肺功能 3.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.在旁學習同學的優點動作 2.接受教師及同學的糾正，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.在安全的環境下練習跑步 2.在進行劇烈運動前和後，多做腿部伸展，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，要做好放鬆活動 4.認識安全的起	學生能 1.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.傳棒者在適當的距離發出接棒訊號 v.接棒者收到接棒的訊號後，能伸手接棒，而不向後望 2.認識 4x100 接力跑的比賽規	學生能欣賞 同學的爆發力	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 能力 *數學能力	#尊重他人 #承擔精神 #責任感 #關愛	1.重溫：4 X 100 米接力比賽 2.重溫跳遠	

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)

週次	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 4. 展示俯臥式跳高的技巧 5. 展示斜線助跑，在適當的起跳點起跳 6. 展示單腳起跳，兩腿依次過杆				跳位置及落地方式 5. 分辨安全的跳高環境 6. 小心擺放用具，認識跳高用具的正確擺放方法 7. 在進行活動前做足夠的熱身或伸展	則及注意事項 3. 認識跳遠的動作要點： i. 助跑：能配合有速度之助跑，並加快踏跳前的步頻 ii. 起跳動作：以單腳用力起跳，踏跳腿順勢蹬直 iii. 空中動作：手向前方擺動，擺動臂及時向上方加速擺動 iv. 着地動作：雙腳同時着地，蹲腿往前 v. 向前離開 4. 認識跳遠的詞彙：踏板、踏跳腿 5. 認識跳遠的比賽規則 i. 決賽當中，每名運動員再有三次試跳的機會 ii. 每次試跳時限 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 6. 認識丈量助跑距離的方法 7. 認識俯臥式跳高的動作要點：					

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)

週次	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.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 8.認識跳高器材 9.認識較佳的起跳位置 10.認識跳高的比賽規則 i.運動員必須以單腳起跳 ii.過竿時，如觸及橫竿，只要竿沒有掉下，亦不算犯規 iii.不管高度為多少，連續三次試跳失敗，便會喪失繼續比賽						

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)

週次	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					
								的資格 11.認識跳高運動的專用詞彙 (起跳腿、擺動腿、跳步點、俯臥式跳高)						
八			測考周(沒有體育課)											
九		2	下學期期中試 體育評估： 俯臥式跳高	學生能 1.展示俯臥式跳高的技巧 2.展示斜線助跑，在適當的起跳點起跳 3.展示單腳起跳，兩腿依次過杆	學生能透過跳躍活動，以提升心肺功能，大腿肌力及平衡力	學生能 1.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.願意接受同伴的建議	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	學生能認識俯臥式跳高的動作 要點：同上	學生能 1.欣賞同學挑戰自己的進取心	1.課堂觀察 2.提問 3.教師總評	*慎思明辨能力 *自我管理 能力	#堅毅 #誠信		
十			復活節假期											
十一至十二		4	非撞式欖球 (EdU Touch 教材套_中級)	學生能 1.於6對6的對賽中正確地	學生能 1.認識定時進行體育活動的好處	學生能 1.主動協助並提示同伴動作	學生能 1.善用場地空間，避免在進行	學生能 1.認識持球要點:手握球最闊的位置，把球置於胸口前方。	學生能於比賽中具紀律地展示良好	1.教師觀察 2.提問	*協作能力 *溝通能力 *慎思明辨	#承擔精神 #誠信 #尊重他人	重溫:持球奔跑、傳接球、奔跑中	

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)

週次	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.重溫:持球奔跑、傳接球、奔跑中傳接球 2.拾球 3.簡化攬球比賽	展示傳接球及拾球技術 2.認識非撞式攬球的發展及球例	2.好好計劃恆常參與運動	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,培養學生不容易放棄及勇於接受挑戰的態度	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.認識整理活動的重要	交球者及接球者都要雙手準備交接 2.持球跑動時,同學必須要保持身體平衡 球近身體,控制手的擺幅。臨到達中心點前減速,收步及把腳掌橫放剎停,避免碰撞。 3.傳球的速度要提高,路線要直接 4.球員間要有呼應 5.認識非撞式攬球的球例 i.球員不可以身體互相衝撞,防守球員不能夠抱人截球 ii. 球員只能以手輕碰進攻球員身體後大叫「Touch」,以示阻止攻勢 iii.防守球員阻止攻勢後亦需馬上退後5米 iv.被觸摸到的進攻球員需從兩腿之間向後傳球予隊友 v.進攻隊伍如於達陣前被觸碰超過六次,便會失去控球權,	的團隊合作		能力 *協作式解決問題能力	#責任感	傳接球	

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)

週次	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					
								兩方隊伍攻守位置調換						
十三至十四		4	個人繩 1.身後交叉跳 2.正二重跳 3.跳繩串連表演	學生能 1.認識綁繩的方法 2. 認識身後交叉跳花式及正二重跳的動作技巧 3.展示跳繩花式串連	學生能通過跳繩鍛煉心肺耐力	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.接受教師及同學的建議，加以改進	學生能 1.穿著合適的服裝進行體育活動 2.善用場地空間，注意避免被繩絆倒	學生能 1.明白身後交叉跳的動作要點： i.跳過前繩後，想將雙手在身後交疊，繼續跳前繩 2.明白正二重跳的動作要點： i.跳前繩，跳高後加快擺繩的速度，使繩在腳下經過兩次 ii.可先以雙腳跳高來熟習動作，然後才加快繩的速度，使繩在腳下經過兩次	學生能欣賞同學操控繩子的技巧和身體的協調以做出花式動作	1.課堂觀察 2.提問	*解決問題能力 *創造力	#堅毅		
十五至十六		4	羽毛球 1.重溫：準備姿勢、發高遠球 2.重溫：正手擊球法：高遠球 3.握拍法：反手握拍法 4.步法：併步 5.簡化羽毛球比賽	學生能 1.展示並掌握發高遠球及正手擊高遠球 2.展示並掌握反手握拍法的技巧，並能配合正確的擊球準備動	學生能 1.以跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能 2.適當地補充水份的重要	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.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	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，進行羽毛球練習	學生能 1.認識準備姿勢的動作要點： (右手持拍為例) i.持拍手對側的腳應在前，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.認識發高遠球的動作要點：	學生能 1.欣賞同學優美的動作 2.以合適的力量互相對打，享受比賽	1.課堂觀察 2.提問	*溝通能力 *慎思明辨能力 *協作能力	#責任感 #承擔精神 #關愛 #國民身分認同 #守法	1.重溫：準備姿勢、發高遠球 2.重溫：正手擊球法：高遠球	

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)

週次	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. 認識中國羽毛球運動員(林丹)事跡	作姿勢 3. 掌握併步的技巧 4. 初步認識比賽規則及球例，並應用所學技術於簡化羽毛球比賽中		難的品格 3. 認識中國羽毛球運動員事跡：林丹於奧運會男子單打兩連冠(國民身分認同)			(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) 3. 認識反手握拍法的動作要					

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)

週次	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 正手握拍把球拍框外轉，拇指貼在球拍柄的側棱上，食指、中指、無名指、小指併攏。 ii.反手握拍時，手心與球柄之間要留有空隙 4. 認識併步的動作要點： i.腳向左〔右〕橫跨一步另一腳則隨即靠攏 ii.兩手配合雙腳之移動作平衡。 5.認識羽毛球的比賽規則 在以下情況，裁判員會宣佈重發球： i.發球時雙方的球員同時犯規 ii.在對方球員未有準備下發球 iii.羽毛球在比賽進行中解體。 重發球時，雙方積分不變，由原發球者繼續發球						
十七		2	下學期期考體育評估： 羽毛球擊高遠	學生能 1.展示並掌握準備姿勢	學生能 1.透過「高遠球」練習強化上	學生能 1.在上課過程，專心聽講，	學生能 1.於活動時注意安全及空間使用	學生能 認識正手擊高遠球的動作要點：同上	學生能欣賞 同學認真面對考核的態度	1.課堂觀察 2.提問 3.教師總評	*自我管理 能力 *協作能力	#誠信 #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)

週次	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					
			球	2.展示並掌握正手握拍法的技巧，並能配合正確的擊高遠球技巧	肢爆發力 2.以跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	細心觀察動作要領，認真學習 2.接受教師及同學的建議，加以改進 3.積極面對考核，爭取佳績	2.眼看四周，避免擊中同學或被球擊中		度		*溝通能力 *慎思明辨能力 *整合性思考能力			
十八			測考周(沒有體育課)											
十九		2	跳繩：多人繩 1.交互繩(出/入) 2.跳繩串連表演	學生能 1.認識綁繩的方法 2.展示交互繩花式的動作技巧 3.展示跳繩花式串運	學生能通過跳繩鍛煉心肺耐力	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.穿著合適的服裝進行體育活動 2.善用場地空間，注意避免被繩打倒	學生能 明白交互繩的動作要點： i.擺繩：保持上半身不動及鎖緊手腕，擺繩是只轉動手肘。練習保持有節奏地擺繩。左手順時針擺，右手逆時針擺繩 ii.入繩，站在擺繩者的右邊準備入繩，當擺繩者左手搖動的繩經過你的鼻子是便入繩。擺繩者可叫「1、2、3、入」來幫助跳繩者入繩。跳繩者應在長繩的中間位置跳繩 iii.出繩：入繩後應向着另一位擺繩者跳繩，出繩者是經過他	學生能欣賞 同學操控繩子的技巧和身體的協調以做出花式動作	1.課堂觀察 2.提問	*溝通能力 *協作式解決問題能力 *創造力	#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)

週次	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					
								的右手的繩。擺繩者可叫 (1、2、3、出) 來幫助跳繩者出繩。 iv. 跳繩：有節奏地雙腳跳動。三位隊員輪流練習跳繩和擺繩						
二十		2	體適能測試 漸進式心肺耐力跑測試 (PACER)	學生能 1.展示耐力跑的動作技巧 2.完成漸進式心肺耐力跑測試	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，因為會容易造成傷害	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.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	學生能懂得欣賞同伴的堅持，並作出適當的鼓勵	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 *運用資訊科技能力 *數學能力	#堅毅 #誠信		
二十一			畢業營											

*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