

體育科基礎活動學習社群

2020/2021 課研組 (初小與高小體育課程銜接)

參與學校：聖公會嘉福榮真小學

啟導學校：聖公會聖約瑟小學

四年級上學期體育科進度表(2020-2021)

每星期授課節數：2

每節時間：30 或 35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
1	1-4/9			開學週								
2	7-11/9		2	1. 常規練習 2. 身高及體重量度	學生能 1. 正確排列六組 2. 模仿動物的動作移動	學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體	學生能遵從教師的指令、遵守課堂規則	學生能 1. 穿著合適的服裝進行體育活動 2. 懂得一般空間及個人空間的運用，避免受傷	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. 認識進行身高及體重量度的注意事項： i. 量度高度時須脫鞋直立 ii. 量度體重時須穿上輕便衣服及脫鞋	學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美	*協作能力 *自我管理能力的 *數學能力  ◆責任感 ◆尊重他人  #課堂觀察 #數據量度	體育學習冊
3	14-18/9		6	<b>單元(1)</b> <b>田徑</b> <b>跑項-短跑</b> 1. 跑姿 2. 蹲踞式起跑 3. 起跑後的加速跑技術  <b>跑項-接力</b> 4 X 100 米接力技術(下壓式傳接棒)	<b>跑項-短跑</b> 學生能 1. 展示正確的高抬腿及推蹬 2. 手腳協調，並有節奏地擺動手部及跑步 3. 開口號展示正確的蹲踞式起跑動作 4. 展示正確的跑姿、適當的步幅及步頻  <b>跑項-接力</b> 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	學生能 1. 認識跑步對身體的好處 2. 了解增加跑動元素於活動中能增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	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. 懂得在安全的環境下練習跑步 2. 懂得在炎熱的天氣下運動，要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	<b>跑項-短跑</b> 學生能 1. 認識起跑動作的口號：起跑動作包括「各就位」、「預備」、「鳴槍起跑」出發 2. 認識蹲踞式起跑的動作要點及詞彙： 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，固定動作 b. 再取好後腳的位置，距離起跑線後 2 個腳掌，固定動作 c. 最後固定雙手，拇指與其他四指分開置於起跑線後，雙手與肩寬或稍寬 d. 身體重心放在兩手與前腳 ii. 「預備」 a. 臂部提起，略高於肩 b. 兩手撐直，身體重心前移，肩膀於起跑線前 c. 全身放鬆，集中注意力，視線於起跑線前一公尺處，靜止不動	學生能欣賞同學優美的起跑動作及流暢的接力技術	*自我管理能力的 *溝通能力的 *協作能力的 *數學能力的  ◆堅毅 ◆尊重他人 ◆國民身份認同 ◆守法  #課堂觀察 #提問	

4	21-25/9				及小指握住接力棒末端，拇指與食指分開撐地)				iii. 「鳴槍起跑」 a. 後腳用力蹬、前腳迅速前抬 b. 兩臂用力擺動，身體前傾 3. 重溫快速跑步的動作要點： i. 身體前傾，眼向前望 ii. 雙臂屈曲、快速跑步 iii. 腳後踢貼近臀部 4. 認識起跑後加速跑的動作要點及詞彙： i. 下肢動作 a. 腿部連續瞬發性的用力向後蹬地，積極的抬腿和著地 b. 抬腿要高，抬腿的方向是膝關節向身體正前方 ii. 上肢動作 雙手利用肘關節迅速向前擺動 iii. 體角 起跑出發時，身體的前傾體角大，前傾角隨加速跑而逐漸減少 iv. 步幅與步數加速過程中，步幅是隨著步數之增加而逐漸加大			
5	28/9-2/10	1/10 國慶日 2/10 中秋節 翌日							<b>跑項-接力</b> 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>4. 認識 4x100 接力跑的比賽規則及注意事項：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> </ul> <p><b>介紹中國田徑運動員—蘇炳添及黃常洲</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. 蘇炳添主項為 100 公尺賽跑；黃常洲主項為跳遠</li> <li>ii. 介紹他們在田徑比賽上的佳績及為中國國家隊帶來的成果</li> <li>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</li> </ul>		
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
6	5-9/10		4	<b>單元(2)</b> <b>足球</b> 1. 以腳內、腳外側、腳背、腳尖傳地面球 2. 以腳內側、腳外側、腳底控從地面的來球 3. 以腳內側、外側、腳背運球；重心轉移 4. 簡化比賽及基本球例	學生能 1. 展示腳內側及腳外側傳球的技巧，並能準確地傳球至同伴或目標 2. 展示以腳內側或腳外側將球傳至3-4米遠的力量和方向 3. 展示腳內側射門的動作技巧 4. 以腳內側射門至5米遠的指定目標 5. 應用部分比賽規則及球例、並運用控球、運球及射門技巧於簡化比賽中	學生能 1. 透過足球活動增強心肺功能及鍛鍊腿部肌肉 2. 在課餘時，多作拉筋，提升柔軟度	學生能 1. 在上課過程，專心聽講，細心觀察動作要領，認真學習 2. 積極參與小組活動，並主動表達自己的想法和意見	學生能 1. 善用場地空間，注意碰撞 2. 注意四周環境，小心來球	學生能 1. 認識腳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、腳外側、腳背或腳尖觸球，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. 認識以腳控停地面來球的動作要點及詞彙： i. 注視來球 ii. 決定用右腳或左腳停球 iii. 將停球腳抬起，以腳內側、腳外側或腳底迎向球及觸球 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. 認識腳運球的動作要點： i. 以腳內側、外側、腳背運球 ii. 球應控制於兩步範圍之內 iii. 能抬頭向前望 iv. 沿指定路線前進 v. 運球流暢，沒有停頓 4. 認識足球比賽的場地及區域；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	學生能 1. 欣賞同學運球、控球及傳接球的優美動作 2. 指出姿勢的優美點及可改善的地方	*溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力 *協作式解決問題能力 ◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆關愛 ◆守法 ◆同理心 #課堂觀察 #提問 #教師總評	
7	12-16/10											

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
8	19-23/10		4	單元(3) 田徑 擲項-擲壘球	學生能 1. 展示流暢助跑，配合側身併步投擲壘球 2. 展示擲壘球的跟進動作	學生能了解增加跑動元素於活動中能增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	學生能 1. 主動協助同學，並提示同學的動作要點 2. 願意接受教師及同學的意見，並加以改進	學生能 1. 認識安全的投擲方法 2. 分辨安全的扳擲區 3. 在安全的環境下練習擲壘球	學生能 1. 認識擲壘球的動作要點：(以右手投擲者為例) i. 以手指持球 ii. 向前助跑時，手在肩上方持壘球 iii. 助跑至側身併步，將壘球拉後至右肩側，準備投擲 iv. 快速將壘球從右肩上方擲出 v. 投擲後，右手順勢揮向左方，右腳踏前，保持身體平衡 2. 認識較佳的投擲角度 3. 認識擲壘球的比賽規則 4. 認識擲壘球的詞彙：投擲區步、試擲/投 5. 認識田項和徑項的分別	學生能 1. 欣賞同學優美的投擲動作 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	*溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力 ◆責任感 ◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆關愛 ◆守法  #課堂觀察 #提問	
9	26-30/10	26/10 重陽節 翌日 29-30/10 P.1-5 上學期 期中試										

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註							
10	2-6/11	2-3/11 P.1-5 上學期 期中試	5	<b>單元(4) 體適能</b> 1. 九分鐘耐力跑 2. 仰臥起坐 3. 坐地前伸 4. 量手握力 5. 度脂肪	學生能 1. 完成九分鐘耐力跑測試 2. 配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸，完成九分鐘耐力跑測試 2. 展示正確的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進行曲膝仰臥起坐 4. 完成坐地前伸測試 5. 完成手握力測試	學生能 1. 認識跑步能增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能 2. 認識曲膝仰臥起坐訓練能提升腹部肌力/肌耐力 3. 了解在一分鐘內完成仰臥起坐的次數愈多，即表示腹部肌力愈強 4. 了解量手握力的數字越高，表示手部肌力越強 5. 了解脂肪比例與身高及體重的關係。度脂肪的數字高並不等於過重，反之亦然 6. 了解自己目前的體適能狀況，並加以提升或改善	學生能 1. 懂得在測試前必須做熱身運動 2. 遵守測試規則 3. 協助同伴完成測試 4. 盡力完成測試，堅持到底	學生能 1. 懂得練習前做熱身運動的重要 2. 懂得劇烈運動後，不要馬上大量喝水或冷飲	學生能 1. 認識進行耐力跑的要點及注意事項： 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. 身體不適或跑不動時不可勉強，可以緩步跑或步行完成 2. 認識耐力跑需要在較長時間內，保持較平均的速度跑步 3. 認識曲膝仰臥起坐的動作要點及注意事項： 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. 認識坐地前伸的動作要點及注意事項： 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 4. 認識坐地前伸是量度背部及大腿後肌的柔韌度 5. 認識量手握力的動作要點及注意事項： i. 手垂下，位置約在大腿旁 ii. 盡力緊握手握力計	學生能懂得欣賞同學堅持完成動作的精神	*自我管理 *溝通 *協作 ◆尊重他人 ◆關愛 ◆堅毅 ◆誠信 ◆守法 #課堂觀察 #提問 #體適能測試數據								
11	9-13/11																		
12	16-20/11																		

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
13	23-27/11	26-27/11 P.6 第一次 呈分試	4	單元(3) 跳項-蹲踞式跳遠 (助跑、起跳動作、 空中動作及著地動作)	學生能 1. 掌握跳遠的動作技巧 2. 配合「助跑」、「起跳動作」、「空中動作」及「著地動作」(單足起跳、雙足落地), 展示正確的跳遠動作 3. 以正確的路線離開地墊或沙池	學生能了解增加跑動元素於活動中能增加運動量, 刺激循環系統和增強心肺功能	學生能 1. 主動協助同學, 並提示同學的動作要點 2. 願意接受教師及同學的意見, 並加以改進	學生能 1. 認識安全搬運厚墊的方法 2. 分辨安全的跳遠環境 3. 認識跳遠用具的正確擺放方法	學生能 1. 認識跳遠的動作要點: i. 助跑: 能配合有速度之助跑 ii. 起跳動作: 以單腳(慣用腳)用力起跳; 手腳往前上方抬起 iii. 空中動作: 兩手兩腳前伸配合, 接著雙手下壓 iv. 著地動作: 雙腳同時著地, 蹲腿往前 v. 向前離開 2. 認識助跑速度的重要性 3. 認識跳遠的詞彙: 踏板、起跳、起跳腿、起跳點 4. 認識跳遠的比賽規則: 運動員有以下情況時, 以試跳失敗論: i. 不論起跳與否, 身體任何部份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 5. 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	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	*溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力 ◆責任感 ◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆關愛 ◆守法  #課堂觀察 #提問	
14	30/11-4/12	30/11-1/12 P.6 第一次 呈分試 3-4/12 北區校際田徑 比賽										

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
15	7-11/12		4	<b>單元(6)</b> <b>跳繩</b> 1. 單人 i. 交叉前跳/後跳 2. 雙人 i. 單側迴旋跳 ii. 朋友跳 iii. 連鎖跳	學生能 1. 展示交叉前跳及後跳 2. 展示單側迴旋跳(出繩及入繩)、朋友跳、連鎖跳、橫排跳(出繩及入繩)	學生能 1. 透過跳繩活動提升心肺耐力、腿部肌力，以及眼、手、腳協調能力 2. 於小息時在「活力區」多做運動，以達至 MVPA60	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 3. 在活動中學習互相合作及團隊精神 4. 在活動中學習彼此信任	學生能留意彼此之間的距離，避免被揮動的繩子弄傷	學生能 1. 認識交叉前跳的動作要點： i. 起跳前，將繩子前迴旋至胸前 ii. 順勢將雙手交叉，手肘貼手肘，往下繞過雙腳 iii. 雙手維持交叉動作，從下而上再次套過身體一圈 2. 認識交叉後跳的動作要點： i. 動作要點與交叉前跳一樣 ii. 只是用手腕轉換向後擺繩跳動 3. 認識單側迴旋跳(出繩及入繩)的動作要點： i. 兩人分別持繩的一端 ii. 一人在繩子中作雙腳跳 iii. 另一人在繩子外搖繩 iv. 熟練後，搖繩的可以入繩及出繩 v. 兩人可以輪流入繩及出繩 4. 認識朋友跳的動作要點： i. 由一個人跳前繩或後繩 ii. 另一人由前或側方加入跳繩 iii. 三個不同方向：二人面向、二人相向、二人背向 5. 認識連鎖跳的動作要點 i. 二人持雙繩站立，面向同一方向 ii. 交互握繩，繩交叉處呈交叉狀 iii. 共同進行前繩動作	學生能欣賞同伴的動作，並指出動作優美及可改善的地方	*溝通能力 *協作能力 *自學能力 *整全性思考能力 ◆尊重他人 ◆關愛 ◆堅毅 ◆同理心 #課堂觀察 #提問	
16	14-18/12											



週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
17	21-25/12	21/12 學校旅行 22/12 崇拜及聯歡會										
18	28/12-1/1	23/12-3/1 聖誕及新年假期						聖誕及新年假期				
19	4-8/1	7-8/1 P.1-5 上學期學期試	5	<b>單元(7) 乒乓球</b>	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 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	學生能 1. 於小息或課後時間進行乒乓球練習 2. 明白在課餘時，多做運動以保持身體健康	學生能 1. 透過乒乓球運動，懂得比賽的禮儀 2. 進行活動時，學習互相合作及體育精神 3. 透過活動，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1. 認識場地及用具使用的安全性 2. 善用場地空間，避免碰撞	學生能 1. 認識準備姿勢的動作要點及詞彙：(右手持拍為例) i. 兩腳開立同肩寬，兩膝微彎 ii. 上體略前傾，眼注視來球 iii. 雙手自然彎曲置於胸前，球拍垂直球桌且拍頭朝向前方 2. 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. 食指斜伸在拍的另一面 3. 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，拍後三指自然屈曲，貼於拍三分之一的上端 4. 認識發球的動作要點及詞彙： i. 當手將球向上拋後，持拍手隨即向右後上方引拍， ii. 拍面稍向前傾，擊球的中上部 ii 擊球後，前臂和手腕隨勢向前揮動	學生能 1. 欣賞優美的表現 2. 指出動作及姿勢的優點及可改善的地方	*溝通能力 *協作能力 ◆堅毅 ◆尊重他人 ◆關愛 ◆國民身份認同 ◆守法 #課堂觀察 #提問	

20	11-15/1	11-12/1 P. 1-5 上學期 學期試							<p>5. 認識發球的球例：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>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</li> <li>iii. 在擊球前，球和球拍均應在台面水平之上</li> <li>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</li> </ul> <p>6. 認識正手平擋球的動作要點及詞彙：(右手持拍為例)</p> <p>擊球前：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. 選位：身體離台約40-50 厘米，站位在球桌中間或偏左</li> <li>ii. 引拍：兩腳開立，左腳略前，兩膝微屈，收腹含胸，上體略向右轉</li> <li>iii. 迎球：右臂自然彎曲並內旋，使拍面接近垂直，置於身體右側前方。來球從面彈起後，前臂向前，以拍迎球，在來球的上升期，以接近垂直的拍形推擊球的中部。只以前臂和手腕輕輕用力，主要藉助來球的反彈力將球擋回</li> <li>iv. 擊球後：手和臂順勢向前揮動，並迅速還原成準備姿勢</li> </ul>			
21	18-22/1								<p>6. 認識反手平擋球的動作要點及詞彙： (右手持拍為例)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. 動伯與正手平擋球相同</li> <li>ii. 迎球：右腳略前或兩腳平站，兩膝微屈，收腹含胸，上體略向左轉</li> </ul>			

								<p><b>介紹香港乒乓球運動員—黃鎮廷</b></p> <p>i. 他在 2016 年的世界盃中獲得男單銅牌，是香港首位在三大賽事（世界盃、世錦賽、奧運會）中奪得單打獎牌的男子球手</p> <p>ii. 介紹他在乒乓球比賽上的佳績及為中國香港隊帶來的成果</p> <p>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>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

參與學校：聖公會嘉福榮真小學

啟導學校：聖公會聖約瑟小學

## 四年級下學期體育科進度表(2020-2021)

每星期授課節數： 2

每節時間： 30 或 35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
1	25-29/1		6	<b>單元(1)</b> <b>排球</b> 1. 準備姿勢及移動步法 2. 下手墊球 3. 下手發球 4. 簡化比賽及基本球例	學生能 1. 展示下手接拋來球或下手墊球的技巧 2. 應用下手傳接球的技術於排球遊戲中	學生能 1. 透過排球運動建立健康的生活模式 2. 在課後或小息時練習排球，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. 接受教師及同學的意見，並加以改進 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 進行活動或比賽時，學習互相合作及體育精神 5. 透過練習及活動，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1. 注意周圍環境的安全，練習球時留意四周的同學 2. 活動時注意安全及空間使用，要眼看四周，避免擊中同學或被球擊中 3. 注意個人空間及一般空間	學生能 1. 認識下手傳接球的動作要點及詞彙： i. 準備姿勢 兩腳稍比肩寬，半蹲；上身前傾，重心靠前；兩臂放鬆，雙手置於腹前 ii. 當球接近腹前時，兩手掌緊靠，兩手指重疊後合掌互握；兩手臂在身體前伸展夾緊迎球 iii. 以前臂腕關節以上的部位擊球 iv. 擊球時手臂在身體前緊靠，手肘伸直 v. 擊球時手臂上抬升起，腳部要同時蹬足配合 vi. 移動身體至球之正後方墊起各方來球 2. 認識下手發球的動作要點及詞彙：(右手擊球為例) i. 左肩對網，兩腳左右約肩寬；兩膝微屈；左手持球於腹前 ii. 左手持球輕拋至胸前，距離身體約一臂遠；同時，右手擺至右側下方 iii. 擊球手伸直，右臂向後擺再向前上方擺動，以前臂或手掌擊球的後下方 3. 認識排球比賽規則及球例： i. 每隊六人上場比賽 ii. 每邊過網前最多可觸球三次	學生能 1. 了解控制和協調動作能使動作流暢 2. 欣賞同學優美的墊球及發球動作 3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	*溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力 *協作式解決問題能力 ◆堅毅 ◆責任感 ◆承擔精神 ◆國民身份認同 ◆守法 ◆同理心 #課堂觀察 #提問	

2	1-5/2							介紹中國國家女子排球隊 i. 介紹中國女排在國際賽事的輝煌成就及為中國香港隊帶來的成果 iii. 透過介紹中國女排刻苦訓練的影片及書籍，培養學生正確的價值觀和態度				
週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
3	8-12/2	8/2 中華文化日	6	單元(1)(續) 排球								
4	15-19/2	9-21/2 農曆新年假期										
農曆新年假期												
5	22-26/2		6	單元(1)(續) 排球								
6	1-5/3		7	單元(2) 籃球 1. 胸前傳球(雙手) 2. 移動中傳接球 3. 高運球 4. 簡化比賽及基本球例	學生能 1. 展示雙手胸前傳球的傳接球技巧 2. 以雙手胸前傳球至約3米的立定或移動中的同伴 4. 展示在移動中穩接來球 5. 在傳球後走到有利位置穩接來球 6. 接球後觀察隊友位置 7. 展示高運球的技巧 8. 以不同的速度進行高運球 9. 初步認識比賽規則，並應用於簡化籃球比賽中	學生能在課後或休息時練習籃球，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. 接受教師及同學的意見，並加以改進 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 進行活動或比賽時，學習互相合作及體育精神 5. 透過練習及活動，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1. 懂得如何減低打籃球時手指扭傷及簡易處理 2. 注意周圍環境的安全，傳球時留意四周的同學 3. 注意個人空間及一般空間	學生能 1. 認識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 iv. 在球出手時拇指向外下撥動 v. 雙手快速向傳球方向伸展 vi. 傳球後單腳向傳球方順勢踏前一步 2. 複習「接球」的動作要點及詞彙： i. 兩膝微屈 ii. 雙手置於胸前，作接球的準備動作姿勢 iii. 穩接來球	學生能 1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2. 欣賞同學優美的傳接球動作 3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	*溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力 *協作式解決問題能力  ◆責任感 ◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆守法 ◆同理心  #課堂觀察 #提問 #學生互評 #學生自評 #教師總評	
7	8-12/3											

8	15-19/3	19/3 學校 運動會							3. 認識高運球的動作要點及詞彙： i. 眼望前方，腿微曲 ii. 以手肘關節為軸，手按拍球的後側上方，用力向前下方按球 iii. 球的落點在身體側前方 iv. 使球回彈至腰間高度 4. 認識籃球場區的比賽界線及參加比賽的人數要求			
9	22-26/3	25-26/3 下學期 期中試										
週次	日期	假期/ 事項	節 數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
10	29/3-2/4	29-30/3 下學期 期中試		復活節假期								
11	5-9/4	1-11/4 復活節 假期										
12	12-16/4		1	<b>身高及體重量度</b>		學生能 1. 認識身高和體重 跟身體健康的關係 2. 了解自己的身體 健康狀況，提高多 做運動的意識，愛 惜自己的身體	學生能遵從教師的 指令、遵守課堂規 則及尊重同學		學生能 1. 重溫進行身高及體重量度的 注意事項： i. 量度高度時須脫鞋直立 ii. 量度體重時須穿上輕便衣服 及脫鞋		*自我管理 能力 *數學能力  ◆責任感 ◆尊重他人  #數據量度	

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
13	19-23/4		4	<b>單元(3)</b> <b>體操</b> <b>墊上活動</b> 1. 團身跳、分腿跳 2. 高舉腿坐撐平衡 3. 俯平衡、側平衡 4. 前滾翻分腿起 5. 動作組合	學生能 1. 展示團身跳、分腿跳的動作技巧 2. 展示高舉腿坐撐平衡、俯平衡、側平衡的動作技巧 3. 前滾翻分腿起的動作技巧 4. 展示或創作不同水平或身體形態的造型 5. 把前滾翻及不同身體形態的平衡造型串連起來，建構套路	學生能 1. 認識熱身對體操運動的重要 2. 課餘時，多作拉筋，提升柔軟度	學生能 1. 接受老師及同學的糾正，加以改進 2. 通過練習，體驗成功帶來的愉悅感，增強自尊和自信，並培養勇於克服困難的品格	學生能 1. 在進行地墊活動時注意安全 2. 進行前滾翻時，必須依動作要點，避免弄傷頸椎 3. 明白身體各部分的活動能力和限制	學生能 1. 認識團身跳的動作要點及詞彙： i. 雙腳開立同肩寬，雙臂後擺 ii. 雙膝屈膝，前腳掌蹬地起跳，用力擺臂帶手 iii. 騰空時，屈膝、團身 iv. 屈膝平穩著地，雙腳站立原先位置 2. 認識分腿跳的動作要點及詞彙： i. 雙腳開立同肩寬，雙臂後擺 ii. 雙膝屈膝，前腳掌蹬地起跳，用力擺臂帶手 iii. 騰空時，雙腳分開大過 90 度，雙腳伸直，腳尖伸直 iv. 屈膝平穩著地，雙腳站立原先位置 3. 認識俯平衡的動作要點及詞彙： i. 由站立開始 ii. 一腿向前邁出一步，同時上體前傾，另一腿盡量後舉 iii. 抬頭、挺胸、挺髖，兩臂側舉成俯平衡姿勢 iv. 後舉腿的腳不低於頭，站立穩定 4. 認識側平衡的動作要點及詞彙： i. 一腿站立，上體側倒至水平部位 ii. 另一腿側舉，舉腿的同側臂同時上舉，另一臂在背後	學生能 1. 欣賞同學優美的動作 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方 3. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感	*溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力 *整全性思考能力  ◆堅毅 ◆承擔精神 ◆關愛 ◆國民身份認同 ◆同理心  #課堂觀察 #提問 #學生互評	

14	26-30/4	26/4 教師發 展日							<p>5. 認識前滾翻分腿起的動作要點及詞彙：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. 雙手按地，約肩寬</li> <li>ii. 直腿屈體向前翻滾，以頭後先接觸地</li> <li>iii. 蹬腿抬臀</li> <li>iv. 雙腳分開比 90 度大</li> <li>v. 雙腳伸直，腳尖伸直</li> <li>vi. 兩腳觸地時迅速在胯下撐地推手，成分大腿站立</li> <li>vii. 翻滾順暢，沒有跌撞</li> </ul> <p>(翻滾時，身體與地面接觸的部位依次為：雙手、頭後半部、背、腰、雙腳)</p> <p><b>介紹中國體操運動員—李寧</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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</li> </ul>			
----	---------	-------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註							
15	3-7/5	3-5/5 畢業班宿營 6/5 學校假期	4	<b>單元(4) 體操 平衡木</b> 1. 跳上成蹲腿站立 2. 前進/後退步、小跳、交換步 3. 高舉腿坐撐平衡、俯平衡、側平衡、單膝跪撐平衡 4. 直體/團身/分腿跳下 5. 動作組合	學生能 1. 展示跳上成蹲腿站立的動作技巧 2. 在長櫓上展示前進/後退步、小跳、交換步、高舉腿坐撐平衡、俯平衡、側平衡、單膝跪撐平衡的動作技巧 3. 在長櫓上展示直體/團身/分腿跳下的動作技巧 4. 在長櫓上運用上述動作技巧，自行設計及組合不同的平衡動作，建構套路	學生能明白平衡力對身體的重要性，對不同運動項目也非常重要	學生能 1. 接受老師及同學的糾正，加以改進 2. 通過練習，體驗成功帶來的愉悅感，增強自尊和自信，並培養勇於克服困難的品格	學生能 1. 認識安全搬運長櫓的方法 2. 明白身體各部分的活動能力和限制	學生能 1. 認識跳上成蹲腿站立的動作要點及詞彙： i. 屈膝蹬地起跳 ii. 雙膝上提並貼近胸部 iii. 兩前腳掌成踏上長櫓成蹲腿站立 2. 認識前進/後退步的動作要點及詞彙： i. 兩手側平舉、保持平衡、眼注視前方之木端 ii. 足下壓、足內側沿著木緣移動 iii. 重心前移、著木足成「八」字 iv. 後退步要點同上，唯移動時重心後移 3. 認識單膝跪撐平衡的動作要點及詞彙： i. 由雙膝跪地開始 ii. 單膝跪地與地面約為90度 iii. 兩手直臂撐地 iv. 單膝直腿向後上抬高，與頭部成一直線，同時抬頭 4. 認識直體/團身/分腿跳下的動作要點及詞彙： i. 屈膝蹬地起跳 ii. 在空中身體平穩 iii. 騰空時，做直體/團身/分腿動作 iv. 屈膝著地，前腳掌先著地，平穩站立 5. 複習連串動作組合的要點及詞彙： i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 以跳躍或步行在長上作移動 iii. 在長上屏示不同的身體形態或水平造型 iv. 動作平穩 v. 連接順暢	學生能 1. 欣賞同學優美的動作 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方 3. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感	*溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力 *整全性思考能力 ◆堅毅 ◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆關愛 ◆同理心 #課堂觀察 #提問								
16	10-14/5	14/5 聖公會教師發展日																	
17	17-21/5	19/5 佛誕																	

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
18	24-28/5		2	單元(5) 體適能 循環訓練： i. 一分鐘穿梭跑 ii. 仰臥起坐 iii. 立、蹲、撐 iv. 踏長橈	學生能 1. 完成一分鐘穿梭跑 2. 完成三組循環訓練	學生能 1. 認識體適能活動可促進健康的好處 2. 認識影響運動表現的因素 (心理因素、體適能-心肺耐力) 3. 了解自己的健康狀況 4. 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 5. 認識適當地補充水份的重要	學生能 1. 在上課過程中細心聽講動作要點，認真學習 2. 透過訓練，培養超越自我，不必與他人比較的態度	學生能 1. 善用場地空間，注意碰撞，避免發生意外 2. 認識過度訓練會容易造成運動創傷	學生能 1. 認識進行循環訓練的要求： i. 全班分成四組，每組由不同的活動開始 ii. 每個活動進行一分鐘，然後轉組 iii. 活動與活動之間有 30 秒休息時間 <u>曲膝仰臥起坐</u> i. 雙臂在胸前交疊，手掌放在雙肩上 ii. 上身離地向前捲曲，手肘觸及大腿後還原至仰臥姿勢	學生能 指出自己或同學動作的優點和可改善的地方	*自我管理能力 *溝通能力 *協作能力 ◆責任感 ◆尊重他人 ◆關愛 ◆誠信 ◆守法  #課堂觀察 #提問 #學生互評 #教師總評	

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
19	31/5-4/6	3-4/6 下學期 學期試	6	<b>單元(6) 羽毛球</b> 1. 準備姿勢 2. 交叉步、併步 3. 正手握拍法 4. 正手發高遠球 5. 正手擊高遠球	學生能 1. 展示正確的準備姿勢 2. 展示正手握拍法的技巧，並能配合正確的發球準備動作姿勢 3. 展示發高遠球的技巧 4. 展示正手擊高遠球的技巧	學生能 1. 透過羽毛球運動，增加手、眼協調的能力 2. 明白恆常運動的重要	學生能 1. 接受老師及同學的糾正，加以改進 2. 進行活動時，學習互相合作及體育精神 3. 透過練習及活動，培養尊重他人及承擔的態度	學生能 1. 在活動時注意安全及空間使用，要看四周，避免擊中同學或被球擊中 2. 在適當的距離，使用適當的力度，進行羽毛球練習	學生能 1. 認識準備姿勢的動作要點： (以右手持拍為例) i. 持拍手對側的腳應在前，同側腳在後，側身對網 ii. 重心腳在前腳，後腳的腳跟稍提起，雙膝微屈 iii. 持拍於身前，兩眼注視對手動向 2. 認識正手握拍法的動作要點及詞彙： i. 拍面與地面垂直 ii. 虎口對著拍柄內側斜梭 iii. 拇指及食指貼着拍柄兩邊寬面上 iv. 中指、無名指和尾指靠攏握住拍柄 v. 食指與中指間稍為分開 vi. 不要握得太緊，掌心不緊貼 3. 認識發高遠球的動作要點及詞彙： 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	學生能 1. 欣賞優美的動作 2. 指出動作及姿勢的優劣點	*溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力 ◆責任感 ◆尊重他人 ◆承擔精神 ◆守法 #課堂觀察 #提問	
20	7-11/6	7-8/6 下學期 學期試										
21	14-18/6	14/6 端午節										
22	21-25/6	聯校畢業典禮										

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註	
									後場區上) 4. 認識正手擊高遠球的動作要點及詞彙：(右手持拍為例) i. 左右腳交叉，左腳尖向前，右腳在後向外側，兩腳間的距離與肩同寬，重心放在右腳 ii. 左手自然上舉，右手屈臂於右側 iii. 眼睛注視來球，拍面面向球網 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				
23	28/6-2/7	1/7 香港特別行政區成立紀念日		活動周									
24	5-9/7	9/7 結業禮											

備註：

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

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

評估方法：課堂觀察、提問、口頭自評/互評、（紙筆/電子）自評/同儕互評、教師總評

參與學校：聖公會嘉福榮真小學

啟導學校：聖公會聖約瑟小學

五年級上學期體育科進度表(2020-2021)

每星期授課節數： 2

每節時間： 30 或 35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
1	1-4/9			開學週								
2	7-11/9		2	1. 常規練習 2. 身高及體重量度	學生能 1. 正確排列六組 2. 掌握不同集隊的手號	學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體	學生能遵從教師的指令、遵守課堂規則	學生能穿著合適的服裝進行體育活動	學生能 1. 認識體育課的常規和注意事項 2. 明白不同手號的集隊方式 3. 認識進行身高及體重量度的注意事項： i. 量度高度時須脫鞋直立 ii. 量度體重時須穿上輕便衣服及脫鞋	學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是服裝美的其中一項審美觀點	*協作能力 *自我管理 *數學能力 ◆責任感 ◆尊重他人 #課堂觀察 #數據量度	體育學習冊
3	14-18/9		6	<b>單元(1)</b> <b>田徑</b> <b>跑項-短跑</b> 1. 重溫及提升起跑後的加速跑技術 2. 衝線技巧	<b>跑項-短跑</b> 學生能 1. 展示起跑後加速跑技術，並能配合正確的蹲踞式起跑姿勢 2. 展示正確的衝線技巧	學生能 1. 認識跑步對身體的好處 2. 了解增加跑動元素於活動中能增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	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. 懂得在安全的環境下練習跑步 2. 在進行劇烈運動前和後，多做腿部伸展，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，要堅持做好放鬆活動	<b>跑項-短跑</b> 學生能 1. 認識起跑後加速跑的動作要點及詞彙： i. 下肢動作 a. 腿部連續瞬發性的用力向後蹬地，積極的抬腿和著地 b. 抬腿要高，抬腿的方向是膝關節向身體正前方 ii. 上肢動作 雙手利用肘關節迅速向前擺動 iii. 體角 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	學生能欣賞同學優美的起跑及流暢的接力技術	*自我管理 *溝通 *協作 *數學 ◆堅毅 ◆尊重他人 ◆關愛 ◆國民身份認同 ◆守法 ◆同理心 #課堂觀察 #提問 #教師總評	
4	21-25/9			<b>跑項-接力</b> 重溫 4 X 100 米接力技術—下壓式傳接棒	<b>跑項-接力</b> 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							
5												

	28/9-2/10	1/10 國慶日 2/10 中秋節 翌日		<p>(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><b>擲項-擲壘球</b> 學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 展示流暢助跑，配合側身併步投擲壘球</li> <li>2. 展示擲壘球的跟進動作</li> </ol>			<p>2. 認識衝線技巧的動作要點及詞彙：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 將到達終點觸線時，身體稍向前傾</li> <li>ii. 以胸部壓線</li> </ol> <p><b>跑項-接力</b> 重溫 4 X 100 米接力技術—下壓式傳接棒的動作要點及詞彙：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 展示正確的手部動作—接棒員手掌向上，手指朝後</li> <li>ii. 傳棒者將接力棒由上向下壓向接棒者的手心中</li> <li>iii. 右手接棒者應靠左站立，左手接棒者相反論</li> <li>iv. 傳棒者在適當的距離發出接棒訊號</li> <li>v. 接棒者收到接棒的訊號後，能伸手接棒，而不向後望</li> </ol> <p>2. 認識彎道起跑的要點</p> <p>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>4. 認識 4x100 接力跑的比賽規則及注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> </ol>			
--	-----------	----------------------------------	--	---	--	--	---	--	--	--

								<p><b>擲項-擲壘球</b></p> <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識擲壘球的動作要點及詞彙：（以右手投擲者為例） <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 以手指持球</li> <li>ii. 向前助跑時，手在肩上方持壘球</li> <li>iii. 助跑至側身併步，將壘球拉後至右肩側，準備投擲</li> <li>iv. 快速將壘球從右肩上方擲出</li> <li>v. 投擲後，右手順勢揮向左方，右腳踏前，保持身體平衡</li> </ol> </li> <li>2. 認識較佳的投擲角度</li> <li>3. 認識擲壘球的比賽規則</li> </ol> <p><b>介紹中國田徑運動員—楊洋</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 他主項為 100 公尺賽跑</li> <li>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</li> </ol>				
週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
6	5-9/10		4	<p><b>單元(2)</b></p> <p><b>足球</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 重溫以腳內側、外側、腳背運球的技巧；重心轉移</li> <li>2. 重溫以腳內側、腳外側、腳底控從地面的來球</li> <li>3. 走動中傳接球</li> <li>4. 以腳內側、腳外側、腳背、腳尖射門</li> <li>5. 簡化比賽及球例</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 展示以腳內側、外側、腳背運球的技巧，過程流暢</li> <li>2. 沿著指定的路線（直/曲/折）以腳內側、外側、腳背運球前進</li> <li>3. 以不同的速度運球</li> <li>4. 運球至適當的距離後傳球</li> <li>5. 展示以腳內側或腳外側控停滾地來球的技巧，並以腳底前掌踩停來球，及展示身體的穩定性</li> <li>6. 在移動中控停來球</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過足球活動增強心肺功能及鍛鍊腿部肌肉</li> <li>2. 在課餘時，多作拉筋，提升柔軟度</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在上課過程，專心聽講，細心觀察動作要領，認真學習</li> <li>2. 積極參與小組活動，並主動表達自己的想法和意見</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 善用場地空間，注意碰撞</li> <li>2. 注意四周環境，傳球時留意四周的同學</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識腳運球的動作要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 以腳內側、外側、腳背運球</li> <li>ii. 球應控制於兩步範圍之內</li> <li>iii. 能抬頭向前望</li> <li>iv. 沿指定路線前進</li> <li>v. 運球流暢，沒有停頓</li> </ol> </li> <li>2. 認識控停球的動作要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 注視來球</li> <li>ii. 決定用右腳或左腳停球</li> <li>iii. 將停球腳抬起，以內側或外側迎向球及觸球</li> <li>iv. 重心降低、膝蓋微彎</li> <li>v. 兩手肘關節微向外張，配合身體的平衡</li> </ol> </li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 欣賞同學運球、控球、傳接球及射門的優美動作</li> <li>2. 運用適當的詞彙評價同學的動作表現</li> </ol>	<p>*溝通能力</p> <p>*協作能力</p> <p>*慎思明辨能力</p> <p>*協作式解決問題能力</p> <p>◆責任感</p> <p>◆承擔精神</p> <p>◆尊重他人</p> <p>◆守法</p> <p>◆同理心</p> <p>#課堂觀察</p> <p>#提問</p> <p>#口頭互評</p> <p>#教師總評</p>	體育學習冊

7	12-16/10							<p>3. 認識走動中傳接球的動作要點及詞彙：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. 眼睛注視目標</li> <li>ii. 踢球腳往後抬高放鬆</li> <li>iii. 在觸球瞬間要將踝關節蹦緊固定</li> <li>iv. 傳球後，腳繼續保持姿勢，向前抬直到腳落地前</li> </ul> <p>4. 認識射門的動作要點及詞彙：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. 射門前，可作助跑</li> <li>ii. 支撐腳踏在足球旁</li> <li>iii. 大腿後引，小腿後屈前擺</li> <li>iv. 觸球位置在球的下方</li> </ul> <p>4. 認識部分足球比賽的基本規則、專有名詞及球例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>ii. 【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</li> <li>iii. 【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</li> <li>iv. 能懂得分辨【越位】、【球門球】、【界外球】、【角球】</li> </ul> <p><b>介紹國際足球賽事—國際足球總會世界盃，又稱世界盃足球賽</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>ii. 介紹世界盃歷史及發展</li> <li>iii. 與學生分享精彩賽事</li> </ul>			
---	----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
8	19-23/10		4	<b>單元(3)</b> <b>乒乓球</b> 1. 重溫正手發平擊球 2. 反手發平擊球 3. 正、反手推擋 4. 正手攻球 5. 簡化比賽及基本球例	學生能 1. 展示乒乓球正手或反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 2. 展示以正手或反手接回對手的來球 4. 展示正、反手推擋來球的動作技巧 5. 展示正手攻球的動作技巧 6. 應用部分比賽規則及球例，並運用發球、回球(推擋)於簡化乒乓球比賽中	學生能 1. 於小息或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. 進行活動時，學習互相合作及體育精神 3. 透過活動，培養尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1. 認識場地及用具使用的安全性 2. 善用場地空間，避免碰撞	學生能 1. 認識反手發平擊球的動作要點及詞彙： i. 右腳稍前或平站 ii. 拋球時轉體，手臂向身體左後邊引拍 iii. 當球下降稍高於網，手臂向右前方發力 iv. 揮拍擊球中上部，順勢還原 2. 認識推擋的動作要點及詞彙： i. 擊球前，上臂、前臂適當後撇引拍 ii. 球拍觸球拍面與檯面近乎垂直 iii. 擊球時，手臂迅速迎前，在來球的上升期觸球。 iv. 觸球一剎那，前臂稍外旋，配合手腕外展動作，並用中指頂住拍背向前用力 3. 認識正手攻球的動作要點及詞彙： i. 擊球前，左腳稍前站立，身體離檯約 50 厘米 ii. 當來球將落至台檯面時，前臂外展，將球拍後引至身體右側稍後 iii. 當來球從檯面彈起時，上臂帶動前臂向左上方快速揮動，並配合前臂內旋的動作使拍形前傾，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，以腰部帶動大臂，大臂帶動小臂 v. 擊球後，球拍繼續揮至頭部高度，然後迅速還原成擊球前的準備姿勢 4. 認識部分乒乓球比賽的規則	學生能 1. 欣賞同學流暢的發球動作 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	*協作能力 *溝通能力 *自我管理 *慎思明辨能力 ◆堅毅 ◆責任感 ◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆國民身份認同 ◆守法 #課堂觀察 #提問	

9	26-30/10	26/10 重陽節 翌日  29-30/10 P. 1-5 上學期 期中試							介紹香港乒乓球運動員—高禮澤及李靜 i. 高禮澤與李靜搭檔雙打，被譽為「桌球孖寶」 ii. 介紹他們在乒乓球比賽上的佳績及為中國香港隊帶來的成果 iii. 透過介紹他們堅毅的運動生涯及事蹟，培養學生正確的價值觀和態度			
週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
10	2-6/11	2-3/11 P. 1-5 上學期 期中試	5	單元(4) 體適能 1. 體適能練習及測試： i. 九分鐘耐力跑 ii. 曲膝仰臥起坐 iii. 坐地前伸 iv. 量手握力 v. 度脂肪	學生能 1. 完成九分鐘耐力跑測試 2. 配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸，完成九分鐘耐力跑測試 2. 展示正確的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進行曲膝仰臥起坐 4. 完成坐地前伸測試 5. 完成手握力測試	學生能 1. 認識跑步能增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能 2. 認識曲膝仰臥起坐訓練能提升腹部肌力/肌耐力 3. 了解在一分鐘內完成仰臥起坐的次數愈多，即表示腹部肌力愈強 4. 了解量手握力的數字越高，表示手部肌力越強 5. 了解脂肪比例與身高及體重的關係。度脂肪的數字高並不等於過重，反之亦然 6. 了解自己目前的體適能狀況，並加以提升或改善	學生能 1. 懂得在測試前必須做熱身運動 2. 遵守測試規則 3. 協同伴伴完成測試 4. 盡力完成測試，堅持到底	學生能 1. 懂得練習前做熱身運動的重要性 2. 懂得劇烈運動後，不要馬上大量喝水或冷飲	學生能 1. 認識進行耐力跑的要點及注意事項： 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. 身體不適或跑不動時不可勉強，可以緩步跑或步行完成 2. 認識耐力跑需要在較長時間內，保持較平均的速度跑步 3. 認識曲膝仰臥起坐的動作要點及注意事項： 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 4. 認識坐地前伸的動作要點及注意事項： 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 5. 認識坐地前伸是量度背部及大腿後肌的柔韌度 6. 認識量手握力的動作要點及注意事項： i. 手垂下，位置約在大腿旁 ii. 盡力緊握手握力	學生能 1. 懂得欣賞同學的動作，並作出適當的建議 2. 懂得欣賞同學堅毅的精神	*自我管理能力的 *溝通能力的 *協作能力的 ◆尊重他人的 ◆關愛的 ◆堅毅的 ◆誠信的 ◆守法的  #課堂觀察 #提問 #體適能測試數據	
11	9-13/11											
12	16-20/11											

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
13	23-27/11	26-27/11 P.6 第一次呈分試	4	單元(5) 跳繩 1. 雙人 i. 橫排跳 ii. 車輪跳  2. 跳大繩 i. 大繩擺繩 ii. 順繩/逆繩的入繩及跳躍技巧	學生能 1. 展示車輪跳的跳躍技巧 2. 展示大繩擺繩的動作技巧 3. 展示車輪跳的跳躍技巧	學生能 1. 透過跳繩活動提升心肺耐力、腿部肌力，以及眼、手、腳協調能力 2. 於小息時在「活力區」多做運動，以達至 MVP A60	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 3. 在活動中學習互相合作及團隊精神 4. 在活動中學習彼此信任	學生能留意彼此之間的距離，避免被揮動的繩子弄傷	學生能 1. 認識橫排跳的動作要點 i. 二人一繩，面向同一方向持繩，一人左手持繩，一人右手持繩 ii. 進行同步前/後繩跳躍 2. 認識車輪跳的動作要點： i. 跳法與連鎖跳一樣 ii. 二人分別持繩的一端 iii. 二人持雙繩站立，面向同一方向 iv. 先起左邊的繩子，以不同的拍子，共同進行前繩動作 2. 認識大繩擺繩的技巧 i. 長繩左右兩端持繩 ii. 將繩子擺動 iii. 使繩子均一地在合適高度及速度中迴旋 3. 認識順繩及逆繩的特點 i. 順繩：繩子從跳繩者的頭頂而下，順著眼耳口鼻擺動 ii. 逆繩：繩子從跳繩者的腳而上，逆著眼耳口鼻擺動 4. 認識順繩及逆繩的入繩及跳躍技巧 a. 順繩： i. 當跳躍者看到繩子經過眼前 ii. 順著繩子的迴旋往下打地時，迅速到繩中間的位置 iii. 接著跳躍 b. 逆繩： i. 當跳躍者看到繩子經過你眼前及當繩子的迴旋往上繞時 ii. 迅速到繩中間的位置 iii. 接著跳躍	學生能欣賞同伴的動作，並指出動作優美及可改善的地方	*溝通能力 *協作能力 *自學能力 *整全性思考能力  ◆尊重他人 ◆關愛 ◆堅毅 ◆守法 ◆同理心  #課堂觀察 #提問	18-21/11 P4-6 乒乓球比賽
14	30/11-4/12	30/11-1/12 P.6 第一次呈分試  3-4/12 北區校際田徑比賽										

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
15	7-11/12		4	單元(6) 田徑 跳項-跨越式跳高	學生能 1. 展示跨越式跳高的動作技巧 2. 展示斜線助跑，在適當的起跳點起跳 3. 展示單腳起跳，兩腿依次序過杆	學生能 1. 認識定時進行體育活動的好處 2. 認識跳躍對身體的好處 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. 在上課過程，專心聽講，細心觀察動作要領，認真學習 2. 在旁學習同學的動作優點 3. 接受教師及同學的意見，加以改進	學生能 1. 認識安全的起跳位置及落墊方式 2. 分辨安全的跳高環境 3. 正確搬運用具 4. 小心擺放用具，認識跳高用具的正確擺放方法	學生能 1. 認識跨越式跳高的動作要點及詞彙： i. 斜線助跑，與橫杆垂直的夾角約 35-45 度，左側助跑者右腳為起跳腿，左腿為擺動腿，右側助跑則相反 ii. 起跳腿全腳掌著地起跳，擺動腿上擺，手臂快速上擺，上體前傾，大腿靠胸 iii. 過杆後擺動腿內轉下壓，起跳腿高抬，擺動腿先著地，屈膝緩衝 2. 認識跳高器材 3. 認識較佳的起跳位置 4. 認識跳高的比賽規則	學生能 1. 欣賞同學優美的跳高動作 2. 指出動作及姿勢的優點和可改善的地方	*溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力 ◆責任感 ◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆關愛 ◆尊重他人 ◆守法 ◆同理心  #課堂觀察 #提問 #學生互評	7-17/12 P1-3 跳繩比賽 14-17/12 P4-6 跳繩比賽
16	14-18/12											
17	21-25/12	21/12 學校旅行		聖誕及新年假期								
18	28/12-1/1	22/12 崇拜及聯歡會 23/12-3/1 聖誕及新年假期										

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註		
19	4-8/1	7-8/1 P. 1-5 上學期 學期試	4	單元(7) 跳項-蹲踞式跳遠* (進階技巧)	學生能 1. 展示短助跑、起跳動作、空中動作及著地動作 2. 結合抬手，以快速而有力的踏跳起跳，並有一定高度 3. 展示在踏跳前加快步頻，起跳後空中提膝 4. 丈量助跑距離，並在踏跳區域起跳	學生能 1. 認識定時進行體育活動的好處 2. 認識跳躍對身體的好處 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. 在上課過程，專心聽講，細心觀察動作要領，認真學習 2. 在旁學習同學的動作優點 3. 接受教師及同學的意見，加以改進	學生能 1. 認識安全搬運厚墊的方法 2. 在安全的環境下練習跳遠 3. 認識跳遠用具的正確擺放方法	學生能 1. 認識跳遠的動作要點及詞彙： 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(慣用腳)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. 著地動作：雙腳同時著地，蹲腿往前 v. 向前離開 2. 認識助跑速度的重要性 3. 認識跳遠的詞彙，如踏板、踏跳腿 4. 認識跳遠的比賽規則： 運動員有以下情況時，以試跳失敗論： i. 不論起跳與否，身體任何部份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 5. 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	學生能 1. 欣賞同學優美的起跳、空中及著地動作 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	*溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力 ◆責任感 ◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆關愛 ◆守法  #課堂觀察 #提問			
20	11-15/1	11-12/1 P. 1-5 上學期 學期試												
21	18-22/1													

參與學校：聖公會嘉福榮真小學

啟導學校：聖公會聖約瑟小學

五年級下學期體育科進度表(2020-2021)

每星期授課節數： 2

每節時間： 30 或 35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
1	25-29/1		6	<b>單元(1)</b> <b>籃球</b> 1. 彈地傳球(雙手) 2. 投籃(雙手定射) 3. 一對一進攻 4. 防守步法 5. 簡化比賽及基本球例	學生能 1. 展示雙手彈地傳球的傳接球技巧 2. 以雙手彈地傳球至3-4 米的立定或移動中的同伴 3. 以雙手穩接傳來的球 4. 以雙手作定射投籃 5. 原地以雙手射球至約3 米高的指定目標 6. 應用部分比賽規則及球例，並運用彈地傳接球及射球於簡化籃球比賽中	學生能 1. 在課後或小息時練習運球，藉此提升運動量 2. 認識身體平衡性及協調性對籃球活動的好處	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 接受教師及同學的意見，並加以改進 3. 進行活動或比賽時，學習互相合作及體育精神 4. 透過練習及活動，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1. 注意周圍環境的安全，傳球時留意四周的同學 2. 活動時注意安全及空間使用，要眼看四周，避免擊中同學或被球擊中	學生能 1. 認識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，雙手大拇指與食指形狀近似三角形，五指自然張開並輕貼於球體，掌心不接觸球 iii. 右足向前踏，雙手同時瞄準自己與對方 2/3 距離的地面傳球 iv. 傳球力度要適中 v. 在球出手時，拇指向外下撥動 vi. 雙手快速向傳球方向伸展 vii. 傳球後順勢踏前一步 2. 複習接球的動作要點及詞彙： i. 兩膝微屈 ii. 雙手置於胸前，作接球的準備動作姿勢 iii. 穩接來球	學生能 1. 了解控制和協調動作能使動作流暢 2. 欣賞同學優美的傳球及投球動作 3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	*溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力 *協作式解決問題能力 ◆責任感 ◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆關愛 #課堂觀察 #提問 #學生互評 #教師總評	

2	1-5/2							3. 認識雙手投籃的動作重點及詞彙： 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			5/2 交陸運報名名單
3	8-12/2	8/2 中華文化日	農曆新年假期								
4	15-19/2	9-21/2 農曆新年假期									
5	22-26/2		單元(1) 籃球						4. 認識防守姿勢及步法的動作要點及詞彙： i. 盡量屈膝使重心向下 ii. 雙手張開於身體兩側 iii. 上身稍微前傾 iv. 以滑步移動 5. 認識籃球比賽的場地及規則		

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
6	1-5/3	4/3 學校假期	4	單元(2) 田徑 跑項-跨欄	學生能 1. 展示跨欄跑的節奏 2. 展示跨欄時，前後腿的動作	學生能 1. 認識跑步對身體的好處 2. 了解增加跑動元素於活動中能增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能 3. 認識身體平衡性及協調性對田徑活動的好處	學生能 1. 主動協同學，並提示同學的動作要點 2. 接受教師及同學的意見，加以改進	學生能 1. 懂得在安全的環境下練習跑步 2. 在進行劇烈運動前和後，多做腿部伸展，減少受傷機會，幫助肌肉復原 3. 懂得在練習結束後，不要立即停下來休息，要堅持做好放鬆活動	學生能 1. 認識跨欄節奏的動作要點及詞彙： i. 學生重複用同一慣用腳跨過藤枝 ii. 找出固定步數過欄 2. 認識跨欄時前後腿動作的要點： i. 起跨時，前腿先行屈膝上提，然後才伸腿向欄，作跨越的動作 ii. 後腿則盡量保持與欄面接近，膝關節與踝關節，在過欄時皆約為 90 度 iii. 當身體越過欄後，上身前傾，除了可使身體重心保持較低位置外，還有助於後腿完成切欄的動作  <b>介紹中國田徑運動員—劉翔</b> i. 他獲一枚奧運會金牌、六枚世錦賽獎牌和三枚亞運會金牌，是兩次世界冠軍，並曾打破世界紀錄，是 110 公尺欄史上第一位同時集奧運會冠軍、世錦賽冠軍、世界紀錄於一身的選手，同時也是中國全運會史上第一個三連冠田徑選手，被稱為「跨欄王」。 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	學生能 1. 欣賞同學優美的跨欄動作 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	*溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力  ◆堅毅 ◆責任感 ◆承擔精神 ◆尊重他人  #課堂觀察 #提問	
7	8-12/3											



週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
8	15-19/3	19/3 學校 運動會	4	<b>單元(4) 體操 墊上活動</b> 1. 團身跳、 2. 分腿跳 3. 頭手倒立	學生能 1. 展示團身跳的動作技巧 2. 展示分腿跳的動作技巧 3. 展示頭手倒立的動作技巧 4. 把團身跳、分腿跳或頭手倒立串連起來，建構套路(可配合音樂)	學生能 1. 認識熱身對體操運動的重要 2. 課餘時，多作拉筋，提升柔軟度	學生能 1. 接受老師及同學的糾正，加以改進 2. 通過練習，體驗成功帶來的愉悅感，增強自尊和自信，並培養勇於克服困難的品格	學生能 1. 在進行地墊活動時注意安全 2. 進行頭手倒立時，必須依動作要點，避免弄傷頸椎 3. 明白身體各部分的活動能力和限制	1. 認識團身/分腿跳下的動作要點及詞彙： i. 屈膝蹬地起跳 ii. 在空中身體平穩 iii. 騰空時，做團身/分腿動作 iv. 屈膝著地，前腳掌先著地，平穩站立 2. 認識頭手倒立的動作要點及詞彙： i. 蹲下，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. 腿屈膝，重心慢慢前移。 iii. 臀部上提、重心放於三點(頭與兩手)上支撐，臀部夾緊、收腹部、背直 iv. 支撐穩定後，再慢慢將腿部伸直至標準之頭手倒立動作	學生能 1. 欣賞同學優美的動作 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方 3. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感	*溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力 *整全性思考能力 ◆堅毅 ◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆關愛 ◆守法 ◆同理心 #課堂觀察 #提問 #學生互評	
9	22-26/3	25-26/3 下學期 期中試										
10	29/3-2/4	29-30/3 下學期 期中試										
11	5-9/4	1-11/4 復活節 假期						復活節假期				

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
12	12-16/4		6	<b>體操 騰越</b> 蹲腿跳上縱箱、蹲腿跳下/分腿跳下	學生能 1. 配合速度跑，並踩踏板作騰越 2. 以雙足踏彈板，雙手按箱，蹲跳上縱箱 3. 展示蹲腿跳上縱箱，分腿/蹲腿跳下的動作 4. 保護及幫助同學進行騰越	學生能 1. 明白柔軟度及平衡穩定對身體的重要性 2. 課餘時多作拉筋，提升柔軟度	學生能 1. 接受老師及同學的糾正，加以改進 2. 通過練習，體驗成功帶來的愉悅感，增強自尊和自信，並培養勇於克服困難的品格	學生能 1. 認識正確搬運用具的姿勢 2. 明白身體各部分的活動能力和限制	學生能 1. 認識蹲腿跳上縱箱跳下/分腿跳下的動作要點及詞彙： i. 助跑流暢 ii. 以雙足同時用力踏板起跳 iii. 雙手按箱，身體屈成團狀，蹲腿跳上縱箱 iv. 上箱後，雙足跳下，在空中作分腿/蹲腿動作 v. 屈膝著地，著地姿勢優美	學生能 1. 欣賞同學優美的騰越動作 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方 3. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感	*溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力 ◆堅毅 ◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆關愛 ◆國民身份認同 ◆守法 ◆同理心  #課堂觀察 #提問	
13	19/4-23/4											
14	26/4-30/4	26/4 教師發展日										
15	3-7/5	3-5/5 畢業班宿營 6/5 學校假期	5	<b>身高及體重量度 單元(4) 手球</b> 1. 肩上傳球 2. 上手接球、接滾地球 3. 原地肩上射門 4. 守門：擋球的基本技術 5. 簡化運動及球例	學生能 1. 展示肩上傳球的動作技巧 2. 傳出不同距離的球 3. 展示雙手接球的動作的技巧 4. 展示原地肩上射門的動作技巧 5. 原地肩上射門至約2-3米距離的指定目標 6. 展示擋球的基本技術 7. 應用部分比賽規則及球例，並運用肩上傳球、雙手接球及肩上射門的技術於簡化手球比賽中	學生能 1. 透過手球活動增強心肺功能及鍛鍊手部肌肉 2. 認識身體平衡性及協調性對手球活動的好處	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. 願意接受教師同學的意見 3. 透過練習及比賽，培養遵守規則及公平競爭的態度	學生能 1. 注意周圍環境的安全，傳球或射球時留意四周的同學 2. 活動時注意安全及空間使用，要眼看四周，避免擊中同學或被球擊中 3. 多做手部伸展拉筋熱身動作	學生能 1. 認識傳球的動作要點及詞彙：(以右手傳球為例) i 手掌張開，以拇指及小指握球，其他手指觸球 ii. 用食指、中指及無名指控制球的速度與方向 iii. 手腕向擲球的方向做快速推壓曲腕動作 iv. 使用全身的力量將球擲出開始離手 v. 用食指、中指及無名指調整出手的速度與方向 vi. 腰部和肩臂的力量要配合維持身體平衡	學生能 1. 了解控制和協調動作能使動作流暢 2. 欣賞優美的表現 3. 指出動作及姿勢的優點及可改善的地方	*自我管理 *溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力 *協作式解決問題能力  ◆責任感 ◆尊重他人 ◆堅毅 ◆關愛 ◆守法 ◆同理心  #課堂觀察 #提問 #口頭互評 #教師總評	體育學習冊

16	10-14/5	14/5 聖公會 教師發 展日							<p>2. 認識上手接球的動作要點及詞彙：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. 雙手掌微微張開與球相同大小，拇指成三角形面對來球</li> <li>ii. 手腕伸直，肘關節向上彎曲，肩膀必須放鬆</li> <li>iii. 用手指的部分觸球，避免用掌心接球</li> <li>iv. 接快速球時，手觸球的同時手臂順勢向胸前屈肘緩衝力量</li> </ul> <p>3. 認識原地肩上射門的動作要點及詞彙：（以右手射門為例）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. 右手持球側身，左胸在前，左腳向前邁出</li> <li>ii. 重心前移至左腳</li> <li>iii. 肘關節向上彎屈，腰部扭轉</li> <li>iv. 肘由曲至向前伸直</li> <li>v. 手腕用力把球射出</li> </ul>			
17	17-21/5	19/5 佛誕							<p>4. 認識擋球的動作要點及詞彙：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. 保持能隨時向任何方向快速移動的基本姿勢</li> <li>ii. 站在球門線前 0.5 米球和兩球門柱連線所形成的夾角的分角線上</li> <li>iii. 根據場上球的不停轉移，為保持好正確的封擋角度，就必須不斷地調整位置</li> <li>iv. 一般會以手臂擋球、腳腿擋球和手腳配合擋球等技術</li> </ul> <p>5. 認識手球比賽的基本規則（場區界線、人數及球員角色等）</p>			

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
18	24-28/5		4	<b>單元(5) 體適能</b> 1. 九分鐘耐力跑/Pacer 2. 循環訓練 i. 一分鐘穿梭跑 ii. 仰臥起坐 iii. 立、蹲、撐	學生能 1. 按著指示由慢至快的速度跑步 2. 完成第六級的要求 3. 完成三組循環訓練	學生能 1. 認識體適能活動可促進健康的好處 2. 認識影響運動表現的因素(心理因素、體適能-心肺耐力) 3. 了解自己的健康狀況 4. 懂得在炎熱的天氣下進行戶外活動的安全事項 5. 認識適當地補充水份的重要	學生能 1. 在上課過程中細心聽講測試要點，認真學習 2. 透過訓練，培養超越自我，不必與他人比較的態度	學生能 1. 善用場地空間，注意碰撞，避免發生意外 2. 認識過度訓練會容易造成受傷	學生能 1. 認識進行 Pacer 訓練的要求： i. 於相距 15 米的兩條端線之間進行來回跑 ii. 開始時於甲方線後準備，並根據光碟指示進行測量。 iii. 須於「嗶」聲響起前跑到對面乙方端線，以單腳踏乙方端線為抵達標準 iv. 當「嗶」聲再次響起，便須向甲方端線回跑 v. 若在「嗶」聲響起前已到達一方端線，便須等待「嗶」聲再響起後，才可跑向另一端線 vi. 若未能在「嗶」聲響起前到達對面端線，須盡快抵達和立即折返，向另一方端線回跑 vii. 當第二次未能在「嗶」聲響起時到達對面端線，則須立即終止測量 2. 認識進行循環訓練的要求： i. 全班分成四組，每組由不同的活動開始 ii. 每個活動進行一分鐘，然後轉組 iii. 活動與活動之間有 30 秒休息時間	學生能指出自己或同學動作的優點和可改善的地方	*自我管理能力的 *溝通能力的 *協作能力的 ◆責任感的 ◆尊重他人的 ◆關愛的 ◆誠信的 ◆守法的 #課堂觀察 #提問 #學生互評 #教師總評	
19	31/5-4/6	3-4/6 下學期 學期試										

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註							
20	7-11/6	7-8/6 下學期 學期試	5	<b>單元(6) 閃避球</b> 1. 跳球 2. 傳接球 3. 投球 4. 閃避 5. 簡化比賽及球例	學生能 1. 展示跳球、傳接球、投球及閃避的動作技巧 2. 應用部分比賽規則及球例，並運用跳球、傳接球、投球及閃避的技術於簡化閃避球比賽中	學生能 1. 認識定時進行體育活動的好處 2. 透過閃避球運動建立健康的生活模式 3. 認識反應對運動的重要性	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 願意接受同學的意見 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 進行活動或比賽時，學習互相合作及體育精神 5. 透過練習及活動，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1. 注意周圍環境的安全，傳球時留意四周的同學 2. 注意個人空間及一般空間	學生能 1. 認識傳球及攻擊(投球)的動作要點： i. 以單手傳球為主 ii. 以長距離或攻擊時以肩上傳球為主，短距離傳球以低手或彈地傳球為主 iii. 傳球或攻擊時，以左手做平衡並指向傳球方向，右手則以肩上傳球或攻擊將球導向目標，並適時運用身體腰部旋轉及手腕力量，控制球的方向及強度 iv. 攻擊時，以瞄準對手膝蓋位置為原則，球離手後要有跟隨動作 2. 認識接球的動作要點： i. 視來球高度調整接球動作 ii. 接球時，手指應張開，接球瞬間順勢將球往身體內縮，以減少球的衝擊力 iii. 胸部以上的來球，接球位置約在胸部附近 iv. 膝蓋至腰部位置來球，則膝蓋彎曲、身體蹲低、重心壓低，將球接住靠腹部附近 3. 認識閃避球比賽的基本規則(場區界線、人數、犯規)	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. 指出自己或同學動作的優點和可改善的地方	*溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力 *協作式解決問題能力  ◆責任感 ◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆守法  #課堂觀察 #提問								
21	14-18/6	14/6 端午節																	
22	21-25/6	聯校畢業典禮																	
23	28/6-2/7	1/7 香港特別行政區成立紀念日						活動周											

24	5/7-9/7	9/7 結業禮		P1-3 小小運動會 P5-6 閃避球比賽
----	---------	------------	--	--------------------------------

備註：

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

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

評估方法：課堂觀察、提問、口頭自評/互評、（紙筆/電子）自評/同儕互評、教師總評

參與學校：聖公會嘉福榮真小學

啟導學校：聖公會聖約瑟小學

六年級上學期體育科進度表(2020-2021)

每星期授課節數： 2

每節時間： 30 或 35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
1	1-4/9			開學週								
2	7-11/9		2	1. 常規練習 2. 身高及體重量度	學生能 1. 正確排列六組 2. 掌握不同集隊的手號	學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體	學生能遵從教師的指令、遵守課堂規則	學生能穿著合適的服裝進行體育活動	學生能 1. 認識體育課的常規和注意事項 2. 明白不同手號的集隊方式 3. 認識進行身高及體重量度的注意事項： i. 量度高度時須脫鞋直立 ii. 量度體重時須穿上輕便衣服及脫鞋	學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是服裝美的其中一項審美觀點	*協作能力 *自我管理 *數學能力 ◆責任感 ◆尊重他人 #課堂觀察 #數據量度	體育學習冊
3	14-18/9		4	單元(1) 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. 展示推鉛球的動作技巧 4. 以較理想的投擲角度(40°至 45°)推出鉛球	學生能 1. 明白推鉛球需要運用上肢肌力 2. 認識「肌力」的重要，有良好肌力可以減少受傷的機會，亦可提升身體的協調能力	學生能 1. 培養對田徑的興趣，並積極投入課堂、認真學習	學生能 1. 在進行推鉛球訓練前和後，多作手部及腰部伸展，減少受傷的機會，幫助肌肉復原 2. 學會正確搬運用具的姿勢 3. 在安全的環境下練習推鉛球	學生能 1. 認識推鉛球的動作要點及詞彙： <u>正向推</u> i. 用手指部份持球 ii. 兩腳左右開立比肩稍寬 iii. 推球時，右腳迅速用力蹬地 iv. 挺胸、抬頭，右肩用力向前送 <u>側向推</u> i. 用手指部分持球 ii. 兩腳前後開立，後腳為重心腳 iii. 推球時，身體稍向後仰，然後後腳蹬地送髖前移，當重心移至前腳時，前腳配合向上蹬伸 iv. 挺胸、抬頭，右肩用力向前送 v. 自下而上順序用力發力，利用全身力量協調推球。 2. 認識丈量推鉛球成績的工具及單位 3. 認識推鉛球的規則	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	*溝通能力 *慎思明辨能力 *數學能力 ◆責任感 ◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆守法 #課堂觀察 #教師提問	
4	21-25/9											

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
5	28/9- 2/10	1/10 國慶日  2/10 中秋節 翌日	6	<b>單元(2)</b> <b>籃球</b> 1. 頭上傳球(雙手) 2. 投籃(單手定射) 3. 重溫一對一進攻 4. 重溫防守步法	學生能 1. 展示並掌握雙手頭上傳球及單手定射投籃的動作技巧 2. 展示防守姿勢的動作，並能移動身體或位置作防守及保護自己控制下的籃球 3. 重溫一對一進攻戰術，並能移動身體或位置作防守或進攻 4. 掌握側滑步和交叉步的防守步法 5. 應用部分比賽規則及球例，並運用運球、傳球、上手走籃和防守步法於簡化籃球比賽中	學生能 1 在課後或小息時練習運球，藉此提升運動量 2. 認識身體平衡性及協調性對籃球活動的好處	學生能 1. 培養對球類運動的興趣，並積極投入課堂、認真學習 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度	學生能 1. 善用一般空間和個人空間，避免碰撞 2. 投球時，要注意周圍環境及來球	學生能 1. 認識及掌握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 ii. 前臂前擺，手腕前扣並外翻，同時拇、食、中指用力向前撥球 2. 認識及掌握單手定射投籃的動作要點及詞彙： 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. 盡量屈膝使重心向下 ii. 雙手張開於身體兩側 iii. 上身稍微前傾 iv. 以滑步移動 3. 認識籃球比賽的規則	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	*溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力 *協作式解決問題能力 ◆責任感 ◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆守法 ◆同理心 #課堂觀察 #提問 #學生互評 #學生自評 #教師總評	
6	5-9/10											
7	12-16/10											



週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
8	19-23/10		4	單元(3) 田徑 跳項-俯臥式跳高	學生能 1. 掌握俯臥式跳高的動作技巧 2. 掌握斜線助跑，在適當的起跳點起跳 3. 展示單腳起跳，兩腿依次過杆	學生能明白良好的平衡力會使我們更加靈活敏捷，行動更得心應手，並減少跌倒受傷的機會	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 學習團隊合作及「勝不驕、敗不餒」的體育精神	學生能 1. 在進行跳高訓練前和後，多作腿部及腰部伸展，減少受傷的機會，幫助肌肉復原 2. 懂得正確搬運地墊的姿勢 3. 在安全的環境下練習跳高 4. 明白跳高時須注意的事項	學生能 1. 認識俯臥式跳高的動作要點及詞彙： i. 從起跳腿(靠近橫杆的)一側開始助跑，助跑的角度約45度 ii. 起跳於橫桿中間位置，起跳時，上身挺直，兩臂由下而上擺動 iii. 過桿時，雙腿用力擺動 iv. 以後背落墊 2. 掌握跳高比賽的規則： 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。 vi. 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 vi. 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	學生能 1. 欣賞同學優美的跳高動作表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	*溝通能力 *慎思明辨能力 *協作能力 ◆責任感 ◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆守法  #課堂觀察 #教師提問	
9	26-30/10	26/10 重陽節 翌日 29-30/10 P. 1-5 上學期 期中試										

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註								
10	2-6/11	2-3/11 P. 1-5 上學期中試	6	單元(4) 體適能 1. 九分鐘耐力跑 2. 仰臥起坐 3. 坐地前伸 4. 量手握力 5. 度脂肪	學生能 1. 完成九分鐘耐力跑測試 2. 配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸，完成九分鐘耐力跑測試 2. 展示正確的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進行曲膝仰臥起坐 4. 完成坐地前伸測試 5. 完成手握力測試	學生能 1. 認識跑步能增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能 2. 認識曲膝仰臥起坐訓練能提升腹部肌力/肌耐力 3. 了解在一分鐘內完成仰臥起坐的次數愈多，即表示腹部肌力愈強 4. 了解量手握力的數字越高，表示手部肌力越強	學生能 1. 懂得在測試前必須做熱身運動 2. 遵守測試規則 3. 協助同伴完成測試 4. 盡力完成測試，堅持到底	學生能 1. 懂得練習前做熱身運動的重要性 2. 懂得劇烈運動後，不要馬上大量喝水或冷飲	學生能 1. 認識進行耐力跑的要點及注意事項： 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. 身體不適或跑不動時不可勉強，可以緩步跑或步行完成 2. 認識耐力跑需要在較長時間內，保持較平均的速度跑步 3. 認識曲膝仰臥起坐的動作要點及注意事項： 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 4. 認識坐地前伸的動作要點及注意事項： 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 5. 認識坐地前伸是量度背部及大腿後肌的柔韌度 6. 認識量手握力的動作要點及注意事項： i. 手垂下，位置約在大腿旁 ii. 盡力緊握手握力計	學生能 1. 懂得欣賞同學的動作，並作出適當的建議 2. 懂得欣賞同學堅毅的精神	*自我管理力 *溝通能力 *協作能力 ◆尊重他人 ◆關愛 ◆堅毅 ◆誠信 ◆守法  #課堂觀察 #提問 #體適能測試數據									
11	9-13/11																			
12	16-20/11																			

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
13	23-27/11	26-27/11 P.6 第一次 呈分試	4	<b>單元(5) 跳繩</b> 1. 跳大繩 i. 順繩/逆繩的入繩及跳躍技巧 ii. 繩中繩	學生能 1. 展示跳大繩順繩/逆繩的跳躍技巧 2. 展示繩中繩的跳躍技巧	學生能 1. 透過跳繩活動提升心肺耐力、腿部肌力，以及眼、手、腳協調能力 2. 於小息時在「活力區」多做運動，以達至 MVP A60	學生能 1. 協助並提示同伴的動作要點 2. 在活動中，學習互相合作及團體精神 3. 願意接受同學的意見 4. 在活動中，學習彼此信任	學生能 1. 留意彼此之間的距離，避免被揮動的繩子弄傷 2. 善用場地空間，注意碰撞	學生能 1. 認識跳大繩順繩/逆繩動作要點及詞彙： 順繩 i. 左右兩端持繩者，往跳躍者的方向搖繩 ii. 當跳躍者看到繩子經過你眼前，就順著繩子的迴旋往下打地時，迅速跳到跳躍位置，接著跳躍 逆繩 i. 左右兩端持繩者，往跳躍者的反方向搖繩 ii. 當跳躍者看到繩子經過你眼前，就順著繩子的迴旋往上繞時，迅速跳到跳躍位置，接著跳躍 2. 認識繩中繩的動作要點： i. 順繩入大繩後，繼續配合大繩的節奏一同跳個人繩	學生能懂得欣賞同伴的動作，並指出動作優美及可改善的地方	*溝通能力 *協作能力 *自學能力 *整全性思考能力  ◆尊重他人 ◆關愛 ◆堅毅 ◆國民身份認同 ◆同理心  #課堂觀察 #教師提問	
14	30/11-4/12	30/11-1/12 P.6 第一次 呈分試										
15	7-11/12											

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
16	14-18/12		4	<b>單元(6)</b> <b>手球</b> 1. 接球/運球後急停射門 2. 走動中肩上傳球、跳起傳球 3. 三步及運球之配合：向前移位，急停及後退 4. 接球或運球後急停，接肩上射門	學生能 1. 展示接球/運球後急停射門的動作技巧 2. 展示走動中肩上傳球、跳起傳球的動作技巧 3. 展示走動中肩上傳球的動作技巧 4. 展示三步及運球之配合的動作技巧 5. 應用部分比賽規則及球例，並運用運球、傳球、接球和射門於簡化手球比賽中	學生能 1. 透過手球活動增強心肺功能及鍛鍊手部肌肉 2. 認識身體平衡性及協調性對手球活動的好處	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. 願意接受教師同學的意見 3. 透過練習及比賽，培養遵守規則及公平競爭的態度	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的運用 2. 專注傳球的同時，也要小心周圍的環境，避免發生意外	學生能 1. 認識運球後的動作要點及詞彙： i. 以前手臂及手腕的力量控制 ii. 掌心朝下的接觸球作運球動作 iii. 不可有翻手或球停留在手掌過久的動作 iv. 配合移動三步，持球後一腳離地再落地時為一步，再有一腳離地落地才計一步 2. 重溫傳球的動作要點及詞彙： (以右手傳球為例) i 手掌張開，以拇指及小指握球，其他手指觸球 ii. 用食指、中指及無名指控制球的速度與方向 iii. 手腕向擲球的方向做快速推壓曲腕動作 iv. 使用全身的力量將球擲出開始離手 v. 用食指、中指及無名指調整出手的速度與方向 vi. 腰部和肩臂的力量要配合維持身體平衡	學生能 1. 欣賞同學優美的傳球或射門等動作 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	*溝通能力 *協作能力 *自我管理 *慎思明辨 *協作式解決問題能力 ◆尊重他人 ◆堅毅 ◆誠信 ◆承擔精神 ◆守法 #課堂觀察 #教師提問	
17	21-25/12	21/12 學校旅行		聖誕及新年假期								
18	28/12-1/1	23/12-3/1 聖誕及新年假期										
19	4-8/1	7-8/1 P. 1-5 上學期學期試	4	<b>單元(6)</b> <b>手球</b>					3. 重溫原地肩上射門的動作要點及詞彙： (以右手射門為例) i. 右手持球側身，左胸在前，左腳向前邁出 ii. 重心前移至左腳 iii. 肘關節向上彎屈，腰部扭轉 iv. 肘由曲至向前伸直 v. 手腕用力把球射出			

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
20	11-15/1	11-12/1 P. 1-5 上學期 學期試	4	單元(7) 跳項-蹲踞式跳遠* (進階技巧)	學生能 1. 展示短助跑、起跳動作、空中動作及著地動作 2. 結合抬手，以快速而有力的踏跳起跳，並有一定高度 3. 展示在踏跳前加快步頻，起跳後空中提膝 4. 丈量助跑距離，並在踏跳區域起跳	學生能 1. 認識定時進行體育活動的好處 2. 認識跳躍對身體的好處 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. 在上課過程，專心聽講，細心觀察動作要領，認真學習 2. 在旁學習同學的動作優點 3. 接受教師及同學的意見，加以改進	學生能 1. 認識安全搬運厚墊的方法 2. 在安全的環境下練習跳遠 3. 認識跳遠用具的正確擺放方法	學生能 1. 認識跳遠的動作要點及詞彙： 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(慣用腳)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. 著地動作：雙腳同時著地，蹲腿往前 v. 向前離開 2. 認識助跑速度的重要性 3. 認識跳遠的詞彙，如踏板、踏跳腿 4. 認識跳遠的比賽規則： 運動員有以下情況時，以試跳失敗論： i. 不論起跳與否，身體任何部份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 5. 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	學生能 1. 欣賞同學優美的起跳、空中及著地動作 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	*溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力  ◆責任感 ◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆關愛 ◆守法  #課堂觀察 #提問	
21	18-22/1											

參與學校：聖公會嘉福榮真小學

啟導學校：聖公會聖約瑟小學

六年級下學期體育科進度表(2020-2021)

每星期授課節數： 2

每節時間： 30 或 35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
1	25-29/1		4	<b>單元(1)</b> <b>足球</b> 1. 以腳內側遠距離傳球 2. 有防守下傳接球 3. 控地面球後腳內側射門	學生能 1. 展示遠距離傳球的動作技巧 2. 以腳內側遠距離傳球至不同距離的目標 3. 展示控地面球後，腳內側射門的動作技巧	學生能 1. 透過走動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能，並提高腿部力量及身體的協調性	學生能 1. 培養對球類運動的興趣，並積極投入課堂、認真學習 2. 反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互相改善 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的運用，專注傳球的同時，也要小心周圍的環境，避免發生意外 2. 在適當距離、使用適當力度，進行傳球練習	學生能 1. 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 2. 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 3. 認識部分足球比賽的基本規則、專有名詞及球例 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	學生能 1. 欣賞同學優美的射門動作 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	*溝通能力 *協作能力 *自我管理 *慎思明辨 *協作式解決問題能力 ◆責任感 ◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆堅毅 ◆誠信 ◆守法 #課堂觀察 #提問 #學生互評 #學生自評 #教師總評	

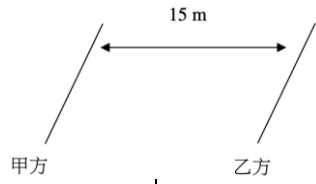
2	1-5/2								<p>ii.【活球和死球】當球整體越過端線或邊線時，或比賽由裁判中止時，為死球。除死球外其他時間球為活球，包括球與球門柱、球門梁、角旗反彈後落回場地的情況</p> <p>iii.【得分】在沒有違反任何比賽規則時，球整體低於球門橫樑越過兩球門柱間端線，進攻球隊得分</p> <p>iv.能懂得分辨【越位】、【球門球】、【界外球】、【角球】</p>			5/2 交陸運會報名名單
3	8-12/2	8/2 中華文化日	農曆新年假期									
4	15-19/2	9-21/2 農曆新年假期										

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
5	22-26/2		6	<b>單元(2) 排球</b> 1. 重溫準備姿勢及移動步法 2. 下手傳接球 3. 下手發球*	學生能 1. 展示準備姿勢 2. 展示下手接拋來球或下手墊球的動作技巧 3. 展示下手傳接球的動作技巧 4. 展示下手發球的動作技巧 5. 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. 透過排球活動建立健康的生活模式 2. 認識身體平衡性及協調性對手球活動的好處	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 培養對球類運動的興趣 4. 願意接受別人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善	學生能 1. 注意周圍環境的安全，傳球時留意四周的同學 2. 在適當距離使用適當力度，進行傳球練習	學生能 1. 認識準備姿勢的動作要點及詞彙： i. 兩腳開立同肩寬 ii. 兩膝微彎，腳後跟抬起，上體前傾 iii. 兩臂置於胸腹之間，兩手掌緊靠，兩手指重疊後合掌互握 iv. 抬頭看球，隨時準備移動 2. 認識下手傳球/墊球的動作要點及詞彙： i. 以前臂腕關節以上的部位擊球 ii. 擊球時手臂在身體前緊靠，手肘伸直 iii. 擊球時手臂上抬升起，腳部要同時蹬足配合 iv. 移動身體至球之正後方墊起不同方向的來球 3. 認識下手發球的動作要點及詞彙： i. 手緊握拳，手臂伸直擺放到身後 ii. 拋球高度約由腰至頭部 iii. 轉腰擊球，打擊球的後下方 4. 認識排球比賽的規則	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和可改善的地方	*溝通能力 *慎思明辨能力 *協作式解決問題能力 ◆責任感 ◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆承擔精神 ◆守法 ◆同理心 #課堂觀察 #教師提問	
6	1-5/3											
7	8-12/3											
8	15-19/3	19/3 學校 運動會	6	<b>單元(3) 閃避球</b> 1. 投球(技巧提升) 2. 閃避(技巧提升) 3. 接投球	學生能 1. 掌握投球及閃避的動作技巧 2. 掌握接球的動作技巧 3. 應用部分閃避球比賽規則及球例，並運用投球、閃避及接球於簡化閃避球比賽	學生能 1. 認識定時進行體育活動的好處 2. 透過走動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能，並提高腿部力量及身體的協調性	學生能 1. 培養對球類運動的興趣，並積極投入課堂、認真學習 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度	學生能注意個人空間及一般空間的運用，專注投球或閃避的同時，也要小心周圍的環境，避免發生意外	學生能 1. 認識傳球及攻擊(投球)的動作要點： i. 以單手傳球為主 ii. 以長距離或攻擊時以肩上傳球為主，短距離傳球以低手或彈地傳球為主 iii. 傳球或攻擊時，以左手做平衡並指向傳球方向，右手則以肩上傳球或攻擊將球導向目標，並適時運用身體腰部旋轉及手腕力量，控制球的方向及強度 iv. 攻擊時，以瞄準對手膝蓋位置為原則，球離手後要有跟隨動作	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. 指出自己或同學動作的優點和可改善的地方	*溝通能力 *協作能力 *自我管理 *慎思明辨能力 *協作式解決問題能力 ◆尊重他人 ◆堅毅 ◆誠信 ◆承擔精神 ◆守法 #課堂觀察 #教師提問	
9	22-26/3	25-26/3 下學期 期中試										



週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
10	29/3-2/4	29-30/3 下學期 期中試	4	單元(3) 閃避球					2. 認識接球的動作要點： i. 視來球高度調整接球動作 ii. 接球時，手指應張開，接球瞬間順勢將球往身體內縮，以減少球的衝擊力 iii. 胸部以上的來球，接球位置約在胸部附近 iv. 膝蓋至腰部位置來球，則膝蓋彎曲、身體蹲低、重心壓低，將球接住靠腹部附近 3. 認識閃避球比賽的基本規則（場區界線、人數、犯規等）			
11	5-9/4	1-11/4 復活節假期										
12	12-16/4			單元(4) 閃避球								
13	19/4-23/4		4	單元(4) 體操* 騰越 i. 橫箱俯騰越(蹲腿、屈體、直體)	學生能 1. 配合助跑，並踩踏跳板作騰越 2. 以雙足踏彈板，雙手按箱，俯騰越橫箱 3. 掌握並完成俯騰越橫箱的動作	學生能 1. 認識「柔軟度」—柔軟度即是關節的伸縮活動範圍 2. 良好柔軟度的好處： i. 良好的柔軟度，使關節不易僵硬，身體靈活敏捷 ii. 減少因為肌肉緊張而帶來的疲勞和痠痛 iii. 提高肌肉的伸縮性，減低運動受傷的機會	學生能 1. 培養對體操的興趣，並積極投入課堂、認真學習 2. 反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互相改善 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作	學生能 1. 懂得正確搬運軟墊、跳板及橫箱的姿勢 2. 在進行體操活動前做足夠的熱身	學生能 1. 認識橫箱俯騰越的動作要點及詞彙： i. 助跑速度不宜太快 ii. 以雙足同時用力踏板起跳 iii. 兩手伸直向前撐推箱面 iv. 弓身分腿騰越，順勢側舉，屈膝著地 2. 初步認識體操跳馬計分規則： D分：根據體操計分規則，每一個跳馬動作都有一個起評分，簡稱D分。選手作同樣的動作起評分相同。E分：E分又稱表現分，是評分的最重要部分。這組裁判以10分為基礎，從形體、技術、高度、幅度、完成和落地各方面扣分。D分和E分加起來是運動員跳馬動作的總得分。 <b>介紹競技體操比賽項目</b> 競技體操分為男子6個項目：自由體操，鞍馬，吊環，跳馬，雙槓，單槓；女子四個項目：跳馬，高低槓，平衡木，自由體操	學生能 1. 欣賞同學優美的分腿騰越動作 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	*溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力 ◆堅毅 ◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆關愛 ◆守法 ◆同理心 #課堂觀察 #教師提問	
14	26/4-30/4	26/4 教師發展日										

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
15	3-7/5	3-5/5 畢業班宿營 6/5 學校假期	4	<b>身高及體重量度</b>  <b>單元(5) 體適能</b> 1. 九分鐘耐力跑/Pacer 2. 循環訓練 i. 一分鐘穿梭跑 ii. 仰臥起坐 iii. 立、蹲、撐	學生能 1. 按著指示由慢至快的速度跑步 2. 完成第六級的要求 3. 完成三組循環訓練	學生能 1. 認識體適能活動可促進健康的好處 2. 認識影響運動表現的因素(心理因素、體適能-心肺耐力) 3. 了解自己的健康狀況 4. 懂得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 5. 認識適當地補充水份的重要	學生能 1. 在上課過程中細心聽講測試要點,認真學習 2. 透過訓練,培養超越自我,不必與他人比較的態度	學生能 1. 善用場地空間,注意碰撞,避免發生意外 2. 認識過度訓練會容易造成運動創傷	學生能 1. 認識進行Pacer訓練的要求: i. 於相距15米的兩條端線之間進行來回跑 ii. 開始時於甲方線後準備,並根據光碟指示進行測量。 iii. 須於「嗶」聲響起前跑到對面乙方端線,以單腳踏乙方端線為抵達標準 iv. 當「嗶」聲再次響起,便須向甲方端線回跑 v. 若在「嗶」聲響起前已到達一方端線,便須等待「嗶」聲再響起後,才可跑向另一端線 vi. 若未能在「嗶」聲響起前到達對面端線,須盡快抵達和立即折返,向另一方端線回跑 vii. 當第二次未能在「嗶」聲響起時到達對面端線,則須立即終止測量 2. 認識進行循環訓練的要求: i. 全班分成四組,每組由不同的活動開始 ii. 每個活動進行一分鐘,然後轉組 iii. 活動與活動之間有30秒休息時間	學生能指出自己或同學動作的優點和可改善的地方	*自我管理 ◆溝通 ◆協作 ◆責任感 ◆尊重他人 ◆關愛 ◆誠信 ◆守法  #課堂觀察 #提問 #學生互評 #教師總評	
16	10-14/5	14/5 聖公會教師發展日			<b>單元(6) 羽毛球</b> 1. 反手握拍法 2. 重溫正手發高遠球* 3. 重溫正手擊高遠球	學生能 1. 展示步法(交叉步、併步)的動作技巧 2. 掌握發高遠球及正手擊高遠球的動作技巧 3. 應用部分羽毛球比賽規則及球例,並運用步法、發球及擊高遠球於簡化羽毛球比賽	學生能透過走動增加運動量,刺激循環系統和增強心肺功能,並提高腿部力量及身體的協調性	學生能 1. 培養對持拍球類運動的興趣,並積極投入課堂、認真學習 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的運用,專注個人發球或擊球的同時,也要小心周圍的環境,避免發生意外 2. 在適當距離、使用適當力度,進行羽毛球練習	學生能 1. 認識反手握拍法的動作要點: i. 反手與正手擊球握拍法略有不同,反手握拍將球拍柄稍向右方轉移。 ii. 右手大拇指正貼住靠身體左側柄部最寬的一面。 iii. 反手擊球時,把拇指稍移動則可發揮槓桿作用而增加球拍的壓力,使球飛得比較遠。	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現 2. 運用適當的詞彙,指出同學動作的優點和可改善的地方	*溝通 ◆慎思 ◆明辨 ◆能力 ◆堅毅 ◆責任感 ◆承擔精神 ◆國民身份認同 ◆尊重他人 ◆守法  #課堂觀察 #教師提問



18	24-28/5							<p>2. 重溫發高遠球的動作要點： (右手持拍為例)</p> <p>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</p> <p>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)</p> <p>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</p> <p>vi. 腰以下擊球</p> <p>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)</p> <p>3. 重溫正手擊高遠球的動作要點： (右手持拍為例)</p> <p>i. 引拍準備，側身，右手大小臂成 45 度或稍大，左手在前保持平衡，眼睛盯住來球，判斷高度速度落點</p> <p>ii. 身體轉動，後弓，如箭在弦上，球拍充分向後倒</p> <p>iii. 整個手臂象甩鞭子一樣，拍頭就是鞭梢</p> <p>v. 手指在擊球的一瞬間握緊發力，擊球點在正手偏前方，注意右腳已經交換到前方，為上網作準備</p>		
19	31/5-4/6	3-4/6 下學期 學期試						<p><b>介紹香港羽毛球運動員(混雙代表)－鄧俊文+謝影雪</b></p> <p>i. 他最高世界排名： 2nd</p> <p>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</p> <p>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</p>		

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
20	7-11/6	7-8/6 下學期 學期試	6	<b>單元(7) 體操</b> 墊上運動 1. 後滾翻分腿起 2. 拱橋 3. 動作組合	學生能 1. 在同伴的協作下，完成拱橋的動作 2. 掌握後滾翻分腿的動作技巧 3. 展示正確的後滾翻分腿動作 4. 把拱橋、後滾翻或不同身體形態的平衡穩定動作串連起來，建構套路(可配合音樂)	學生能 1. 藉著展示不同的翻滾及伸展動作，增加平衡及協調能力，加強柔軟度 2. 認識「柔軟度」—柔軟度即是關節的伸縮活動範圍良好柔軟度的好處： i. 良好的柔軟度，使關節不易僵硬，身體靈活敏捷 ii. 減少因為肌肉緊張而帶來的疲勞和痠痛 iii. 提高肌肉的伸縮性，減低運動受傷的機會	學生能 1. 培養對體操的興趣，並積極投入課堂、認真學習 2. 反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互相改善 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作	學生能 1. 在進行墊上活動時注意安全 2. 在進行翻滾時，依動作要點，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	學生能 1. 認識拱橋的動作要點： i. 分腿屈腿後仰臥，腿跟盡量靠近臀部 ii. 兩手肩上翻掌撐地，手掌盡量靠近肩 iii. 腹部上挺，盡量頂開髖 iv. 抬頭，腿、肩伸直成橋形 v. 保護者站在練習者側，兩手扶著腰部 2. 認識後滾翻分腿的動作要點： i. 分腿站立，雙肘屈曲上舉，雙手放在耳旁，掌心向上，手指向後 ii 身體稍向前傾，低頭收緊下巴 iii. 兩腳輕蹬，團身快速向後倒，後腦先著地 iv. 肩部接觸地面時，雙手發力推撐 v. 分腿平穩站立 vi. 翻滾過程順暢，動作優美 3. 認識後滾翻時身體與地面接觸的次序：兩腳輕蹬，收下巴後腦著地，接觸的次序：頸、肩、背、雙腳	學生能 1. 欣賞同學優美的前、後滾翻動作 2. 掌握優美的前、後滾翻動作的特點(如滾翻過程之順暢性、雙腳緊併、平穩站立) 3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	*溝通能力 *協作能力 *慎思明辨能力 *整全性思考能力 ◆堅毅 ◆尊重他人 ◆關愛 ◆國民身份認同 ◆守法 ◆同理心  #課堂觀察 #教師提問	
21	14-18/6	14/6 端午節										
22	21-25/6											
23	28/6-2/7	1/7 香港特別行政區成立紀念日										
24	5/7-9/7	9/7 結業禮						活動周				閃避球比賽

備註：

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

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

評估方法：課堂觀察、提問、口頭自評/互評、（紙筆/電子）自評/同儕互評、教師總評