

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：香港培正小學
啟導學校：聖公會聖約瑟小學

上學期體育科進度表

級別：__四__年級 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					
一		2	1. 常規訓練 2. 度高磅重 3. 課間操	學生能 1. 掌握課間操音樂的拍子 2. 配合音樂，完成整套課間操	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 3. 認識做課間操對身體的益處 4. 恆常在家中練習課間操動作	學生能 1. 遵從老師的指令、遵守課堂規則、尊重同學 2. 對同學的動作表示欣賞，培養多讚賞同學的態度	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. 認識體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間 3. 明白韻律活動首要配合音樂和拍子	學生能 1. 穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美 2. 欣賞同學優美的課間操動作	課堂觀察	1. 協作能力 2. 審美能力 3. 自我管理能力的	1. 責任感 2. 尊重他人 3. 關愛		
二至五		8	游泳 捷泳(自由泳) 游泳比賽【出發】基本規例	學生能 1. 持浮板打水 25 米 2. 扶岸雙手交替划手 3. 扶岸交替划手配合換氣 4. 持浮板手腳配合換氣完成 15-25 米 5. 以捷泳完成 10-15 米	學生能 1. 透過打水、換氣練習，增強心肺功能 2. 透過手腳配合及換氣練習，增強頭、手、腳的協調	學生能 1. 反思自己的動作表現，聆聽別人的意見，並作出改善 2. 積極投入課堂，培養認真學習的態度	學生能於活動時注意安全、遵守泳池規則及老師指令，不應在池邊奔跑或在泳池範圍內胡鬧嬉戲	學生能 1. 認識捷泳打水要點： i. 腳自然伸直，腳尖微微內扣 ii. 大腿帶動小腿上下交替打水 iii. 打水淺而快 2. 認識捷泳划手要點： i. 兩臂交替在側肩入水，然後前伸抓水 ii. 推水至大腿旁 iii. 空中回臂時，手肘高於手掌 3. 認識捷泳換氣要點： i. 手臂入水後鼻子吐氣 ii. 手划至胸腹下方時開始轉頭換氣 iii. 空中回臂時，將口轉出水面吸氣 iv. 轉頭換氣時，耳盡量貼近手臂 4. 認識游泳比賽【出發】基本規例： 任何運動員在出發時搶跳犯規都會被取消比賽資格。自由式、蛙泳、蝶泳及個人混合泳的各項比賽必須從出發台起跳出發，仰泳項目在水中出發。 介紹香港女子游泳運動員—何詩蓓 i. 何詩蓓為多項香港、亞洲游泳紀錄保持者，東京奧運女子 100 公尺捷泳與 200 公尺捷泳銀牌得主，是首位香港運動員在奧運游泳比賽晉身決	學生能 1. 欣賞同學動作表現 2. 運用所學的動作要點詞彙，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. 學生互評 4. 教師總評	1. 解決問題能力 2. 溝通能力 3. 自我管理能力的 4. 自學能力 5. 整合性思考能力	1. 堅毅 2. 尊重別人 3. 同理心 4. 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：香港培正小學
啟導學校：聖公會聖約瑟小學

上學期體育科進度表

級別：__四__年級 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					
									賽並獲得獎牌。她也是香港歷來首位世青賽冠軍，曾兩度當選「香港傑出青少年運動員」 ii. 透過介紹她堅毅的運動生涯及事蹟，培養學生正確的價值觀和態度					
六至八		6	籃球 1. 雙手胸前傳球 2. 雙手彈地傳球 3. 接球(重溫) 4. 移動中傳接球 5. 高運球 6. 簡化比賽及基本球例	學生能 1.1 展示雙手胸前傳球的技巧 1.2 以胸前傳球至約3米的立定或移動中的同伴 2.1 展示雙手彈地傳球的技巧 2.2 以雙手彈地傳球至約3-4米的立定或移動中的同伴 3.1 以雙手穩接同學傳來之球(基本姿勢) 3.2 展示在移動中穩接來球的技巧 3.3 傳球後走到有利位置穩接來球 3.4 接球後觀察隊友位置 4.1 展示高運球的技巧 4.2 以不同速度進行高運球 4.3 連續以左手或右手進行高運球 4.4 在高運球時改變方向 4.5 以運球的技巧作進攻 5. 初步認識比賽規則，應用部分比賽規則及球例，並運用堂上學過的籃球技術於簡化籃球比賽中	學生能 1. 認識鍛鍊心肺功能所需的運動強度 2. 透過籃球運動建立健康的生活方式 3. 在課後或小息時練習運球，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. 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 1. 認識雙手胸前傳球的動作要點及詞彙： 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. 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 3. 重溫接球的動作要點及詞彙： i. 兩膝微屈	學生能 1. 欣賞同學傳接球姿勢的優美動作 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	1. 溝通能力 2. 慎思明辨能力 3. 協作能力 4. 協作式解決問題能力	1. 責任感 2. 承擔精神 3. 堅毅 4. 關愛 5. 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：香港培正小學
啟導學校：聖公會聖約瑟小學

上學期體育科進度表

級別：__四__年級 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. 雙手置於胸前，作接球的準備動作姿勢 iii. 穩接來球 4. 認識移動中接球的動作要點及詞彙： i. 基本上與接球動作要點一樣，要點見上 ii. 要特別注意接球瞬間，身體重心要穩定 iii. 避免接到球後，發生跌倒現象 5. 認識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 6. 認識部分籃球比賽的基本規則及球例；認識籃球場區的比賽界線及參加比賽的人數要求						
九	上學期測驗													
十		2	田徑 擲項 1. 擲壘球 2. 丈量投擲成績	學生能 1. 展示流暢的助跑、配合側身併步投擲壘球 2. 擲球後展示跟進動作 3. 正確丈量投擲成績	學生能 1. 了解運動與健康的關係 2. 了解增加跑、跳、投元素於活動中能增加體能運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	學生能 1. 在上課過程中細心聽講動作要點，認真學習 2. 接受教師及同學糾正，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 4. 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 5. 主動協助同學，並提示同學的動作要點 6. 於活動時協助有困難的同學，並會鼓勵同伴	學生能 1. 認識安全的投擲方法 2. 分辨安全的投擲區 3. 在練習結束後，不要立即停下來休息，堅持做好放鬆活動	學生能 1. 認識擲壘球的動作要點及詞彙： i. 以手指持球 ii. 向前助跑時以肩上方持球 iii. 助跑至側身併步，將球拉後至肩側，準備投擲 iv. 快速將壘球擲出 v. 投球後保持跟進動作，保持身體平衡 2. 認識田項及徑項分別 3. 認識較佳的投擲角度 4. 認識擲壘球比賽規則：無效的試擲 5. 認識擲壘球的詞彙：投擲區步、試擲/投	學生能 1. 欣賞同學優美的投擲動作 2. 運用適當的詞彙，指出同學同作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	1. 協作式解決問題能力 2. 自我管理能力的	1. 守法 2. 責任感 3. 堅毅 4. 關愛		
十一至十三		6	田徑 跳項 蹲鋸式跳遠	學生能 1. 掌握蹲鋸式跳遠的動作技巧 2. 配合「助跑」、「起跳動作」、「騰空」及	學生能 1. 了解運動與健康的關係 2. 了解增加跑、跳、投元素於活動中能增加	學生能 1. 在上課過程中細心聽講動作要點，認真學習 2. 接受教師及同學糾正，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	學生能 1. 認識跳遠的動作要點及詞彙： i. 助跑：加速到最大可控速度 ii. 起跳動作：以單腳(慣	學生能 1. 欣賞同學優美的起跳及著地動作 2. 運用適當的詞彙，指出	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 教師總評	1. 協作能力 2. 溝通能力 3. 慎思明辨能力 4. 自我管理能力的	1. 承擔精神 2. 堅毅 3. 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：香港培正小學
啟導學校：聖公會聖約瑟小學

上學期體育科進度表

級別：__四__年級 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					
				<p>「著地動作」(單足起跳、雙足落地)，展示正確的跳遠動作</p> <p>3. 以正確的路線離開地墊或沙池</p>	體能運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	<p>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</p> <p>4. 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</p> <p>5. 主動協同學，並提示同學的動作要點</p> <p>6. 於活動時協助有困難的同學，並會鼓勵同伴</p>	<p>跳遠用具的正確擺放方法</p> <p>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</p>		<p>用腳)用力起跳；手腳往前上方抬</p> <p>iii. 騰空：兩手兩腳前伸配合，接著雙手下壓</p> <p>iv. 落池：雙腳同時著地，蹲腿往前</p> <p>2. 指出助跑速度的重要性</p> <p>3. 認識跳遠比賽規則</p> <p>運動員有以下情況時，以試跳失敗論：</p> <p>i. 不論起跳與否，身體任何部份觸及起跳線前方地面</p> <p>ii. 在起跳板兩端跳，不論其是否超過起跳線</p> <p>iii. 落地時，身體任何部份著地區以外的地面，而該點較其跳，落在著地區之位置為近</p> <p>iv. 完成試跳後，在著地區向後行</p> <p>v. 使用任何翻騰動作</p> <p>vi. 在助跑道上放置標誌以幫助量度助跑的距離</p> <p>4. 認識跳遠成績的量度方法：距離的量度為著地點與起跳板之間最近的平行線</p>	同學動作的優點和可改善的地方				
十四至十五				上學期體育科考試										
十六及十九		4	<p>田徑</p> <p>跑項—短跑</p> <p>1. 蹲踞式起跑</p> <p>2. 跑姿</p> <p>跑項—接力</p> <p>4 X 100 米接力技術—下壓式傳接棒</p>	<p>跑項—短跑</p> <p>學生能</p> <p>1. 展示正確的蹲踞式起跑</p> <p>2. 展示正確的高抬腿及推蹬動作</p> <p>3. 手腳協調，軀幹挺直，有節奏地擺動手部及跑步</p> <p>跑項—接力</p> <p>學生能</p> <p>1. 以二人組合原地擺臂，並以下壓式傳接棒</p> <p>2. 以二人組合，於跑動中流暢地進行傳接棒動作</p> <p>3. 展示正確的蹲踞式持</p>	<p>學生能</p> <p>1. 了解運動與健康的關係</p> <p>2. 了解增加跑、跳、投元素於活動中能增加體能運動量，刺激循環系統和增強心肺功能</p>	<p>學生能</p> <p>1. 在上課過程中細心聽講動作要點，認真學習</p> <p>2. 接受教師及同學糾正，加以改進</p> <p>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</p> <p>4. 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</p> <p>5. 主動協同學，並提示同學的動作要點</p> <p>6. 於活動時協助有困難的同學，並會鼓勵同伴</p>	<p>學生能</p> <p>1. 懂得在安全的環境下練習跑步</p> <p>2. 明白在炎熱天氣下運動，應注意控制運動量和水分的補給</p> <p>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</p>	<p>跑項—短跑</p> <p>學生能</p> <p>1. 認識起跑動作的口號：「各就位」、「預備」及「鳴槍」出發</p> <p>2. 認識蹲踞式起跑動作要點及詞彙：</p> <p>蹲踞式起跑</p> <p>i. 「各就位」時，以前後腳單膝跪地</p> <p>ii. 前腳離起跑線 1.5 個腳掌</p> <p>iii. 後腳離起跑線 2 個腳掌</p> <p>iv. 雙手固定觸地，四指及拇指成八字形支撐，置於起跑線前，雙臂支撐體重，雙手與肩寬</p> <p>v. 「預備」時臀部提起，</p>	<p>學生能</p> <p>1. 欣賞同學優美的起跑及流暢的接力技術動作</p> <p>2. 指出動作及姿勢的優點和可改善的地方</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 提問</p>	<p>1. 協作能力</p> <p>2. 溝通能力</p> <p>3. 自我管理能力的</p>	<p>1. 尊重他人</p> <p>2. 責任感</p> <p>2. 堅毅</p> <p>4. 國民身份認同</p> <p>5. 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：香港培正小學
啟導學校：聖公會聖約瑟小學

上學期體育科進度表

級別：__四__年級 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					
				<p>棒起跑姿勢 (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)</p>					<p>略高於肩部,體重落於手及前腳 vi.「鳴槍」時後腳用力蹬伸,前腳迅速前抬,雙臂用力擺動,身體前傾 3. 認識快速跑步的動作要: i. 眼向前望,軀幹挺直 ii. 雙臂快速擺動 iii. 作出摺腿、抬腿及爬地動作 4. 認識短跑的項目: 短跑是田徑徑賽項目的其中一類,一般包括: 60米跑、100米跑、200米跑,400米跑,4x100米接力跑</p> <p>跑項-接力 學生能 1. 認識4 X 100米接力技術一下壓式傳接棒的動作要點及詞彙: i. 展示正確的手部動作—接棒者手掌向上,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. 認識彎道起跑的要點 3. 認識接力跑專有詞彙: 下壓傳接棒、傳棒者、接棒者、手持棒起跑、偷步、接棒區、加速區、記線</p> <p>介紹中國田徑運動員—蘇炳添 i. 蘇炳添主項為100公尺賽跑 ii. 介紹他在田徑比賽上的佳績及為中國國家隊帶來的成果 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</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：香港培正小學
啟導學校：聖公會聖約瑟小學

上學期體育科進度表

級別：__四__年級 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					
十七至十八	聖誕及新年假期													
十九		4	田徑 (跑項) (見周次十六)											
二十	上學期考試													

*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：香港培正小學
啟導學校：聖公會聖約瑟小學

下學期體育科進度表

級別：__四__年級 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					
二十一至 二十二		4	手球 1. 肩上傳球、走動中肩上傳球 2. 上手接球、接滾地球 3. 肩上海上射門(原地)	學生能 1. 展示肩上傳球的準備姿勢 2. 展示肩上傳球的基本動作技巧，並配合走動 3. 展示上手接球的基本動作技巧 4. 展示接滾地球的基本動作技巧 5. 展示原地肩上海上射門的基本動作技巧	學生能透過肩上傳球、上手接球和肩上海上射門，增強手腳協調的能力	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. 培養對手球的興趣 4. 願意接受別人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善 5. 遵守比賽規則，並積極投入課堂、認真學習 6. 透過活動或比賽，培養團體合作、尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的運用，專注傳接球的同時，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，進行肩上海上射門和上手接球練習	學生能 1. 認識肩上傳球的準備姿勢： i. 側身並面向目標 ii. 前後腳站立 iii. 右手持球直接引球上肩，手肘成90度 2. 認識肩上傳球的動作要點及詞彙： i. 右腿蹬地 ii. 腰部用力轉動 iii. 手臂加速前揮 iv. 前臂迅速向前下壓，屈腕撥指 v. 配合走動完成肩上海上射門 3. 認識上手接球的動作要點及詞彙： i. 兩眼注視來球 ii. 兩手掌心向前 iii. 大拇指和食指形成三角形迎球 iv. 手指尖位置接球 v. 雙手把球引到胸前 4. 認識接滾地球的動作要點及詞彙： i. 面向來球 ii. 蹲身、伸手迎球 iii. 接球手形正確(手指自然分開、手指向下、手心向前) iv. 接球後將手收到胸前 5. 認識原地肩上海上射門的動作要點： i. 前後腳 ii. 右手持球直接引球上肩，手肘成90度 iii. 腰部用力轉動 iv. 手臂加速前揮 v. 射門後手臂跟進	學生能 1. 欣賞同學優美動作表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優劣點	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生口頭互評	1. 協作能力 2. 溝通能力 3. 慎思明辨能力 4. 自我管理 能力	1. 尊重他人 2. 承擔精神 3. 責任感 4. 關愛		
二十三至 二十四		4	乒乓球 1. 準備姿勢 2. 握拍法(橫拍、直拍) 3. 正手發平擊球	學生能 1. 展示並掌握橫拍或直拍握法的技巧，並能配合正確的發球準備姿勢	學生能透過發球及回擊來球，增強手眼協調能力	學生能 1. 主動協助並提示同學動作要點，一同完成練習 2. 願意接受別人的意	學生能 1. 於活動時注意安全及空間使用 2. 在適當距離，使用適當力度，進行乒乓球	學生能 1. 認識準備姿勢的動作要點及詞彙： i. 兩腳開立與肩同寬	學生能 1. 欣賞同學優美動作表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評	1. 協作能力 2. 慎思明辨能力 3. 整合性思考能力	1. 堅毅 2. 尊重別人 3. 關愛 4. 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：香港培正小學
啟導學校：聖公會聖約瑟小學

下學期體育科進度表

級別：__四__年級 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. 正、反手平擋球 5. 簡化比賽及基本球例	2. 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姿勢 3. 展示以正手或反手接回對手的來球(平擋球) 4. 初步認識比賽規則及球例，並應用所學技術於簡化乒乓球比賽中		3. 見，反思自己的動作表現，並作出改善 培養遵守遊戲規則，並積極投入課堂、認真學習	練習 3. 活動時，小心同學揮拍方向，避免意外	ii. 兩膝微屈 iii. 上身略向前傾 iv. 雙手自然彎曲，並置於身體側前方 v. 注視來球 2. 認識直拍握拍法的動作要點及詞彙： i. 拇指、食指扣住拍柄 ii. 其餘三指自然彎曲放拍後 3. 認識橫拍握拍法的動作要點及詞彙： i. 持拍手自然握住拍柄 ii. 虎口微貼球拍 iii. 食指貼球拍背面 4. 認識正手發平擊球的動作要點及詞彙： i. 將球向上拋起 ii. 持拍手放於腰側 iii. 向前揮拍，拍面前傾，擊球中上部 iv. 前臂向前揮動 5. 認識正、反手平擋球的動作要點及詞彙： i. 擊球前球拍後引 ii. 擊球拍面垂直向前 iii. 前臂迎前擊球 6. 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份	改善的地方		5. 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：香港培正小學
啟導學校：聖公會聖約瑟小學

下學期體育科進度表

級別：__四__年級 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					
									介紹香港乒乓球運動員—蘇慧音 i. 她曾獲「2018年世界乒乓球團體錦標賽」女子團體銅牌及「2018年雅加達亞運」女子團體銅牌。東京奧運會中她在女子團體項目夥拍杜凱琹和李皓晴獲得乒乓球奧運銅牌，贏得港乒史上第二面奧運獎牌。 ii. 介紹她在乒乓球比賽上的佳績及為中國香港隊帶來的成果 iii. 透過介紹她堅毅的運動生涯及事蹟，培養學生正確的價值觀和態度					
二十五	農曆新年假期													
二十六至二十八		6	羽毛球 1. 正手握拍法 2. 正手發高遠球 3. 正手擊高遠球 4. 基本發球球例	學生能 1. 展示正手握拍法的動作，並能配合正確的發球準備動作姿勢 2. 展示正手發高遠球揮拍動作 3. 以正手發高遠球 4. 展示正手擊高遠球揮拍動作 5. 以正手擊高遠球	學生能 1. 透過揮拍及擊球訓練，提升上肢肌肉力量 2. 透過擊球訓練，提升手眼協調能力	學生能 1. 欣賞別人的動作及表現 2. 主動協助並提醒同伴的動作要點 3. 虛心接受同伴的意見，並願意作出改善 4. 積極參與小組活動並發表意見 5. 尊重同伴的意見 6. 勇於面對困難，遇到挫折能永不放棄，努力堅持	學生能 1. 多伸展上肢肌肉 2. 活動肩部關節，避免在運動過程中受傷	學生能 1. 認識正手握拍法 i. 置虎口於拍柄位置，輕握拍柄 ii. 拇指、中指、無名指和尾指扣緊拍柄，食指微彎伸出 2. 認識正手發高遠球預備動作要點 i. 以正手握拍 ii. 擊球拍面向外側，作出後引動作 iii. 手腕向外張 iv. 雙腳前後站立，左腳尖朝球網，右腳尖朝外側，側身站立 v. 左手持球，球托朝球網方向，約在下巴高度架好 3. 認識正手發高遠球動作技巧 i. 作正手發高遠球預備動作 ii. 左手放球 iii. 放球同時，將身體向球網方轉身 iv. 持拍手由後向前將球拍引出 v. 身體帶動重心由後腳向前轉移 vi. 在球降至右膝高	學生能 1. 欣賞同學優美動作表現 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. 學生互評	1. 協作能力 2. 慎思明辨能力 3. 整合性思考能力	1. 堅毅 2. 尊重別人 3. 承擔精神 4. 國民身份認同 5. 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：香港培正小學
啟導學校：聖公會聖約瑟小學

下學期體育科進度表

級別：__四__年級 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					
								度時擊球 vii. 擊球後跟進動作 4. 認識正手擊高遠球預備動作 i. 雙眼注視來球 ii. 雙手平舉，手肘約與肩同高 iii. 上臂與前臂保持約九十度，側身對準來球 iv. 右腳後左腳前，重心在右腳 5. 認識正手擊高遠球動作 i. 球拍後引 ii. 帶動手肘，揮拍至身體上方 iii. 在身體正面之前方擊球 iv. 擊球後跟進動作，右腳踏前 6. 認識基本發球球例 介紹中國羽毛球運動員—譚龍 i. 中國男子羽毛球運動員，於2016年里約奧運會羽毛球項目男子單打取得金牌 ii. 介紹他們在羽毛球比賽上的佳績 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						
二十九	下學期測驗													
三十至三十一		4	排球 1. 準備姿勢 2. 下手傳球 3. 基本球例 (三傳過網概念)	學生能 1. 展示下手傳球的準備姿勢和手型。 2. 展示下手向上傳球的基本動作技巧。 3. 展示下手向前傳球的基本動作技巧 4. 以下手傳球回擊拋來的球 5. 應用部分球例於簡化遊戲中	學生能透過下手傳球，增強學生手腳協調的能力。	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. 培養對排球的興趣 4. 願意接受別人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善 5. 遵守比賽規則，並積極投入課堂、認真學習 6. 透過活動或比賽，培養團體合作、尊重他	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的運用，專注下手傳接球的同時，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，進行下手傳球練習	學生能 1. 認識下手傳球的準備姿勢和手型： i. 兩手掌根靠緊，兩手手指重疊後合掌互握，拇指平行 ii. 手腕下壓，兩臂外翻形成平面 iii. 擊球位置：前臂腕關節10cm左右，左右橈骨內側平面 2. 認識下手傳球的動作要點及詞彙： i. 兩膝微屈 ii. 腹前擊球	學生能 1. 欣賞同學優美動作表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優劣點	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生口頭互評	1. 協作能力 2. 溝通能力 3. 慎思明辨能力 4. 自我管理能力的	1. 尊重他人 2. 承擔精神 3. 關愛 4. 同理心 5. 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：香港培正小學
啟導學校：聖公會聖約瑟小學

下學期體育科進度表

級別：__四__年級 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					
						人及勇於承擔的態度		iii. 雙手手臂伸直 iv. 眼望來球，對正來球，半蹲姿勢站立 3. 認識手部和腳部動作傳球時配合的重要 4. 認識排球比賽三傳過網概念 球例：3次擊球：一方隊伍只能擊球3次(攔網觸球不算在內)超過三次或以上就犯規						
三十二	復活節假期													
三十三至 三十七		6	足球 1. 腳背、腳內側、腳外側運球 2. 腳內側、腳背傳球 3. 腳底控球 4. 簡化比賽及基本球例	學生能 1.1 掌握以腳背、腳內側、腳外側作行進間運球的技巧，展示流暢地運球 1.2 沿著指定路線(直/曲/折)以腳背、腳內側、腳外側運球前進 1.3 以不同的速度運球 2.1 展示腳內側、腳背傳球的技巧，並能準確地傳球至同伴或目標 2.2 以腳內側、腳背將球傳至約3-4米遠的目標，並控制傳球的力量和方向 3. 以腳底(腳掌)控停滾地來球的動作技巧 4. 應用部分比賽規則及球例，並運用運球、傳球及射門技術於簡化足球比賽中	學生能 1. 透過足球活動增強心肺功能及鍛鍊腿部肌肉 2. 於「午間活動」時段多做運動	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. 願意接受他人的意見，並尊重他人，在團體活動中互相合作 4. 遵守遊戲規則，並積極投入課堂、認真學習	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. 認識腳運球的動作要點及詞彙： i. 以腳背、內側或外側觸球中部運球 ii. 支撐腳置球旁，一踏一推運球 iii. 球應控制於兩步範圍之內 iv. 能抬頭向前望 v. 運球流暢遊，沒有停頓 2. 認識腳內側、腳背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、腳背觸球，接觸點為球之中部 iii. 在觸球時腳踝鎖緊 iv. 踢球後，腿伸直向前跟進擺動 3. 認識腳底控球的動作要點及詞彙： i. 眼望來球 ii. 腳提高離地，以腳底踩停來球 iii. 停球腳放鬆，膝關節自然彎屈，身體重心放在支撐腳上 iv. 兩臂自然張開，維持身體平衡 4. 認識足球比賽的場	學生能 1. 欣賞同學優美的動作 2. 運用適當詞彙評價動作表現	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生自評互評	1. 溝通能力 2. 慎思明辨能力 3. 協作能力 4. 自我管理 能力	1. 尊重他人 2. 責任感 3. 關愛 4. 誠信 5. 同理心 6. 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：香港培正小學
啟導學校：聖公會聖約瑟小學

下學期體育科進度表

級別： 四 年級 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					
									地及區域；及認識基本球例： i. 【球員】足球比賽由兩隊進行，除後備球員外，每隊最多同時有 11 名球員參賽，其中必須有一名守門員。每隊最少球員數量為 7 人。全部球員中只有守門員可以在比賽中於本方禁區內用手及上肢接觸足球 ii. 【得分】在沒有違反任何比賽規則時，球整體低於球門橫樑越過兩球門柱間端線，進攻球隊得分					
三十五至三十六	下學期體育科考試													
三十七		6	足球 (見周次三十三)											
三十八至四十		6	舞蹈 — 創作舞 1. 身體：軀幹運用、基本跳躍、身體形態、對稱、動與靜的動作 2. 身體動態：時間空間運用 3. 空間：路線、圖形、水平 4. 雙人/小組動作	學生能 1. 掌握音樂的拍子 2. 配合音樂，完成整套動作 3. 配合韻律節奏： - 展示步行、跑跳步等移動技能 - 變化身體的形態，創作及展示不同水平或身體形態的造型 - 串連不同的移動技能及身體造型，建構動作句子 - 在雙人活動中展示「帶領」、「跟隨」及「會合」、「分離」 4. 在小組活動中展示「單行橫列」、「圓圈」、「開口圈」、「自由隊形」等	學生能 1. 在家中跟隨音樂跳舞或律動 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. 主動協助並提示同學動作要點，一同完成練習 2. 願意接受別人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善 3. 培養對舞蹈的興趣，並積極投入課堂、認真學習	學生能 1. 於活動時注意安全及空間使用 2. 在適當距離，使用當力度，使用合適道具練習 3. 活動時，小心同學手部或腳部動作方向，避免意外	學生能 1. 掌握及分辨身體基本形態(闊大/窄長/團身/扭體) 2. 說出及分辨「帶領」、「跟隨」、「會合」、「分離」動作的概念 3. 明白舞蹈要配合音樂和拍子	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. 欣賞同學優美動作表現 3. 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. 學生互評 4. 教師總評	1. 協作能力 2. 慎思明辨能力 3. 溝通能力 4. 創造力	1. 堅毅 2. 尊重別人 3. 關愛 4. 同理心 5. 承擔精神		
四十一	下學期考試													
四十二至四十三		4	體操 墊上活動	學生能 1. 展示團身跳的動作技巧 2. 展示分腿跳的動作	學生能藉著展示不同的墊上體操動作，增加平衡及協調能力，加強柔軟度	學生能 1. 主動協助並提示同學動作要點，一同完成練習	學生能 1. 在進行地墊活動時注意的安全 2. 在進行前滾翻時，依動	學生能 1. 認識團身跳的動作要點及詞彙： i. 雙腳打開至少與肩	學生能 1. 欣賞同學優美動作表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評	1. 協作能力 2. 慎思明辨能力 3. 創造力	1. 堅毅 2. 尊重別人 3. 關愛 4. 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)

參與學校：香港培正小學
啟導學校：聖公會聖約瑟小學

下學期體育科進度表

級別：__四__年級 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. 團身跳、分腿跳 2. 前滾翻分腿起 3. 建構套路	技巧 3. 展示前滾翻分腿起的動作技巧 4. 建構移動路線，並把不同的體操動作串連起來，建構套路		2. 願意接受別人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善 3. 在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作 4. 培養對體操的興趣，並積極投入課堂、認真學習的態度	作要點，以正確的姿勢進行滾翻，避免弄傷頸椎 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	同寬，稍微下蹲，雙臂向身體後方伸展 ii. 向前擺動雙臂，同時兩腳用力躍起，儘可能高地提膝 iii. 達到跳躍最高點時，大腿應當與地面平行 iv. 用腳趾到中足部輕輕著地，屈膝，雙手側平舉，以維持平衡 2. 認識分腿跳的動作要點及詞彙： i. 雙腳打開至少與肩同寬，稍微下蹲，雙臂向身體後方伸展 ii. 向前擺動雙臂，同時兩腳用力躍起 iii. 身體成分腿挺身姿勢（在空中） iv. 用腳趾到中足部輕輕著地，屈膝，雙手側平舉，以維持平衡 3. 認識前滾翻分腿起的動作要點及詞彙： i. 直體直立動作開始 ii. 屈膝下蹲，兩手扶撐在墊子上，兩手和肩膀的寬度一樣 iii. 低頭、收下巴、彎背，使重心往前移 iv. 以頭、背、腰、臀、足，依序著墊 v. 在滾翻動作過程中，迅速分腿，兩手撐於腹前墊上配合上體前壓動作，向後推撐至臀離墊，成伸膝分腿立	善的地方	4. 整合性思考能力				

*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：香港培正小學
啟導學校：聖公會聖約瑟小學

上學期體育科進度表

級別： 五 年級 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					
一		2	1. 常規訓練 2. 度高磅重 3. 課間操	學生能 1. 掌握課間操音樂的拍子 2. 配合音樂，完成整套課間操	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 3. 認識做課間操對身體的益處 4. 在家中練習課間操動作	學生能 1. 遵從老師的指令、遵守課堂規則、尊重同學 2. 對同學的動作表示欣賞，培養多讚賞同學的態度	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. 體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間 3. 明白韻律活動首要配合音樂和拍子	學生能 1. 穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美 2. 欣賞同學優美的早操動作	課堂觀察	1. 協作能力 2. 審美能力 3. 自我管理能力的	1. 責任感 2. 尊重他人 3. 關愛		
二		2	田徑 跑項—短跑 1. 起跑後加速跑技術 2. 衝線技巧 跑項—接力 重溫 4 X 100 米接力技術 一下壓式傳接棒	跑項—短跑 學生能 1. 展示起跑後加速技術 2. 提高加速步頻，積極地進行支撐、騰空及後蹬階段 3. 展示正確的衝線技巧 跑項—接力 學生能 1. 以二人組合原地擺臂，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 (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)	學生能 1. 了解運動與健康的關係 2. 了解增加跑動元素於活動中能增加體能運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	學生能 1. 在上課過程中細心聽講動作要點，認真學習 2. 接受教師及同學糾正，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 4. 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 5. 主動協同學，並提示同學的動作要點 6. 於活動時協助有困難的同學，並會鼓勵同伴	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，應注意控制運動量和水分的補給 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	跑項—短跑 學生能 1. 認識加速跑的動作要點及詞彙： i. 以前腳掌觸地，提膝帶領向前 ii. 腳觸地時作最小減速，向後蹬伸時作最大加速 iii. 蹬伸後作摺腿動作，完成整個滾動動作 iv. 雙手利用肘關節迅速向前擺動 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： i. 接近終點線時軀幹向前傾，胸口帶領 ii. 雙手擺向後方以推送軀幹壓前 跑項—接力 學生能 1. 認識 4 X 100 米接力技術—下壓式傳接棒的動作要點及詞彙： i. 展示正確的手部動作—接棒者手掌向上，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	學生能 1. 欣賞同學優美的起跑及流暢的接力技術動作 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	1. 協作能力 2. 溝通能力 3. 自我管理能力的	1. 尊重他人 2. 責任感 2. 堅毅 4. 國民身份認同 5. 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：香港培正小學
啟導學校：聖公會聖約瑟小學

上學期體育科進度表

級別： 五 年級 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					
								v. 接棒者收到接棒的訊號後，能伸手接棒，而不向後望 2. 認識彎道起跑的要點 3. 認識接力跑專有詞彙：下壓傳接棒、傳棒者、接棒者、手持棒起跑、偷步、接棒區、加速區、記線 4. 認識 4x100 接力跑的比賽規則及注意事項： i. 傳棒員在傳棒時，喊「接」的口令，不能過早或過慢，否則，會影響傳接棒的效果 ii. 接棒員伸臂後，應盡可能保持手臂固定，以免晃動過大，增加傳棒的困難 iii. 棒次應注意在完成傳接棒後，須在不影響他隊跑進接力區的情況下，由兩側離開跑道 介紹香港田徑運動員—陳仲泓 i. 他是香港首位出戰奧運跨欄賽事的香港男子運動員 ii. 介紹他在田徑比賽上的佳績						
三至四		4	田徑 擲項 推鉛球 1. 正向推 2. 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. 展示正確的正向及側向推技巧 4. 以較理想的投擲角度(40°至 45°)推出鉛球	學生能 1. 了解運動與健康的關係 2. 了解增加跑、跳、投元素於活動中能增加體能運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	學生能 1. 在上課過程中細心聽講動作要點，認真學習 2. 接受教師及同學糾正，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 4. 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 5. 主動協助同學，並提示同學的動作要點 6. 於活動時協助有困難的同學，並會鼓勵同伴	學生能 1. 認識安全的推鉛球方法 2. 分辨安全的投擲區 3. 在練習結束後，不要立即停下來休息，堅持做好放鬆活動	學生能 1. 認識正向推鉛球的動作要點及詞彙： 預備動作： i. 兩腳前後開立成半蹲，以五隻手指承托鉛球，持球於肩上 ii. 肘部抬起與肩同高，將球向前上方推出，推出時手指用力撥球 推球動作： iii. 推球時，用力蹬地，前臂快速向前發力推球，手腕跟進向前推 iv. 後腳踏前一步 2. 認識側向推鉛球的動作要點及詞彙： 預備動作：	學生能 1. 欣賞同學優美的投擲動作 2. 運用適當的詞彙，指出同學同作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	1. 協作式解決問題能力 2. 自我管理能力的 3. 慎思明辨能力	1. 承擔精神 2. 責任感 3. 堅毅 4. 關愛 5. 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：香港培正小學
啟導學校：聖公會聖約瑟小學

上學期體育科進度表

級別：__五__年級 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. 側身前後腳向著推擲方向站立，後手以手掌心承托鉛球 ii. 持球手的一邊側身向後擺，有助推擲時的發力動作 推球動作： iii. 後腳(重心腳)向前蹬轉 iv. 當重心移至前腳時，前腳配合向上蹬伸 v. 隨即挺胸向前扭動身體 vi. 前臂快速向前發力推球，手腕跟進向前推 vii. 以跳步轉動身體緩衝 3. 認識推鉛球的比賽規則 i. 運動員應以單手從肩部以上位置將鉛球推出 ii. 當運動員進入投擲圈內開始試擲時，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 ii. 不得將鉛球置於肩軸線的後方(即肩部垂直面的後方)						
五至八		8	游泳 胸泳(蛙泳) 游泳比賽【出發】、【轉身及完成賽事】基本規例	學生能 1. 持浮板以蛙泳腳完成15米 2. 腳夾浮物以蛙泳手完成15米 3. 蛙泳手配合換氣 4. 在浮物輔助下以蛙泳完成15米	學生能 1. 透過水中及換氣練習，增強心肺功能 2. 透過手腳配合練習，增強手腳協調	學生能 1. 反思自己的動作表現，聆聽別人的意見，並作出改善 2. 積極投入課堂，培養認真學習的態度	學生能於活動時注意安全、遵守泳池規則及老師指令，不應在池邊奔跑或在泳池範圍內胡鬧嬉戲	學生能 1. 認識蛙泳腿部動作要點： i. 收腿：腳跟向臀部靠攏 ii. 翻腳：腳掌向外側翻開，形成「鋤頭腳」 iii. 夾腿：小腿及腳掌同時出力夾腿至合攏 2. 認識蛙泳手部動作要點： i. 兩臂前伸 ii. 划水：兩臂向側、下、後方屈臂	學生能 1. 欣賞同學動作表現 2. 運用所學的動作要點詞彙，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. 學生互評 4. 教師總評	1. 解決問題能力 2. 溝通能力 3. 自我管理能力的 4. 自學能力 5. 整合性思考能力	1. 堅毅 2. 尊重別人 3. 同理心 4. 國民身份認同 5. 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：香港培正小學
啟導學校：聖公會聖約瑟小學

上學期體育科進度表

級別： 五 年級 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. 收手：收的方向為向內、向上、向前 3. 認識蛙泳換氣要點： i. 划水期間，抬頭換氣 ii. 吸氣後配合收手動作，上半身及手臂向前方伸展 4. 認識各項游泳比賽項目 5. 認識游泳比賽【出發】、【轉身及完成賽事】基本規例： 任何運動員在出發時搶跳犯規都會被取消比賽資格。自由式、蛙泳、蝶泳及個人混合泳的各項比賽必須從出發台起跳出發，仰泳項目在水中出發。在轉身及完成賽事時，雙手必須同時觸及池端(在水面上或水面下均可)						
九	上學期測驗													
十至十二		6	排球 1. 重溫下手傳球 (優化動作技巧) 2. 移動步法 3. 下手發球 4. 簡化比賽及基本球例	學生能 1. 展示下手傳球的準備姿勢和手型 2. 展示下手向前傳球的基本動作技巧 3. 以下手傳球回擊拋來的球 4. 展示手臂的角度，配合手臂的角度傳球 5. 配合雙腳用力完成下手傳球 6. 展示橫併步及前後移動步法，配合步法移動傳球 7. 以下手傳球回擊來球至指定落點 8. 展示下手發球的基本動作技巧 9. 應用部分排球比賽規則及球例，並運用下手發球及下手傳球於簡化排球比賽	學生能 1. 透過下手傳球和發球，增強學生手腳協調的能力 2. 透過步法及變向動作，提升敏捷度及反應能力	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. 培養對排球的興趣 4. 願意接受別人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善 5. 遵守比賽規則，並積極投入課堂、認真學習 6. 透過活動或比賽，培養團體合作、尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的運用，專注下手傳接球和發球的同時，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，進行下手傳球和發球練習	學生能 1. 認識下手傳球的動作要點及詞彙： i. 兩膝微屈 ii. 眼望來球 iii. 利用橫併步和前後移動步法，迅速移動到落點位置 iv. 腹前擊球 v. 雙手手臂伸直，配合手臂的角度和方向傳球，把球傳到指定落點 vi. 對正來球，成半蹲姿勢站立，傳球力量由雙腿發出 2. 認識正下面下手發球的準備姿勢： i. 面向球網 ii. 左腳前右腳後(右手發球) iii. 左手持球於腹前，右手後引 3. 認識正下面下手發球的動作要點及詞彙： i. 垂直拋球 ii. 右手手腕鎖緊，以鐘擺方式由後向	學生能 1. 欣賞同學優美動作表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優劣點	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 教師總評	1. 協作能力 2. 溝通能力 3. 慎思明辨能力 4. 自我管理能力的	1. 尊重他人 2. 承擔精神 3. 關愛 4. 國民身份認同 5. 守法 6. 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：香港培正小學
啟導學校：聖公會聖約瑟小學

上學期體育科進度表

級別： 五 年級 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					
								前擊中球的底部 4. 認識排球比賽基本球例 認識排球場區的比賽區域界線及參加比賽的人數要求、球員位置 介紹中國女排 i. 介紹中國女排的佳績及為中國國家隊帶來的成果 ii. 透過介紹女排運動員堅毅的運動生涯及事蹟，培養學生正確的價值觀和態度						
十三至十九		6	乒乓球 1. 重溫正、反手平擋球 2. 反手發平擊球 3. 推擋 4. 步法(單步) 5. 簡化比賽及基本球例	學生能 1. 利用正、反手平擋球動作技巧回擊來球 2. 展示反手發平擊球的基本動作技巧 3. 以反手推擋回擊來球 4. 展示單步步法，配合步法移動擊球 5. 初步認識比賽規則及球例，並應用所學技術於簡化乒乓球比賽中	學生能 1. 透過發球及回擊來球，增強手眼協調能力 2. 透過單步步法及變向動作，提升敏捷度及反應能力	學生能 1. 主動協助並提示同學動作要點，一同完成練習 2. 願意接受別人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善 3. 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. 於活動時注意安全及空間使用 2. 在適當距離，使用當力度，進行乒乓球練習 3. 在活動時，小心同學揮拍方向，避免意外	學生能 1. 認識正、反手平擋球的動作要點： i. 擊球前球拍後引 ii. 擊球拍面垂直向前 iii. 前臂迎前擊球 2. 認識反手發平擊球的動作要點及詞彙： i. 面向前方，拋球手放在身體前方 ii. 右手持拍於身體左側準備 iii. 拍面前傾 iv. 向前揮拍，擊球中上部 3. 認識推擋的動作要點： i. 擊球前前臂後引 ii. 擊球拍面垂直向前 iii. 手臂向前發力擊球，在球上升期時擊球 4. 認識單步步法的動作要點及詞彙： i. 擊球時以一腳為軸 ii. 另一腳向前後或左右移動一步 5. 認識乒乓球單打比賽計分方法及發球次序	學生能 1. 欣賞同學優美動作表現 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. 學生互評	1. 協作能力 2. 慎思明辨能力 3. 整合性思考能力	1. 尊重他人 2. 承擔精神 3. 關愛 4. 國民身份認同 5. 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：香港培正小學
啟導學校：聖公會聖約瑟小學

上學期體育科進度表

級別：__五__年級 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					
								介紹中國乒乓球運動員—馬龍 i. 乒乓球史上首位集奧運會、世錦賽、世界盃、亞運會、亞錦賽、亞洲杯、巡迴賽總決賽、全運會單打冠軍於一身的「超級全滿貫」男子選手 ii. 介紹他在乒乓球比賽上的佳績及為中國國家隊帶來的成果 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						
十四至十五	上學期體育科考試													
十六		6	乒乓球 (見周次十三)											
十七至十八	聖誕及新年假期													
十九		6	乒乓球 (見周次十三)											
二十	上學期考試													

*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：香港培正小學
啟導學校：聖公會聖約瑟小學

下學期體育科進度表

級別： 五 年級 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					
二十一至二十三		6	籃球 1. 重溫移動中傳接球 i. 雙手胸前傳球 ii. 雙手彈地傳球 2. 投籃(雙手定射) 3. 防守步法 4. 一對一進攻技巧 5. 簡化比賽及基本球例	學生能 1. 展示曾學過的移動中傳接球的動作技巧 2. 1 掌握雙手作定射投籃 2. 2 原地以雙手射球至約3米高的指定目標 3. 1 掌握防守姿勢的動作，並能移動身體或位置作防守及保護自己控制下的籃球 3. 2 掌握側滑步、交叉步的動作技巧 3. 3 掌握不同距離、不同速度的籃球防守步法 4. 掌握一對一進攻戰術，並能移動身體或位置作防守或進攻 5. 應用部分比賽規則及球例，並運用堂上學過的籃球技術於簡化籃球比賽中	學生能 1. 認識鍛鍊心肺功能所需的運動強度 2. 透過籃球運動建立健康的生活方式 3. 在課後或小息時練習運球，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. 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 1. 重溫曾學過的移動中傳接球的動作要點 2. 認識雙手定射的動作要點及詞彙： i. 雙腳微曲，左腳在前，右腳稍微在後 ii. 雙手持球於胸前 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 3. 認識籃球防守姿勢的動作要點及詞彙： i. 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. 以滑步快速移動的動作要點及詞彙： 側滑步： i. 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. 雙眼注視對交叉步： i. 向左側交叉步時，右腳用力蹬地，迅速從左腳側前方邁出 ii. 上體稍左傳，右腳落地的同時左腳向左跨步，依次兩腳交叉快跑 5. 認識籃球一對一進攻的動作要點及詞彙： i. 眼望防守者，留意	學生能 1. 欣賞同學傳接球姿勢的優美動作 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	1. 溝通能力 2. 慎思明辨能力 3. 協作能力	1. 責任感 2. 承擔精神 3. 堅毅 4. 關愛 5. 守法 6. 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：香港培正小學
啟導學校：聖公會聖約瑟小學

下學期體育科進度表

級別： 五 年級 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					
								進攻空間 ii. 迅速運球突破防守，或改變運球方向擺脫防守者 6. 認識部分籃球比賽的基本規則及球例；認識籃球場區的比賽界線及參加比賽的人數要求						
二十四至二十七		6	足球 1. 重溫腳運球 2. 重心轉移 3. 腳內側控球 4. 重溫腳內側、腳背傳球 5. 定點腳內側、腳背射門 6. 簡化比賽及基本球例	學生能 1. 重溫腳運球的動作技巧 2. 掌握重心轉移的動作技巧，並應用在各項足球技術中 3.1 以腳內側控停來球的動作技巧 3.2 配合移動技能(前後、左右)在最合適的位置把滾動來球控停 4. 重溫腳內側、腳背傳球的動作技巧 5.1 掌握腳內側、腳背射門的動作技巧 5.2 以腳內側、腳背射球至約 5 米遠的指定目標 6. 應用部分比賽規則及球例，並運用運球、傳球及射門技術於簡化足球比賽中	學生能 1. 透過足球活動增強心肺功能及鍛鍊腿部肌肉 2. 於「午間活動」時段多做運動	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. 願意接受他人的意見，並尊重他人，在團體活動中互相合作 4. 遵守遊戲規則，並積極投入課堂、認真學習	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. 重溫腳運球的動作要點及詞彙 2. 認識重心轉移的動作要點及詞彙： i. 將身體重量在不同的支點上移動 ii. 重心落在軀幹傾斜的一點 iii. 迅速轉換重心有助發展技術的力量、速度和效果 3. 認識腳內側控球的動作要點及詞彙： i. 眼望來球 ii. 以腳內側停球，腳需提高離地 iii. 停球腳放鬆，膝關節自然彎屈，身體重心放在支撐腳上。 iv. 兩臂自然張開，維持身體平衡 4. 重溫腳內側、腳背傳球的動作要點及詞彙 5. 認識腳內側、腳背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，腳內側、腳背觸球 iii. 向前擺，用足背，往前踢出 6. 認識部分足球比賽的基本規則、專有名詞及球例 i. 【活球和死球】當球整	學生能 1. 欣賞同學優美的動作 2. 運用適當詞彙評價動作表現	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生自評互評	1. 溝通能力 2. 慎思明辨能力 3. 協作能力 4. 自我管理能力	1. 尊重他人 2. 責任感 3. 關愛 4. 誠信 5. 守法 6. 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：香港培正小學
啟導學校：聖公會聖約瑟小學

下學期體育科進度表

級別： 五 年級 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					
								體越過端線或邊線時，或比賽由裁判中止時，為死球。除死球外其他時間球為活球，包括球與球門柱、球門梁、角旗反彈後落回場地的情況 ii. 【得分】在沒有違反任何比賽規則時，球整體低於球門橫樑越過兩球門柱間端線，進攻球隊得分 介紹國際足球賽事—世界盃足球賽 i. 每4年舉辦一次，與奧運會交替進行。世界盃亦為世界足壇規模最大、最具影響力的賽事 ii. 介紹世界盃歷史及發展 iii. 與學生分享精彩賽事						
二十五	農曆新年假期													
二十六至二十七		6	足球 (見周次二十四)											
二十八至三十一		6	手球 1. 重溫肩上傳球、走動中肩上傳球 2. 重溫接球 3. 跳起傳球 4. 三步及運球配合 5. 肩上射門 (接球、運球後進行) 6. 簡化比賽及基本球例	學生能 1. 展示配合走動的肩上傳球和上手接球的準備姿勢和動作技巧 2. 展示跳起接球的基本動作技巧 3. 展示配合三步運球的基本動作技巧 4. 展示配合傳接球和運球後肩上射門的基本動作技巧 5. 應用部分手球比賽規則及球例，並運用傳球、運球和射門於簡化排球比賽	學生能 1. 透過傳接球和肩上射門，增強學生手腳協調的能力 2. 透過三步及運球動作，提升敏捷度及反應能力	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. 培養對手球的興趣 4. 願意接受別人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善 5. 遵守比賽規則，並積極投入課堂、認真學習 6. 透過活動或比賽，培養團體合作、尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1. 學生需注意個人空間及一般空間的運用，專注傳接球和運球的同時，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，進行跳起傳球、運球和射門練習	學生能 1. 認識跳起傳球的準備姿勢： i. 側身並面向目標 ii. 前後腳站立 iii. 持球手引球上肩，手肘成90度 iv. 跳起並在空中完成傳球動作 2. 認識三步及運球配合的動作要點及詞彙： i. 手指自然分開 ii. 利用手指尖按壓球運球 iii. 拍球腰間高度 iv. 眼望前方 v. 配合三步走動運球 3. 認識肩上射門的動作要點及詞彙： i. 持球手引球上肩，手肘成90度 ii. 配合墊步射球 iii. 轉腰，手臂加	學生能 1. 欣賞同學優美動作表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優劣點	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生口頭互評	1. 協作能力 2. 溝通能力 3. 慎思明辨能力 4. 自我管理能力的	1. 尊重他人 2. 承擔精神 3. 責任感 4. 關愛 5. 守法 6. 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：香港培正小學
啟導學校：聖公會聖約瑟小學

下學期體育科進度表

級別： 五 年級 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					
									速前揮 iv. 射門後手臂跟進 v. 於 7 米線後完成射球 4. 認識手球比賽基本進攻球例					
二十九	下學期測驗													
三十至三十一		6	手球 (見周次二十八)											
三十二	復活節假期													
三十三至三十七		6	羽毛球 1. 重溫正手發高遠球 2. 重溫正手擊高遠球 3. 正手高遠球對打 4. 基本球例	學生能： 1. 展示正手發高遠球揮拍動作 2. 以正手發高遠球 3. 展示正手擊高遠球揮拍動作 4. 以正手擊高遠球 5. 利用移動，作出正手高遠球來回擊球	學生能： 1. 透過揮拍及擊球訓練，提升上肢肌肉力量 2. 透過擊球訓練，提升手眼協調能力	學生能 1. 欣賞別人的動作及表現 2. 主動協助並提醒同伴的動作要點 3. 虛心接受同伴的意見，並願意作出改善 4. 積極參與小組活動並發表意見 5. 尊重同伴的意見 6. 勇於面對困難，遇到挫折能永不放棄，努力堅持	學生能： 1. 多伸展上肢肌肉 2. 活動肩部關節，避免在運動過程中受傷 3. 加強下肢部分暖身，避免在移動過程中受傷	學生能： 1. 認識正手發高遠球預備動作 i. 以正手握拍法握拍 ii. 擊球拍面朝向外側，作後引動作 iii. 手腕向外張開 iv. 前後腳，左腳尖朝球網，右腳尖朝外側，側身站立 v. 非握拍手持球，球托朝球網方向，約在下巴高度架好 2. 認識正手發高遠球動作技巧 i. 作正手發高遠球預備動作 ii. 左手放球 iii. 放球同時，將身體向球網方轉身 iv. 持拍手由後向前將球拍引出 v. 身體帶動重心由後腳向前轉移 vi. 在球降至右膝高度時擊球 vii. 擊球後跟進動作 3. 認識正手擊高遠球預備動作要點 i. 雙眼注視來球 ii. 雙手平舉，手肘約與肩同高 iii. 上臂與前臂保持約九十度，側身對準來球 iv. 右腳後左腳前，	學生能 1. 欣賞同學優美動作表現 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. 學生互評	1. 協作能力 2. 慎思明辨能力 3. 整合性思考能力	1. 堅毅 2. 尊重別人 3. 關愛 4. 國民身份認同 5. 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：香港培正小學
啟導學校：聖公會聖約瑟小學

下學期體育科進度表

級別：__五__年級 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					
								重心在右腳 4. 認識正手擊高遠球動作要點 i. 球拍後引 ii. 帶動手肘，揮拍至身體上方 iii. 在身體正面之前方擊球 iv. 擊球後跟進動作，右腳踏前 5. 認識正手高遠球對打技巧 i. 注視來球，走向來球下方 ii. 雙臂平舉，手肘關節約呈 90 度，預備擊球 iii. 移動至球下方，重心移至後腳，球拍後引 iv. 揮拍轉腰擊出高遠球 6. 認識羽毛球場區的比賽界線及比賽計分方法 介紹香港羽毛球運動員(混雙代表)－鄧俊文+謝影雪 i. 兩人搭檔組合最高世界排名第二。兩人曾贏得世界羽球錦標賽混雙季軍(2018年)，亦於東京奧運會羽球混合雙打比賽得殿軍。 ii. 介紹他們在羽毛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，培養學生正確的價值觀和態度						
三十五至三十六	下學期體育科考試													
三十七		6	羽毛球 (見周次三十三)											
三十八		2	體操 騰越 1. 縱箱跳上蹲腿支撐	學生能 1. 掌握縱箱騰越的動作技巧 2. 展示跳上成近端蹲腿支撐	學生能藉著展示不同的騰越動作，增加平衡及協調能力，加強柔軟度	學生能 1. 培養對體操的興趣，並積極投入課堂 2. 在教師或同學的協助下，勇於嘗試不同的動	學生能 1. 扶著跳箱，避免翻倒 2. 鋪足夠的地墊作保護 3. 進行跳躍練習前後，做適量的腿部伸展	學生能 1. 認識騰越縱箱跳上蹲腿支撐的動作要點 i. 雙足踏跳板 ii. 雙手手臂伸直至肩寬	學生能 1. 了解控制和協調動作能使動作流暢及產生美感 2. 欣賞同學優美的騰越動作	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評	1. 協作能力 2. 解決問題能力 3. 溝通能力	1. 堅毅 2. 尊重別人 3. 關愛 4. 國民身份認同 5. 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：香港培正小學
啟導學校：聖公會聖約瑟小學

下學期體育科進度表

級別： 五 年級 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					
			2. 分腿、蹲腿騰越下	3. 展示遠端分腿、蹲腿騰越下		3. 反思自己的表現，並能主動幫助同學，互相改善	4. 著地時，先屈膝，以前腳掌著地，減少受傷機會	iii. 雙手支撐跳箱起跳 iv. 起跳時蹲腿含胸 v. 雙腿跳上跳箱站立 2. 認識分腿騰越下的動作要點 i. 原地躍起，雙腳起跳 ii. 起跳後雙腿做分腿動作 iii. 雙手觸腳尖 iv. 完成動作後以雙腳著地 3. 認識蹲腿騰越下的動作要點 i. 原地躍起，雙腳起跳 ii. 起跳後雙臂抱膝 iii. 完成抱膝動作後以雙腳著地 介紹中國體操運動員—李寧 i. 1980 年入選中國國家體操隊。在 1982 年的第六屆世界盃體操錦標賽上，在男子的 7 個項目中，共獲得個人全能、自由體操、鞍馬、吊環、跳馬、單槓六枚金牌及雙槓銅牌，創造了世界體操史上空前的神話，因而從此被譽為「體操王子」。在 17 年的體操生涯中，李寧一共獲得了 14 個世界冠軍，106 枚國內外體操比賽金牌。他被很多體操業內人士視作技術最為全面的男子體操選手及所見到的最為完美的男子體操選手。 ii. 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	3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方					
三十九至四十		4	體操 平衡木 1. 跳上成單足立 2. 俯平衡 3. 前進步、小跳 4. 團身跳下 5. 建構套路	學生能 1. 展示跳上平衡木成單足立的動作技巧 2. 展示俯平衡的動作技巧 3. 展示平衡木上前進步及小跳的動作技巧 4. 展示團身跳下的動作技巧 5. 展示暢順的套路	學生能藉著展示不同的平衡動作，增加平衡及協調能力，加強柔軟度	學生能 1. 培養對體操的興趣，並積極投入課堂 2. 在教師或同學的協助下，勇於嘗試不同的動作 3. 反思自己的表現，並能主動幫助同學，互相改善	學生能 1. 扶著平衡木，避免翻倒 2. 鋪足夠的地墊作保護 3. 進行跳躍練習前後，做適量的腿部伸展 4. 著地時，先屈膝，以前腳掌著地，減少受傷機會	學生能 1. 認識跳上平衡木成單足立的動作要點 i. 原地躍起，單足著地 ii. 雙手打開保持平衡 iii. 眼望前方 2. 認識俯平衡的動作要點 i. 單腳著地，雙手展開作平衡 ii. 上身前傾，後提腳腳尖指向後方 iii. 抬頭，眼望前方 iv. 挺胸，維持動作 3. 認識平衡木上前進步的動作要點	學生能 1. 了解控制和協調動作能使動作流暢及產生美感 2. 欣賞同學優美的騰越動作 3. 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. 學生互評	1. 創造力 2. 協作能力 3. 解決問題能力 4. 溝通能力	1. 堅毅 2. 尊重別人 3. 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：香港培正小學
啟導學校：聖公會聖約瑟小學

下學期體育科進度表

級別： 五 年級 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. 雙手側平舉，保持平衡 ii. 眼望前方木端 iii. 腳內側沿木緣移動 iv. 重心前移，雙腳向外成「八」字 4. 認識平衡木上小跳的動作要點 i. 雙手抽手向上，雙腳原地起跳 ii. 雙腳微屈著地 iii. 雙腳前後，腳尖向外成「八」字 iv. 眼望前方，雙手打開保持平衡 5. 認識圓身跳下的動作要點 i. 原地躍起，雙腳起跳 ii. 起跳後雙臂抱膝 iii. 完成抱膝動作後以雙腳著地						
四十一	下學期考試													
四十二至四十三		4	舞蹈 — 土風舞 高加索圓環	學生能 1. 與同學一同配合 2/4 拍子，展示基本隊形 2. 配合音樂，展示常步、跑跳步等舞步 3. 跟隨音樂節奏跳出高加索圓環舞蹈	學生能 1. 在家中跟隨音樂跳舞或律動 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. 主動協助並提示同學動作要點，一同完成練習 2. 願意接受別人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善 3. 培養對舞蹈的興趣，並積極投入課堂、認真學習的態度	學生能 1. 於活動時注意安全及空間使用 2. 在適當距離，使用當力度，使用合適道具練習 3. 活動時，小心同學手部或腳部動作方向，避免意	學生能 1. 認識高加索圓環舞舞步的動作要點及詞彙 i. 常步：一連串之步行動作，其中須有一足與地面接觸，可以腳踵或腳掌先著地 ii. 跑跳步：跟隨不均勻的節奏，由單足跳及踏步組成之步法 2. 認識高加索圓環舞隊形及舞姿的動作要點及詞彙 i. 雙人單圈：舞伴成對圍成一圈 ii. 男左女右站立 iii. 全體牽手至腰之高度	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. 欣賞同學優美動作表現 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. 互相欣賞 4. 教師總評	1. 協作能力 2. 慎思明辨能力 3. 溝通能力 4. 創造力	1. 同理心 2. 尊重別人 3. 關愛 4. 承擔精神		

*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：香港培正小學
啟導學校：聖公會聖約瑟小學

上學期體育科進度表

級別： 六 年級 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					
一		2	1. 常規訓練 2. 度高磅重 3. 課間操	學生能 1. 掌握課間操音樂的拍子 2. 配合音樂，完成整套課間操	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 3. 認識做課間操對身體的益處 4. 鼓勵在家中練習課間操動作	學生能 1. 遵從老師的指令、遵守課堂規則、尊重同學 2. 對同學的動作表示欣賞，培養多讚賞同學的態度	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. 體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間 3. 明白韻律活動首要配合音樂和拍子	學生能 1. 穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美 2. 欣賞同學優美的課間操動作	課堂觀察	1. 協作能力 2. 審美能力 3. 自我管理能力的	1. 責任感 2. 尊重他人 3. 關愛		
二至三		4	排球 1. 重溫下手傳球 (優化動作技巧) 2. 重溫移動步法 3. 重溫下手發球 (優化動作技巧) 4. 簡化比賽及基本球例	學生能 1. 重溫及展示下手傳球的準備姿勢和手型 2. 重溫及展示下手傳球的動作技巧 3. 展示以下手傳球回擊拋來的球至目標 4. 展示手臂的角度，配合手臂的角度傳球，提升傳球效能 5. 重溫配合雙腳用力完成下手傳球 6. 重溫展示橫併步及前後移動步法，配合步法移動傳球 7. 以下手傳球回擊來球至指定落點 8. 展示下手發球的基本動作技巧 9. 以下手發球打球擊至指定落點 10. 應用部分排球比賽規則及球例，並運用下手發球及下手傳球於簡化排球比賽	學生能 1. 透過下手傳球和發球，增強學生手腳協調的能力 2. 透過步法及變向動作，提升敏捷度及反應能力	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. 培養對排球的興趣 4. 願意接受別人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善 5. 遵守比賽規則，並積極投入課堂、認真學習 6. 透過活動或比賽，培養團體合作、尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的運用，專注下手傳接球和發球的同時，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，進行下手傳球和發球練習	學生能 1. 認識下手傳球的動作要點及詞彙： i. 兩膝微屈 ii. 眼望來球 iii. 利用橫併步和前後移動步法，迅速移動到落點位置 iv. 腹前擊球 v. 雙手手臂伸直，配合手臂的角度和方向傳球，把球傳到指定落點 vi. 對正來球，成半蹲姿勢站立，傳球力量由雙腿發出 vii. 利用下手傳球，把球擊至同學的前方，並嘗試與同學輪流連續下手傳球 2. 認識正面下手發球的動作要點： i. 面向球網 ii. 左腳前右腳後(右手發球) iii. 左手持球於腹前，右手後引 iv. 垂直拋球 v. 右手手腕鎖緊，以鐘擺方式由後向前擊中球的底部 vi. 利用右腳蹬地的力量，把球發出 3. 認識排球比賽計分方法、球員位置及發球次序	學生能 1. 欣賞同學優美動作表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優劣點	1. 課堂觀察 2. 提問	1. 協作能力 2. 溝通能力 3. 慎思明辨能力 4. 自我管理能力的	1. 尊重他人 2. 承擔精神 3. 關愛 4. 國民身份認同 5. 守法 6. 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：香港培正小學
啟導學校：聖公會聖約瑟小學

上學期體育科進度表

級別： 六 年級 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					
									介紹中國女排,影片分享 i. 與學生分享中國女排精彩的比賽影片 ii. 透過介紹女排運動員堅毅的運動生涯及事蹟, 培養學生正確的價值觀和態度					
四至五		4	閃避球 1. 單手肩上傳球 2. 上手接球 3. 攻擊及躲避技巧 4. 簡化比賽及球例	學生能 1. 掌揮單手肩上傳球技巧 2. 掌握上手接球動作及技巧 3. 了解及應用攻擊及閃避技巧 4. 應用部分比賽規則及球例, 並已學'閃避的技術於簡化閃避球比賽中	學生能 1. 透過來回移動及閃避, 提升心肺能力 2. 透過不停移動、閃避及蹲低, 從而加強下肢肌肉力量 3. 透過肩上傳球的練習及應用, 加強上肢肌肉力量 4. 透過閃避及對準目標, 加強手眼協調能力	學生能 1. 欣賞別人的動作及表現 2. 主動協助並提醒同伴的動作要點 3. 虛心接受同伴的意見, 並願意作出改善 4. 積極參與小組活動並發表意見 5. 尊重同伴的意見勇於面對困難, 遇到挫折能永不放棄, 努力堅持 6. 著重團隊精神, 懂得在比賽中互相配合, 提升溝通協作能力	學生能 1. 多伸展上肢肌肉 2. 活動肩部關節, 避免在運動過程中受傷 3. 接球時避免手指向前迎球, 避免手指受傷 4. 多作下肢暖身活動, 特別為腳踝和膝關節的舒展活動	學生能 1. 認識肩上傳球動作技巧: i. 前後腳站立 ii. 持球手引球上肩, 手肘成90度 iii. 轉腰, 持球手前揮, 前臂迅速向前下壓, 屈腕撥指傳球 2. 認識上手接球動作要點: i. 兩眼注視來球 ii. 兩手掌心向前 iii. 大拇指和食指形成三角形迎球 iv. 手指尖位置接球 v. 雙手把球引到胸前 3. 認識攻擊及躲避技巧: 攻擊: i. 多採用傳球配合 ii. 盡可能集中攻擊落單的對手 iii. 集中攻擊下肢部份, 使對手難以閃避或接球 防守: i. 以接球準備姿勢防守 ii. 雙腳微曲作半蹲姿勢 iii. 與隊友肩貼肩移動, 加大接球成功機會 4. 認識閃避球比賽基本球例 (場區界線、人數、犯規)	學生能 1. 欣賞同學優美動作表現 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. 學生互評	1. 協作能力 2. 慎思明辨能力 3. 整合性思考能力	1. 堅毅 2. 尊重別人 3. 關愛 4. 承擔精神 5. 同理心 6. 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：香港培正小學
啟導學校：聖公會聖約瑟小學

上學期體育科進度表

級別： 六 年級 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					
六至十		8	游泳 重溫胸泳(蛙泳) (優化動作技巧及游泳速度) 游泳比賽規例	學生能 1. 持浮板以蛙泳腳完成 20-25 米 2. 腳夾浮物以蛙泳手完成 20-25 米 3. 在浮物輔助下以蛙泳完成 20-25 米 4. 以蛙泳完成 15 米	學生能 1. 透過水中及換氣練習，增強心肺功能 2. 透過手腳配合練習，增強手腳協調	學生能 1. 反思自己的動作表現，聆聽別人的意見，並作出改善 2. 積極投入課堂，培養認真學習的態度	學生能於活動時注意安全、遵守泳池規則及老師指令，不應在池邊奔跑或在泳池範圍內胡鬧嬉戲	學生能 1. 重溫蛙泳腿部動作要點： i. 收腿：腳跟向臀部靠攏 ii. 翻腳：腳掌向外側翻開，形成「鋤頭腳」 iii. 夾腿：小腿及腳掌同時出力夾腿至合攏 2. 認識更多蛙泳腿部動作要點： i. 控制節奏：慢收、快蹬、併腿 3. 重溫蛙泳手部動作要點： i. 兩臂前伸 ii. 划水：兩臂向側、下、後方屈臂 iii. 收手：收的方向為向內、向上、向前 4. 認識更多蛙泳手部動作要點： i. 壓水：加大雙手划水幅度，把前臂及手心向池底壓下 ii. 同時配合抬頭換氣動作 iii. 抱水：利用前臂及手心把水抱到胸前，雙臂併合往前推，形成流線形 5. 重溫蛙泳換氣要點： i. 划水期間，抬頭換氣 ii. 吸氣後配合收手動作，上半身及手臂向前伸展 6. 進一步認識蛙泳比賽規例	學生能 1. 欣賞同學動作表現 2. 運用所學的動作要點詞彙，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. 學生互評 4. 教師總評	1. 解決問題能力 2. 溝通能力 3. 自我管理力 4. 自學能力 5. 整合性思考能力	1. 堅毅 2. 尊重別人 3. 同理心 4. 國民身份認同 5. 守法		
九	上學期測驗													
十		8	游泳 (見周次六)											
十一至十三		6	田徑 跳項 跳高 (跨越式)	學生能展示正確的助跑、起跳、騰空及落地技巧	學生能 1. 了解運動與健康的關係 2. 了解增加跑、跳、投元素於活動中能增加體能運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	學生能 1. 在上課過程中細心聽講動作要點，認真學習 2. 接受教師及同學糾正，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 4. 透過參與田徑運動，學	學生能 1. 認識安全的搬運厚墊方法 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. 認識跳高的動作要點及詞彙： i. 助跑階段：積極加速並準備起跳 ii. 起跳階段：產生垂直速度，開始過杆所需的蹬腿及抬腿 iii. 騰空階段：需上升身體至橫杆，並跨	學生能 1. 欣賞同學優美的起跳及著地動作 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 教師總評	1. 協作能力 2. 溝通能力 3. 慎思明辨能力 4. 自我管理力	1. 尊重他人 2. 責任感 2. 堅毅 4. 國民身份認同 5. 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：香港培正小學
啟導學校：聖公會聖約瑟小學

上學期體育科進度表

級別：__六__年級 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					
						習面對挑戰得失,培養積極進取的精神 5.主動協同學,並提示同學的動作要點 6.於活動時協助有困難的同學,並會鼓勵同伴		越橫杆 iv.落地階段:安全地結束跳躍 2.指出最大可控制助跑速度的重要性 3.重溫跳遠比賽規則 運動員有以下情況時,以試跳失敗論: i.不論起跳與否,身體任何部分觸及起跳線前方地面 ii.在起跳板兩端跳,不論其是否超過起跳線 iii.落地時,身體任何部份著地區以外的地面,而該點較其跳,落在著地區之位置為近 iv.完成試跳後,在著地區向後行 v.使用任何翻騰動作 vi.在助跑道上放置標誌以幫助量度助跑的距離 4.認識跳遠成績的量度方法:距離的量度為著地點與起跳板之間最近的平行線						
十四至十五	上學期體育科考試													
十六及十九		4	舞蹈 - 土風舞 聖誕鈴聲	學生能 1.與同學一同配合2/4拍子,展示基本隊形 2.配合音樂,展示舞步 3.跟隨音樂節奏跳出聖誕鈴聲的舞蹈	學生能 1.在家中跟隨音樂跳舞或律動 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.主動協助並提示同學動作要點,一同完成練習 2.願意接受別人的意見,反思自己的動作表現,並作出改善 3.培養對舞蹈的興趣,並積極投入課堂、認真學習	學生能 1.於活動時注意安全及空間使用 2.在適當距離,使用當力度,使用合適道具練習 3.活動時,小心同學手部或腳部動作方向,避免意外	學生能 1.認識聖誕鈴聲舞步的動作要點及詞彙 2.認識隊形及舞姿及詞彙	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.欣賞同學優美動作表現 3.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.互相欣賞 4.教師總評	1.協作能力 2.慎思明辨能力 3.溝通能力 4.創造力	1.同理心 2.尊重別人 3.關愛 4.承擔精神		
十七至十八	聖誕及新年假期													
十九		4	土風舞 (見周次十六)											
二十	上學期考試													

*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：香港培正小學
啟導學校：聖公會聖約瑟小學

下學期體育科進度表

級別： 六 年級 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					
二十一至 二十二		4	足球 1. 重溫腳運球 2. 腳內側遠距離傳球 3. 重溫定點腳內側、腳背射門 4. 控地面球後腳內側射門 5. 簡化比賽及基本球例	學生能 1. 重溫腳運球的動作技巧 2. 掌握腳內側遠距離傳球的技巧，並能準確地傳球至同伴或目標 3. 重溫定點腳內側、腳背射門的動作技巧 4. 1. 展示控球方法(腳底、腳內側) 4. 2. 掌握控球後射門的動作技巧 5. 應用部分比賽規則及球例，並運用運球、控球、傳球及射門技術於簡化足球比賽中	學生能 1. 透過足球活動增強心肺功能及鍛鍊腿部肌肉 2. 於「午間活動」時段多做運動	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. 願意接受他人的意見，並尊重他人，在團體活動中互相合作 4. 遵守遊戲規則，並積極投入課堂、認真學習	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. 重溫腳運球的動作要點及詞彙 2. 認識以腳內側遠距離的動作要點及詞彙： i. 眼睛注視目標 ii. 需要短距離助跑，踢球腳往後抬高放鬆 iii. 在觸球瞬間要將踝關節繃緊固定 iv. 傳球後，腳繼續保持姿勢，向前抬直到腳落地前 3. 重溫定點腳內側、腳背射門的動作要點及詞彙 4. 認識控地面球後腳內側射門的動作要點及詞彙： i. 注視來球，決定用右腳或左腳停球 ii. 將停球腳抬起，以內側或外側去迎向球，踝關節繃緊，重心降低、膝蓋微彎 iii. 待球觸及停球部位後，小腿迅速往球的方向緩衝，其後可作助跑支撐腳踏在足球旁大腿後引，小腿後屈前擺 iv. 觸球位置在球的下方 5. 重溫部分足球比賽的基本規則、專有名詞及球例 i. 【活球和死球】當球整體越過端線或邊線時，或比賽由裁判中止時，為死球。除死球外其他時間球為活球，包括球與球門柱、球門梁、角旗反彈後落回場地的情況 ii. 【得分】在沒有	學生能 1. 欣賞同學優美的動作 2. 運用適當詞彙評價動作表現	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生自評互評	1. 溝通能力 2. 慎思明辨能力 3. 協作能力 4. 自我管理 能力	1. 尊重他人 2. 責任感 3. 關愛 4. 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：香港培正小學
啟導學校：聖公會聖約瑟小學

下學期體育科進度表

級別：__六__年級 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					
二十三		2	田徑 跑項—接力 1. 重溫 4 X 100 米接力技術—下壓式傳接棒 (優化動作技巧) 2. 4x100 接力項目的比賽規則	跑項-接力 學生能 1. 以二人組合原地擺臂，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 (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) 4. 在高速行進間進行下壓式傳接棒技巧	學生能 1. 了解運動與健康的關係 2. 了解增加跑、跳、投元素於活動中能增加體能運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	學生能 1. 在上課過程中細心聽講動作要點，認真學習 2. 接受教師及同學糾正，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 4. 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 5. 主動協同學，並提示同學的動作要點 6. 於活動時協助有困難的同學，並會鼓勵同伴	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，應注意控制運動量和水分的補給 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 4 X 100 米接力技術—下壓式傳接棒的動作要點及詞彙： i. 展示正確的手部動作—接棒者手掌向上，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. 認識彎道起跑的要點 3. 認識接力跑專有詞彙：下壓傳接棒、傳棒者、接棒者、手持棒起跑、偷步、接棒區、加速區、記線 4. 認識 4x100 接力跑的比赛規則及注意事項： i. 傳棒員在傳棒時，喊「接」的口令，不能過早或過慢，否則，會影響傳接棒的效果 ii. 接棒員伸臂後，應盡可能保持手臂固定，以免晃動過大，增加傳棒的困難 iii. 棒次應注意在完成傳接棒後，須在不影響他隊跑進接棒力區的情況下，由兩側離開跑道	學生能 1. 欣賞同學優美的起跑及流暢的接力技利動作 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	1. 協作能力 2. 溝通能力 3. 自我管理 能力	1. 尊重他人 2. 承擔精神 3. 責任感 4. 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：香港培正小學
啟導學校：聖公會聖約瑟小學

下學期體育科進度表

級別：__六__年級 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. 認識 4x100 接力項目的比賽規則 i. 4x100 公尺和 4x400 公尺接力比賽，跑第一棒的運動員必須採用蹲踞式起跑並使用起跑器 ii. 每名運動員均須持棒跑完各自的距離，並在 20 公尺接力區內完成傳接棒 iii. 4x100 公尺接力賽自始至終分道進行，並允許接棒運動員在 20 公尺接力區前 10 公尺內開始預跑 iv. 4x400 公尺接力賽時，每隊必須持棒沿各自分道跑完 3 個彎道後方可搶道						
二十四		2	田徑 擲項 推鉛球 1. 正向推 2. 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. 展示正確的正向及側向推技巧 4. 以較理想的投擲角度(40°至 45°)推出鉛球	學生能 1. 了解運動與健康的關係 2. 了解增加跑、跳、投元素於活動中能增加體能運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	學生能 1. 在上課過程中細心聽講動作要點，認真學習 2. 接受教師及同學糾正，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 4. 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 5. 主動協同學，並提示同學的動作要點 6. 於活動時協助有困難的同學，並會鼓勵同伴	學生能 1. 認識安全的推鉛球方法 2. 分辨安全的投擲區 3. 在練習結束後，不要立即停下來休息，堅持做好放鬆活動	學生能 1. 認識正向推鉛球的動作要點及詞彙： 預備動作： i. 兩腳前後開立成半蹲，以五隻手指承托鉛球，持球於肩上 ii. 肘部抬起與肩同高，將球向前上方推出，推出時手指用力撥球 推球動作： iii. 推球時，用力蹬地，前臂快速向前發力推球，手腕跟進向前推 iv. 後腳踏前一步 2. 認識側向推鉛球的動作要點及詞彙： 預備動作： i. 側身前後腳向著推擲方向站立，後手以手掌心承托鉛球 ii. 持球手的一邊側身向後擺，有助	學生能 1. 欣賞同學優美的投擲動作 2. 運用適當的詞彙，指出同學同作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	1. 協作式解決問題能力 2. 自我管理 3. 慎思明辨能力	1. 承擔精神 2. 責任感 3. 堅毅 4. 關愛 5. 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：香港培正小學
啟導學校：聖公會聖約瑟小學

下學期體育科進度表

級別：__六__年級 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					
								推擲時的發力動作 推球動作： iii. 後腳(重心腳)向前蹬轉 iv. 當重心移至前腳時，前腳配合向上蹬伸。 v. 隨即挺胸向前扭動身體， vi. 前臂快速向前發力推球，手腕跟進向前推 vii. 以跳步轉動身體緩衝 3. 認識推鉛球的比賽規則 i. 運動員應以單手從肩部以上位置將鉛球推出。 ii. 當運動員進入投擲圈內開始試擲時，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。 iii. 不得將鉛球置於肩軸線的後方(即肩部垂直面的後方)。						
二十五	農曆新年假期													
二十六至二十七		4	籃球 1. 重溫移動中傳接球 i. 雙手胸前傳球 ii. 雙手彈地傳球(優化動作技巧) 2. 重溫一對一進攻戰術 3. 重溫防守步法 4. 投籃(單手定射) 5. 雙手頭上傳球 6. 簡化比賽及基本球例	學生能 1.1 以單手作定射投籃 1.2 原地以單手射球至約3米高的指定目標 2. 複習曾學過的一對一進攻戰術 3. 複習曾學過的防守姿勢和步法 4. 複習曾學過的移動中傳接球的動作技巧 5.1 掌握頭上傳球的傳球技巧 5.2 掌握以頭上傳球至約3-4米的立定或移動中的同伴 6. 應用部分比賽規則及球例，並運用堂上學過的籃球技術於簡	學生能 1. 認識鍛鍊心肺功能所需的運動強度 2. 透過籃球運動建立健康的生活方式 3. 在課後或小息時練習運球，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. 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 1. 認識單手定射的動作要點及詞彙： 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 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. 複習曾學過的一對	學生能 1. 欣賞同學傳接球姿勢的優美動作 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	1. 溝通能力 2. 慎思明辨能力 3. 協作能力	1. 責任感 2. 承擔精神 3. 堅毅 4. 關愛 5. 守法 6. 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：香港培正小學
啟導學校：聖公會聖約瑟小學

下學期體育科進度表

級別：__六__年級 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					
				化籃球比賽中					一進攻戰術的動作要點及詞彙 3. 複習曾學過的防守姿勢和步法的動作要點及詞彙 4. 複習曾學過的傳接球的動作要點及詞彙 5. 認識雙手頭上傳球的動作要點及詞彙： i. 雙手舉球於頭上，兩肘向前，近距離傳球時，前臂前擺，手腕前扣並外翻，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上臂發力。前臂前甩，腕、指用力前扣，將球傳出 6. 進一步認識部分籃球比賽的基本規則及球例					
二十八至三十		4	羽毛球	學生能 1. 展示正手發高遠球揮拍動作 2. 以正手發高遠球揮拍動作 3. 展示正手擊高遠球揮拍動作 4. 以正手擊高遠球 5. 利用不同步法配合擊球	學生能 1. 透過揮拍及擊球訓練，提升上肢肌肉力量 2. 透過擊球訓練，提升手眼協調能力	學生能 1. 欣賞別人的動作及表現 2. 主動協助並提醒同伴的動作要點 3. 虛心接受同伴的意見，並願意作出改善 4. 積極參與小組活動並發表意見 5. 尊重同伴的意見 6. 勇於面對困難，遇到挫折能永不放棄，努力堅持	學生能 1. 多伸展上肢肌肉 2. 活動肩部關節，避免在運動過程中受傷	學生能 1. 認識正手擊高遠球預備動作要點 i. 雙眼注視來球 ii. 雙手平舉，手肘約與肩同高 iii. 上臂與前臂保持約九十度，側身對準來球 iv. 右腳後左腳前，重心在右腳 2. 認識正手擊高遠球動作要點 i. 球拍後引 ii. 帶動手肘，揮拍至身體上方 iii. 在身體正面之前方擊球 iv. 擊球後跟進動作，右腳踏前 v. 擊球拍面擊球時朝向前方，可擊出直線高遠球 vi. 擊球時轉動擊球	學生能 1. 欣賞同學優美動作表現 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. 學生互評	1. 協作能力 2. 慎思明辨能力 3. 整合性思考能力	1. 堅毅 2. 尊重別人 3. 關愛 4. 國民身份認同 5. 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：香港培正小學
啟導學校：聖公會聖約瑟小學

下學期體育科進度表

級別：__六__年級 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					
								拍面向左右兩邊斜上方，則可擊出斜線高遠球 3. 認識正手高遠球對打技巧 i. 注視來球，走向來球下方 ii. 雙臂平舉，手肘關節約呈 90 度，預備擊球 iii. 移動至球下方，重心移至後腳，球拍後引 iv. 單腳支撐身體起跳，揮拍轉腰，在空中擊出高遠球 4. 認識羽毛球基本步法重作要點： 併步： i. 雙腳以肩寬站立，右腳稍前 ii. 擊球時較近球落點的腳先向擊球位置方向跨一步 iii. 另一腳跟進移動，方法與滑步相似 iv. 動作流暢 交叉步： i. 雙腳以肩寬站立，右腳稍前 ii. 擊球時先以與球落點相異腳向擊球點移動，跨越另一腳，呈雙腳交叉狀態 iii. 另一腳再向擊球位置方向移動，雙腳打開至肩寬 iv. 動作流暢連貫 5. 進一步認識羽毛球單打比賽球例						
二十九	下學期測驗													
三十		4	羽毛球 (見周次二十八)											
三十一至三十四		6	乒乓球 1. 正手攻球 2. 重溫推擋 3. 重溫步法 4. 重溫正、反手發平擊	學生能 1. 展示正手攻球的基本動作技巧 2. 以反手推擋回擊來球至指定落點 3. 利用單步步法，配合正手攻球及推擋回擊來球	學生能 1. 透過發球及回擊來球，增強手眼協調能力 2. 透過單步步法及變向動作，提升敏捷度及反應能力	學生能 1. 主動協助並提示同學動作要點，一同完成練習 2. 願意接受別人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善 3. 培養遵守遊戲規則，	學生能 1. 於活動時注意安全及空間使用 2. 在適當距離，使用當力度，進行乒乓球練習 3. 活動時，小心同學揮拍方向，避免意外	學生能 1. 認識正手攻球的動作要點及詞彙： i. 右手持拍放身體右側準備，右腳稍後 ii. 手臂微彎 iii. 手臂由右側向前方揮動，前臂發力	學生能 1. 欣賞同學優美動作表現 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. 學生互評 4. 教師總評	1. 協作能力 2. 慎思明辨能力 3. 整合性思考能力	1. 堅毅 2. 尊重別人 3. 關愛 4. 國民身份認同 5. 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：香港培正小學
啟導學校：聖公會聖約瑟小學

下學期體育科進度表

級別：__六__年級 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					
			球 (優化動作技巧)	4. 以正、反手發平擊球至指定落點 5. 應用比賽規則及球例於簡化比賽中		並積極投入課堂、認真學習			iv. 在球上升期至最高點時擊球，擊球中上部 2. 認識推擋的動作要點： i. 擊球前前臂後引 ii. 擊球拍面垂直向前 iii. 手臂向前發力擊球，在球上升期時擊球 3. 認識單步步法的動作要點及詞彙： i. 擊球時以一腳為軸 ii. 另一腳向前後或左右移動一步 4. 認識正、反手發長、短球的動作要點及詞彙： 發長球： i. 拋球後持拍手後引 ii. 拍面垂直微向前傾 iii. 上臂帶動前臂向前發力揮動 iv. 擊球中上部 v. 擊球後手臂向前揮動跟進 發短球： i. 拋球後持拍手後引 ii. 拍面微向後仰 iii. 手臂向前揮動，輕擊球的中下部 5. 進一步認識乒乓球單打比賽的球例 介紹香港退役乒乓球運動員—李靜 i. 2004年雅典奧運會為香港取得歷來第二面奧運會獎牌—男雙銀牌。他與高禮澤被傳媒合稱為「乒乓孖寶」。李靜於東京奧運會以教練身份帶領蘇慧音、李皓晴、杜凱琹取得女子團體乒乓球銅牌，成為香港史上以運動員及教練身份皆取得					

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：香港培正小學
啟導學校：聖公會聖約瑟小學

下學期體育科進度表

級別： 六 年級 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					
									奧運獎牌的第一人。 ii. 介紹他在乒乓球比賽上的佳績 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					
三十二	復活節假期													
三十三至三十四		6	乒乓球 (見周次三十一)											
三十五至三十六	下學期體育科考試													
三十七		2	體操 墊上活動 1. 重溫墊上活動 2. 頭手倒立 3. 建構套路	學生能 1. 展示墊上活動的動作技巧 2. 展示頭手倒立的動作技巧 3. 建構移動路線，並把不同的體操動作串連成套路	學生能 1. 藉著展示不同的墊上體操動作，增加平衡及協調能力，加強柔軟度 2. 藉著展示頭手倒立，練習上下倒置的感覺，加強平衡和力量	學生能 1. 主動協助並提示同學動作要點，一同完成練習 2. 願意接受別人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善 3. 在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作 4. 培養對體操的興趣，並積極投入課堂、認真學習的態度	學生能 1. 在進行地墊活動時注意的安全 2. 懂得正確搬運軟墊的姿勢 3. 與分組同學互相合作進行保護及動作練習 4. 在進行墊上活動前做足夠的熱身	學生能 1. 認識頭手倒立的動作要點及詞彙： i. 兩手掌張開撐地、與肩同寬，頭於兩手前方正三角形，前額著地 ii. 向下蹲後，腿屈膝，重心慢慢前移 iii. 臀部上提、重心放於三點支撐：頭與雙手 iv. 臀部夾緊、收腹部、背直 v. 支撐穩定後，慢慢將腿部伸直至標準之頭手倒立動作 vi. 兩腿緊靠併，不可彎曲，體直 vii. 能停止 2 秒 2. 認識保護者三人的動作要點： i. 兩人各跪立於實施者左右兩旁：一手於肩部，一手扶腹部 ii. 另一人在實施者背部，管其頭部、腰部及腿部 iii. 三人同時保護至重心正為止	學生能 1. 欣賞同學優美動作表現 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. 學生互評	1. 協作能力 2. 慎思明辨能力 3. 創造力 4. 整合性思考能力	1. 堅毅 2. 尊重別人 3. 關愛 4. 承擔精神		
三十八至三十九		4	體操 騰越 橫箱俯騰越 (蹲腿)	學生能掌握橫箱蹲腿俯騰越的動作技巧	學生能藉著展示不同的騰越動作，增加平衡及協調能力，加強柔軟度	學生能 1. 培養對體操的興趣，並積極投入課堂 2. 在教師或同學的協助下，勇於嘗試不同的動作 3. 反思自己的表現，並能主動幫助同學，互相改	學生能 1. 扶著跳箱，避免翻倒 2. 鋪足夠的地墊作保護 3. 進行跳躍練習前後，做適量的腿部伸展 4. 著地時，先屈膝，以前腳掌著地，減少受	學生能 1. 認識橫箱蹲腿俯騰越的動作要點 i. 雙足踏跳板 ii. 雙手手臂伸直至肩寬 iii. 雙手支撐跳箱起跳	學生能 1. 了解控制和協調動作能使動作流暢及產生美感 2. 欣賞同學優美的騰越動作 3. 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. 學生互評	1. 協作能力 2. 解決問題能力 3. 溝通能力	1. 堅毅 2. 尊重別人 3. 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：香港培正小學
啟導學校：聖公會聖約瑟小學

下學期體育科進度表

級別：__六__年級 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					
						善	傷機會	iv. 起跳時蹲腿含胸，上身前傾，提臀 v. 雙腿屈膝在雙手中間穿越 vi. 伸展身體，雙腿屈膝著地						
四十		6	手球 1. 重溫跳起傳球 2. 重溫肩上射門(接球、運球後進行) 3. 重溫三步及運球配合 4. 中樞射門 5. 擋球的基本技術 6. 簡化比賽及基本球例	學生能 1. 展示配合走動和三步的肩上傳球、跳起傳球、運球、上手接球和肩上射球的準備姿勢和動作技巧。 2. 展示中樞射門的基本動作技巧。 3. 展示擋球的基本動作技巧 4. 應用部分手球比賽規則及球例，並運用傳球、運球和射門於簡化排球比賽	學生能 1. 透過傳接球和射門，增強手腳協調的能力。 2. 透過三步及運球動作和擋球技術，提升敏捷度及反應能力。	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. 培養對手球的興趣 4. 願意接受別人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善 5. 遵守比賽規則，並積極投入課堂、認真學習的態度 6. 透過活動或比賽，培養團體合作、尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1. 學生需注意個人空間及一般空間的運用，專注傳接球、運球和射門的同時，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，進行中樞射門和擋球練習	學生能 1. 認識中樞射門的準備姿勢： i. 持球手引球上肩，手肘成90度 ii. 配合原地起跳/三步起跳射球 iii. 轉腰，手臂加速前揮 iv. 射門後手臂跟進 v. 於9米線後完成射球 2. 認識擋球的動作要點及詞彙： i. 雙手放在胸前 ii. 雙眼注視來球 iii. 雙手掌心向前 iv. 大拇指和食指形成三角形擋球 v. 手腕鎖緊，擋下來球 vi. 配合橫併步左右移動擋球 3. 進一步認識手球比賽基本球例	學生能 1. 欣賞同學優美動作表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優劣點	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 教師總評	1. 協作能力 2. 溝通能力 3. 慎思明辨能力 4. 自我管理能力	1. 尊重他人 2. 承擔精神 3. 責任感 4. 關愛 5. 守法 6. 同理心		
四十一	下學期考試													
四十二至四十三		6	手球(見周次四十)											

*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