

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組 (初小與高小課程銜接)

參與學校：香港教育大學賽馬會小學
啟導學校：基督教宣道會宣基小學

第一/二/三學段體育科進度表 (2020-2021)
級別：四年級 每星期課節：2

每節時間：40 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
1		2		開學週										
2		2	課前預備 1. 填寫體育科手冊 2. 常規及團隊訓練 3. 身高及體重量度	學生能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. 了解自己身體健康狀況，並作出改善	學生能 1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則和尊重同學 2. 明白團隊精神的重要	學生能 1. 明白體育的常規是預防受傷的因素 2. 明白運動前進行熱身的重要性	學生能 1. 明白不同手號的集隊方法 2. 認識體育課的常規和注意事項 3. 明白分工的重要	學生能 1. 穿著整齊合適的服裝 2. 明白整潔是服裝美的其中一項審美觀點	● 課堂觀察 ● 提問	● 自我管理 ● 協作能力 ● 溝通能力	● 尊重他人 ● 責任感		
3-5		6	單元一：田徑跑項：短跑 1. 蹲踞式起跑 2. 衝線技巧 技巧評估 蹲踞式起跑及衝線	學生能 1. 根據起跑口號展示正確的蹲踞式起跑動作 2. 展示衝線的動作技巧	學生能 1. 了解運動與健康的關係 2. 了解跑動能增加體能運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	學生能 1. 在上課過程中細心聽講動作要點，認真學習 2. 接受教師及同學的建議，加以改進 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，加以鼓勵	學生能 1. 懂得在安全的環境下練習跑步 2. 明白在炎熱天氣下運動，要注意控制運動量和補充水分 3. 在練習結束後，不要立即停下來休息，要堅持做好緩和活動	學生能 1. 認識起跑動作的口號：「各就位」、「預備」、「鳴槍起跑」 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 b. 再取好後腳的位置，距離起跑線後 2 個腳掌，然後膝關節著地 c. 最後固定雙手，四指和拇指成八字形支撐，置於起跑線後，雙手與肩寬，兩臂支撐體重 d. 兩眼視前下方 40-45 厘米處 ii. 「預備」 a. 臀部提起，略高於肩，使前腿膝關節大，小腿呈 90-100 度角 b. 體重主要落在兩臂和前腿上 c. 兩肩前傾略超過兩手 iii. 「鳴槍起跑」 a. 後腳用力蹬、前腳迅速前抬 b. 兩臂用力擺動，身體前傾 3. 認識衝線的動作要點及詞彙： i. 離終點線前兩步展示衝線動作 ii. 雙手擺臂拉後 iii. 上半身快速向前傾 iv. 以胸部或肩部壓線	學生能欣賞同學優美的起跑及衝線動作	● 課堂觀察 ● 提問 ● 學生口頭互評 ● 學生運用平板電腦自評、互評 ● 教師總評	● 協作能力 ● 溝通能力 ● 自我管理 ● 數學能力 ● 運用資訊科技能力	● 尊重他人 ● 承擔精神 ● 責任感 ● 關愛	電子教學	



體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組 (初小與高小課程銜接)

參與學校：香港教育大學賽馬會小學
啟導學校：基督教宣道會宣基小學

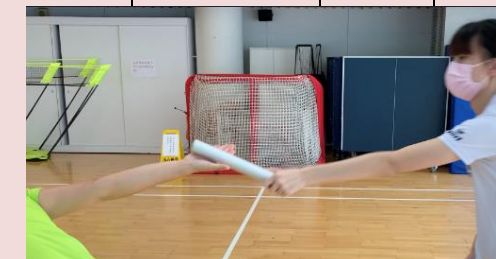
第一/二/三學段體育科進度表 (2020-2021)

級別：四年級

每星期課節：2

每節時間：40 (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					
			教學活動： 1. 反應練習：不同姿勢起跑(站、蹲、坐) 2. 蹲踞式起跑練習(二人小組) 3. 10米跑比賽 4. 持繩練習衝刺動作(三人) 5. 蹲踞式起跑的20米比賽(強調壓線) 6. 跑步比賽											
6-7		4	單元二：田徑跑項：短跑 1. 接力(下壓式) 2. 4×100米比賽的接力技術	學生能展示原地擺臂及跑動中以下壓式傳接棒的動作	學生能 1. 了解劇烈運動後進行緩和運動的重要 2. 明白強化肌力對短跑的重要	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 願意接受同學的意見 3. 虛心接受教師的意見和指導	學生能 1. 懂得練習前要做熱身運動的重要性 2. 在活動時注意空間，避免與同學碰撞	學生能認識接力(下壓式)的動作要點及詞彙： i. 接棒者前後站立(如以右手接棒，右腳放後；左手則相反) ii. 接棒者手臂自然伸直，掌心向上，拇指向外張開，其餘四指並攏 iii. 傳棒者將接力棒由上向下壓向接棒者手中 iv. 左手交右手；右手交左手 v. 右手接棒者應靠跑道內側作預備姿勢；左手接棒者則相反 vi. 接棒者預備起跑時降低重心，身體前傾，並注視跑來的傳棒者	學生能欣賞流暢的接棒過程	● 課堂觀察 ● 提問 ● 學生口頭互評	● 協作能力 ● 溝通能力 ● 自我管理 ● 能力	● 尊重他人 ● 承擔精神 ● 責任感 ● 關愛 ● 整合性思考能力		
			教學活動： 1. 兩人原地交接棒練習(先左手交右手/後右手交左手) 2. 兩人接力比賽 3. 三人原地交接棒練習 4. 小組接力比賽											



體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組 (初小與高小課程銜接)

參與學校：香港教育大學賽馬會小學
啟導學校：基督教宣道會宣基小學

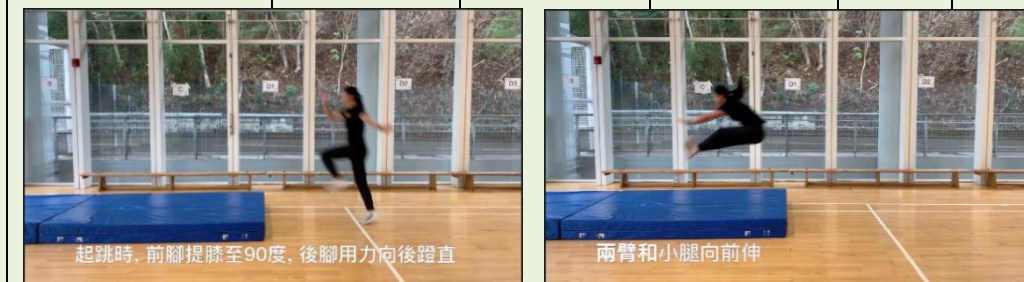
第一/二/三學段體育科進度表 (2020-2021)

級別：四年級

每星期課節：2

每節時間：40 (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					
8-9		3	單元三：田徑 跳項：跳遠 蹲踞式跳遠(助跑、起跳及著地) 體適能測試 立定跳遠	學生能 1. 展示助跑、單足起跳和雙足落地的動作 2. 用前腳掌蹬地跳，用力擺臂帶手 3. 於起跳後，在騰空時，身體盡量伸展	學生能 1. 了解跳躍對身體的好處 2. 透過跳躍活動，以提升心肺功能，大腿肌力及平衡力	學生能 1. 接受教師及同學的意見，加以改進 2. 面對困難時，勇於挑戰自己	學生能 1. 認識如何安全地搬運厚墊 2. 分辨安全的跳遠環境 3. 懂得跳遠用具的正確擺放方法 4. 在練習結束後，不要立即停下來休息，要堅持做好緩和活動	學生能 1. 認識蹲踞式跳遠的動作要點及詞彙： i. 助跑：能有速度節奏由慢至快之助跑 ii. 起跳動作：以單腳(慣用腳)用力蹬地起跳；手腳往前上方抬 iii. 空中動作：兩手兩腳前伸配合，接著雙手下壓 iv. 著地動作：雙腳同時著地，蹲腿往前 v. 向前離開 2. 指出助跑速度的重要性 3. 認識跳遠的比賽規則 4. 認識跳遠的詞彙：踏跳腿、踏板、蹲踞式跳遠 5. 認識田項和徑項的分別	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	● 課堂觀察 ● 提問 ● 學生口頭互評	● 協作能力 ● 溝通能力 ● 慎思明辨能力 ● 自我管理 能力	● 承擔精神 ● 責任感 ● 堅毅 ● 關愛		
教學活動： 1. 立定跳遠練習(薄墊) 2. 短距離助跑跳遠(厚墊) 3. 長距離助跑跳遠(厚墊)														
9-10		3	單元四：田徑 擲項：擲壘球 1. 擲壘球(立定) 2. 擲壘球(五步投擲步)	學生能 1. 展示流暢的助跑，配合側身併步投擲壘球 2. 展示擲球後的跟進動作	學生能 1. 了解運動與健康的關係 2. 認識定時進行體育活動的好處	學生能 1. 服從教師指示進行活動 2. 願意接受同學的意見	學生能 1. 注意四周環境，並在安全情況下進行投擲 2. 在練習結束後，不要立即停下來休息，要堅持做好緩和活動	學生能 1. 認識擲壘球的動作要點及詞彙：(以右手投擲者作例子) i. 以手指持壘球 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、併步	學生能 1. 欣賞流暢的投擲姿勢 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	● 課堂觀察 ● 提問 ● 學生口頭互評	● 協作能力 ● 溝通能力 ● 慎思明辨能力 ● 自我管理 能力 ● 數學能力	● 尊重他人 ● 承擔精神 ● 責任感 ● 誠信		
教學活動： 1. 立定擲球 2. 隔網(跳高竿)投擲：分組每人立定輪流隔網投擲豆袋(著學生注意轉腰抬手的速度，並要求把豆袋控制在竿的附近越過(先立定後助跑)) 3. 五步投擲步擲球														



體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組 (初小與高小課程銜接)

參與學校：香港教育大學賽馬會小學
啟導學校：基督教宣道會宣基小學

第一/二/三學段體育科進度表 (2020-2021)

級別：四年級

每星期課節：2

每節時間：40 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
11		2	單元五：體適能測試及知識評估 1. 1分鐘台階測試 2. 完成體育科手冊(知識部分)評估	學生能 1. 掌握上落台階測試的動作技巧 2. 完成台階測試	學生能透過台階測試提升或改善大腿肌耐力	學生能 1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則、尊重同學 2. 協助同學完成訓練或測試 3. 盡力完成測試，堅持到底 4. 透過認識馬拉松的觀賽禮儀，培養正確的觀賽態度	學生能明白過度練習易造成受傷	學生能 1. 認識上落台階訓練能提升大腿肌耐力 2. 認識進行上落台階的要點及注意事項： i. 二人一組，受試者雙腳站在地上並面向台階準備，同伴在後方數數 ii. 老師發令開始後，受試者以「上上落落」(右上、左上、右落、左落)的循環踏台階 iii. 受試者在1分鐘內完成最多次數。途中可作休息，然後再繼續 3. 認識馬拉松 i. 起源 ii. 訓練模式 iii. 觀賽禮儀	學生能欣賞同學努力完成測試的堅持美	● 課堂觀察 ● 體適能測試數據	● 協作能力 ● 自我管理 ● 能力	● 承擔精神 ● 堅毅 ● 關愛 ● 誠信 ● 同理心	知識評估： 馬拉松	
12-13		2	評估週											

*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 (初小與高小課程銜接)

參與學校：香港教育大學賽馬會小學
啟導學校：基督教宣道會宣基小學

第一/三學段體育科進度表 (2020-2021)

級別：四年級

每星期課節：2

每節時間：40 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
1-2		4	單元一：足球 1. 腳底及腳內側接地面球 2. 腳內側傳球 3. 腳外側傳球	學生能 1. 展示腳底及腳內側接地面球的技巧 2. 展示腳內/外側傳球的技巧，並能準確地傳球至同伴或目標 3. 以腳內/外側將球傳至約 3-4 米遠的目標，並控制傳球的力量和方向 4. 應用部分比賽規則及球例於簡化比賽中	學生能透過足球活動增強心肺耐力及鍛鍊腿部肌肉	學生能 1. 專心聆聽教師的講解點，認真學習 2. 願意接受同學的意見 3. 透過練習及活動，培養尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1. 懂得踢足球時擦傷的簡易處理方法 2. 懂得如何減少踢球時扭傷的機會 3. 善用場地空間，注意碰撞 4. 注意四周環境，小心來球	學生能 1. 認識以腳底或腳內側接地面球的動作要點及詞彙： i. 眼睛注視目標後移向來球(接來球時適用) ii. 以腳底或腳內側觸球，接觸點為球的中上部(以腳底接)/中部(以腳內側接) iii. 接球時，應將重心置於支撐腳，避免踏在球上 2. 認識腳內側傳地面球的動作要點及詞彙： i. 在踢球瞬間要將踝關節繃緊固定 ii. 觸球點為球的中部 iii. 踢球後，腿伸直向前跟進擺動 3. 認識腳外側傳地面球的動作要點及詞彙： i. 在踢球瞬間要將踝關節繃緊固定，腳尖向下 ii. 觸球點為球的中部 iii. 踢球後，腿伸直向前跟進擺動 4. 認識比賽規則及球例： i. 開球、界外球及龍門球方式 ii. 手球違例 iii. 攔截違例	學生能 1. 欣賞同學踢球時優美的表現 2. 指出同學動作及姿勢的優點及可改善的地方	● 課堂觀察 ● 提問 ● 學生口頭互評	● 協作能力 ● 溝通能力 ● 慎思明辨能力	● 尊重他人 ● 承擔精神 ● 關愛 ● 守法		
教學活動： 1. 跟尾狗：一人運球，其餘三人跟着他走，一段時間交換 2. 自由運球，沒球者搶球 3. 射球練習(以雪糕作龍門，先沒有守門員，後加守門員) 4. 四人一組，分左右相隔 15 米站，左面兩人，右面兩人，一人持球，把球以腳內側傳球至對面，後從旁跑至對面；接球者接球後，做剛才同學相同的事，如此類推 5. 四人一組，圍成一圈作自由傳球，傳球者傳球後，跑到接球者作障礙，接球者必須避開障礙傳球 6. 四人一組，作馬騮搶球遊戲 7. 四人一組，踢出界及被射入龍門，都算輸，要換組														



體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組 (初小與高小課程銜接)

參與學校：香港教育大學賽馬會小學
啟導學校：基督教宣道會宣基小學

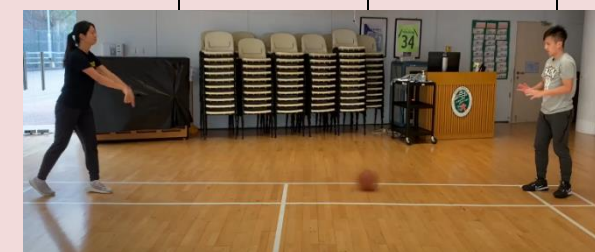
第一/三學段體育科進度表 (2020-2021)

級別：四年級

每星期課節：2

每節時間：40 (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					
3		2	單元二：體適能測試 9分鐘耐力跑	學生能 1. 掌握耐力跑的動作要點 2. 根據自己的身體情況調節速度	學生能認識跑步能增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	學生能 1. 專心聆聽教師的講解 2. 遵守測試規則 3. 協助及鼓勵同伴完成練習	學生能 1. 注意跑道空間，才能超越同學 2. 注意自己的身體狀況，如不適，要立即通知老師	學生能 1. 認識耐力跑的動作要點： i. 上身保持挺直或稍前傾 ii. 雙手放鬆，有節奏地擺動 iii. 腳前掌或整隻腳著地，步履放輕 2. 認識耐力跑的呼吸方法 i. 專心於緩慢而深的呼吸：深深吸氣、緩慢呼氣 ii. 有節奏地呼吸，每3步或4步進行呼吸 iii. 以腹式呼吸，吸取更多的氧氣 3. 明白耐力跑是一項需要速度和耐力的綜合性運動。需要人體能在較長時間內，保持較平均的速度跑步	學生能欣賞同學堅毅的精神和優美的跑姿	● 課堂觀察 ● 提問 ● 體適能測試數據	● 協作能力 ● 自我管理 ● 溝通能力	● 承擔精神 ● 堅毅 ● 誠信		
4-5		4	聖誕及新年假期											
6		2	單元三：籃球 雙手胸前/彈地傳接球	學生能 1. 掌握胸前/彈地傳球的技巧 2. 以雙手穩接同學傳來的球 3. 以胸前/彈地傳球至約3-5米的立定或移動中的同伴 4. 應用胸前/彈地傳接球於簡化籃球比賽中	學生能 1. 透過籃球運動明白運動能提升手眼協調 2. 在課後或休息時練習籃球，藉此提升運動量達至 MVP A60	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 4. 認識扭傷的急救程序	學生能 1. 認識雙手胸前傳球的動作要點及詞彙： i. 雙手持球於胸前並面向目標，手肘向下，兩膝微微屈曲，左腳在前，右腳在後，上身挺直 ii. 持球時，雙手大拇指相對成八字形，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向順勢踏前一步 2. 認識彈地傳球的動作要點及詞彙：	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	● 課堂觀察 ● 提問 ● 學生口頭互評	● 協作能力 ● 溝通能力 ● 慎思明辨能力	● 承擔精神 ● 誠信 ● 尊重他人 ● 責任感 ● 守法	彈地傳球	



體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組 (初小與高小課程銜接)

參與學校：香港教育大學賽馬會小學
啟導學校：基督教宣道會宣基小學

第一/三學段體育科進度表 (2020-2021)

級別：四年級

每星期課節：2

每節時間：40 (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					
			教學活動： 1. 球感練習，兩人一組一個籃球(腰間打圈，單足打圈，袴下8字打圈，交換手拍球) 2. 胸前及彈地傳球練習 3. 三人對三人隊長球比賽											
7-8		4	單元四：籃球 運球後傳球 技巧評估： 運球後傳球	學生能 1. 掌握運球的技巧 2. 掌握運球後傳球的技巧 3. 以不同速度進行運球 4. 連續以左手或右手運球 5. 快速地以直線及曲線運球 6. 應用運球技巧於簡化比賽中	學生能 1. 透過籃球運動明白運動能提升手眼協調 2. 在課後或小息時練習籃球，藉此提升運動量達至 MVP A60	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. 做足熱身及進行急停和轉向練習，防止腳腕扭傷 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. 認識運球後傳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，用力向前下方推按球 iii. 球的落點在身體側前方 iv. 使球回彈至腰間高度 v. 在運球的行進間或急停進行胸前傳球 2. 認識比賽規則及球例： i. 運球違例(走步) ii. 攔截規則(不得有身體接觸)	學生能 1. 欣賞同學運球和傳球的優美動作 2. 指出同學動作及姿勢的優點及可改善的地方	● 課堂觀察 ● 提問 ● 學生口頭互評 ● 學生運用平板電腦自評、互評 ● 教師總評	● 協作能力 ● 溝通能力 ● 慎思明辨能力 ● 運用資訊科技能力	● 承擔精神 ● 誠信 ● 尊重他人 ● 責任感 ● 守法	電子教學	
			教學活動： 1. 運球比賽(包含直線及曲線運球) 2. 運球後作胸前傳球及彈地傳球練習 3. 三人對三人的籃球比賽(膝圈放地作籃)											
9		2	單元五：乒乓球 1. 準備姿勢 2. 握拍法(橫拍/直拍) 3. 發正手平擊球	學生能 1. 展示準備姿勢 2. 展示橫拍握法或直拍握法，並能配合正確的發球準備動作姿勢 3. 展示正手發平擊球的動作技巧	學生能 1. 於小息或於課後時間進行乒乓球練習 2. 明白在課餘時，多做體育活動以保持身體健康	學生能 1. 透過乒乓球運動，懂得比賽的禮儀 2. 進行活動時，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. 認識準備姿勢的動作要點：(右手持拍為例) i. 兩腳開立同肩寬，兩膝微彎 ii. 上體略前傾，兩眼注視來球 iii. 雙手自然彎曲置於胸前，球拍垂直球並且拍頭朝向前方 2. 認識直拍握法的動作要點： i. 以食指第二指節和姆	學生能 1. 欣賞同學擊球的準繩度 2. 指出同學動作及姿勢的優點及可改善的地方	● 課堂觀察 ● 提問 ● 學生口頭互評	● 協作能力 ● 自我管理 ● 能力	● 承擔精神 ● 關愛 ● 國民身分認同 ● 守法		



體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組 (初小與高小課程銜接)

參與學校：香港教育大學賽馬會小學
啟導學校：基督教宣道會宣基小學

第一/三學段體育科進度表 (2020-2021)
級別：四年級 每星期課節：2

每節時間：40 (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>指第一指節在拍柄的前面構成一個開口鉗型</p> <p>ii. 兩指尖距離 1-2 公分，拍柄貼住虎口，拍後三指自然彎曲貼於拍三分之一的上端</p> <p>3. 認識橫拍握法的動作要點：</p> <p>i. 中指、無名指、小指握拍柄，虎口貼住拍肩</p> <p>ii. 姆指略彎曲緊握拍或斜伸拍面</p> <p>iii. 食指斜伸在拍的另一面</p> <p>4. 認識發球的動作要點：</p> <p>i. 當手將球向上拋後，持拍手隨即向右後上方引拍，手腕放鬆，拍面較垂直</p> <p>ii. 上臂帶動前臂由右後方向左前方揮擺，同時腰也由右向左轉動</p> <p>iii. 拍面稍向前傾，擊球的中上部</p> <p>iv. 擊球後，前臂和手腕隨勢向前揮動</p> <p>5. 認識發球的球例：</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>iii. 在擊球前，球和球拍均應在台面水平之上</p> <p>iv. 在擊球時，球應在發球員的端線之後，但不能超過身體軀幹離端線最遠的部分</p> <p>6. 介紹中國在乒乓球運動上的成就</p>						
教學活動：														

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組 (初小與高小課程銜接)

參與學校：香港教育大學賽馬會小學
啟導學校：基督教宣道會宣基小學

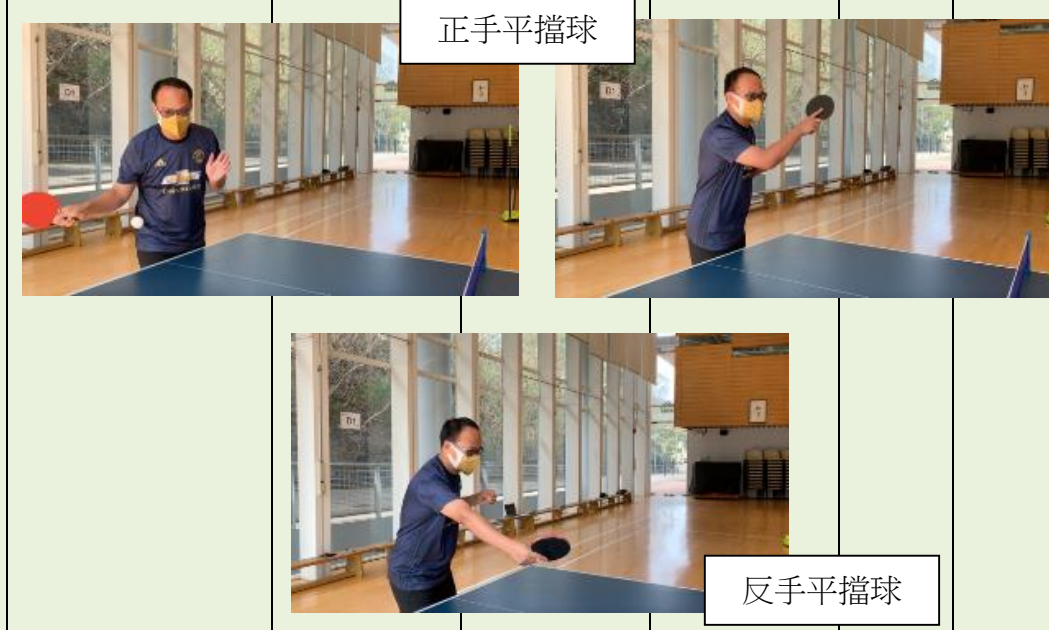
第一/二/三學段體育科進度表 (2020-2021)

級別：四年級

每星期課節：2

每節時間：40 (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. 握拍法 2. 球感訓練：原地向上擊球 3. 正手擊球動作(沒球練習) 4. 桌上，自己把球放下，待球彈起作正手擊球											
10		2	單元六：乒乓球 1. 正手平擋球 2. 反手平擋球	學生能 1. 展示以正手/反手接回對手的來球(平擋球) 2. 應用發球及回球的動作技巧於簡化比賽中	學生能 1. 於小息或於課後時間進行乒乓球練習 2. 明白在課餘時，多做體育活動以保持身體健康	學生能 1. 透過乒乓球運動，懂得比賽的禮儀 2. 進行活動時，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. 認識正手平擋球的動作要點： i. 左腳稍前，右腳稍後，球拍後引至身體前，拍面稍前傾 ii. 在來球的上升前期時，擊球的中上部 iii. 前臂和手腕借來球的反彈力迅速向前上方推出 2. 認識反手平擋球的動作要點：(以右手持拍為例) i. 雙腳開立同肩寬(腳跟稍提起) ii. 將球拍後引至腹前偏左位置，拍面稍前傾，手腕也要稍內曲 iii. 在來球的上升期時，擊球的中上部 iv. 借助來球的反彈力，前臂和手腕迅速前伸外展，向左前上方推出 3. 認識乒乓球的計分方法 4. 認識比賽規則及球例： i. 發球規則 ii. 擊球規則 iii. 失分	學生能 1. 欣賞同學擊球的準繩度 2. 指出同學動作及姿勢的優點及可改善的地方	● 課堂觀察 ● 提問 ● 學生口頭互評	● 協作式解決問題能力	● 尊重他人 ● 承擔精神 ● 責任感 ● 關愛 ● 整合性思考能力 ● 守法		
			教學活動： 1. 握拍法 2. 正手擊球動作(沒球練習) 3. 正手擊球練習(二人相對而站，一人把乒乓球擲向地下，持拍者以正手擊打彈上來的乒乓球，讓擲球者接回) 4. 桌上，一人從對面拋球，另一人待球彈起作正手擊球 5. 一分制乒乓球比賽											
11-12		4	農曆新年假期											
13		2	單元七：體適能測試及知識評估 1. 身高及體重量度 2. 坐地前伸 3. 完成體育科	學生能展示正確的坐地前伸動作	學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己體適能的狀況，並作出改善	學生能 1. 專心聆聽教師的講解 2. 遵守測試規則 3. 協助同伴完成練習 4. 透過認識籃球的	學生能懂得做合適的伸展運動，以減低肌肉受傷的機會	學生能 1. 認識坐地前伸是量度背部及大腿後肌的柔韌度 2. 認識進行坐地前伸的動作要點： i. 面向木箱，直膝坐在墊	學生能懂得欣賞同學柔軟的身體動作	● 課堂觀察 ● 提問 ● 體適能測試數據	● 協作能力 ● 自我管理 ● 能力	● 尊重他人 ● 誠信 ● 堅毅 ● 關愛	知識評估：籃球	



體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組 (初小與高小課程銜接)

參與學校：香港教育大學賽馬會小學
啟導學校：基督教宣道會宣基小學

第一/三學段體育科進度表 (2020-2021)

級別：四年級

每星期課節：2

每節時間：40 (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					
			手冊(知識部分)評估			比賽規則和球員位置，懂得在比賽中遵守規則以及與同學分工合作		上，雙足貼著木箱端板上，雙手前伸，手掌互疊向下，中指齊平 3. 認識籃球的比賽規則、球員位置和技術						
14-15		4	評估週											

*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 (初小與高小課程銜接)

參與學校：香港教育大學賽馬會小學
啟導學校：基督教宣道會宣基小學

第一/二/三學段體育科進度表 (2020-2021)

級別：四年級

每星期課節：2

每節時間：40 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
1-2		4	單元一：羽毛球 1. 正手握拍法 2. 準備姿勢 3. 正手擊高遠球	學生能 1. 展示正手握拍法及準備姿勢 2. 展示正手擊高球的動作技巧 3. 應用正手擊高球於簡化比賽中	學生能 1. 透過羽毛球運動，提升手眼協調的能力 2. 明白恆常運動對身體的好處	學生能 1. 接受教師及同學的意見，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，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1. 於活動時注意安全及空間使用 2. 眼看四周，避免擊中同學或被球擊中 3. 在適當距離，使用適當力度，進行羽毛球練習	學生能 1. 認識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 iii. 拇指及食指貼着拍柄兩邊寬面上 iv. 中指、無名指和尾指靠攏握住拍柄 v. 食指與中指間稍為分開 vi. 不要握得太緊，掌心不緊貼 2. 認識準備姿勢的動作要點：(右手持拍為例) i. 持拍手對側的腳應在前，同側腳在後，側身對網 ii. 重心在前腳，後腳的腳跟稍提起，雙膝微屈 iii. 持拍於身前，兩眼注視對手動向 3. 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 4. 認識羽毛球場界線 5. 認識規則及球例： i. 發球規則 ii. 擊球規則 iii. 失分	學生能 1. 欣賞同學擊球的準繩度 2. 指出同學動作及姿勢的優點及可改善的地方	● 課堂觀察 ● 提問 ● 學生口頭互評	● 溝通能力 ● 慎思明辨能力 ● 協作能力	● 責任感 ● 承擔精神 ● 堅毅 ● 關愛 ● 守法		



體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組 (初小與高小課程銜接)

參與學校：香港教育大學賽馬會小學
啟導學校：基督教宣道會宣基小學

第一/二/三學段體育科進度表 (2020-2021)

級別：四年級

每星期課節：2

每節時間：40 (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					
10		2	單元七：欖球傳接球	學生能 1. 展示傳接球的動作技巧 2. 應用傳接球於簡化比賽中	學生能透過欖球運動，增強反應、下身肌力及心肺耐力	學生能 1. 專心聆聽教師的講解 2. 進行活動時，學習互相合作及體育精神 3. 協助同伴完成練習 4. 遵守遊戲規則	學生能 1. 於活動時注意安全及空間使用 2. 於跑動時眼看四周，避免被同學或球撞倒 3. 懂得劇烈運動後，需要做緩和活動	學生能 1. 認識傳接球的動作要點及詞彙： i. 手握球最闊的位置 ii. 球放在腰間位置(傳向左時，球放在右腰，傳右時相反) iii. 傳球時像撥水一樣由下向前 iv. 傳球後，雙手指向目標 v. 接球時，雙眼注視球的動向，當球接近時雙手向球的方向伸出，手心向球，手指放鬆把球接著 2. 認識比賽規則及球例： i. 開球及達陣 ii. 越位 iii. 罰球	學生能 1. 欣賞同學優美的傳球動作 2. 指出動作及姿勢的優點及可改善的地方	● 課堂觀察 ● 提問 ● 學生口頭互評	● 溝通能力 ● 慎思明辨能力 ● 協作能力	● 責任感 ● 承擔精神 ● 關愛 ● 守法 ● 整合性思考能力		
教學活動： 1. 熱薯仔 2. 十字傳球 3. 2對2模擬比賽 4. 4對4模擬比賽														
11		2	單元八：體適能測試及知識評估	學生能 1. 完成1分鐘曲膝仰臥起坐 2. 以正確的方法，協助同學完成曲膝仰臥起坐測試 3. 完成手握力測試	學生能了解自己體適能的狀況，並作出改善	學生能 1. 專心聆聽教師的講解 2. 遵守測試規則 3. 協助同伴完成測試	學生能 1. 懂得於練習前進行熱身運動 2. 懂得劇烈運動後，不要馬上大量飲水、喝冷飲，也不要立即洗冷水澡	學生能 1. 認識曲膝仰臥起坐訓練能提升腹部肌力 2. 認識曲膝仰臥起坐的動作要點： i. 雙臂在胸前交疊，手掌放在雙肩上 ii. 上身離地向前捲曲，手肘觸及大腿後還原至仰臥姿勢 3. 認識進行手握力的動作要點： i. 手垂下，位置約在大腿旁 ii. 盡力緊握手握力計 4. 認識男子和女子競技體操的項目	學生能指出動作及姿勢的優點，並作出適當的建議，令動作能更標準	● 課堂觀察 ● 提問 ● 體適能測試數據	● 溝通能力 ● 協作能力 ● 自我管理 ● 能力	● 承擔精神 ● 堅毅 ● 關愛 ● 誠信	知識評估：體操	
12-13				4 評估週										



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

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

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組 (初小與高小課程銜接)

參與學校：香港教育大學賽馬會小學
啟導學校：基督教宣道會宣基小學

第①二/三學段體育科進度表 (2020-2021)

級別：五年級

每星期課節：2

每節時間：40 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討	
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力						
1		2	開學週												
2		2	課前預備 1. 填寫體育科手冊 2. 常規及團隊訓練 3. 身高及體重量度	學生能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. 了解自己身體健康狀況，並作出改善	學生能 1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則和尊重同學 2. 明白團隊精神的重要	學生能 1. 明白體育的常規是預防受傷的因素 2. 明白運動前進行熱身的重要性	學生能 1. 明白不同手號的集隊方法 2. 認識體育課的常規和注意事項 3. 明白分工的重要	學生能 1. 穿著整齊合適的服裝 2. 明白整潔是服裝美的其中一項審美觀點	● 課堂觀察 ● 提問	● 自我管理 ● 協作能力 ● 溝通能力	● 尊重他人 ● 責任感			
3-4		4	單元一：田徑跑項：短跑 1. 起跑後加速跑技巧 2. 重溫衝線技巧 3. 重溫4×100米接力跑(下壓式)	學生能 1. 展示起跑後加速跑技巧，並能配合正確的蹲踞式起跑動作 2. 展示正確的衝線技巧 3. 以二人組合展示流暢的接力跑 4. 展示正確的蹲踞式持棒起跑姿勢	學生能 1. 認識跑步對身體的好處 2. 了解跑動能增加體能運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	學生能 1. 在上課過程中，專心聽講動作要點，認真學習 2. 在旁學習同學的優點動作 3. 接受教師及同學的建議，加以改進 4. 通過練習，體驗互相配合的團隊精神	學生能 1. 在安全的環境下練習跑步 2. 在進行劇烈運動前和後，多做腿部伸展，減少受傷機會，幫助肌肉復原 3. 練習結束後，不要立即停下來休息，要做好緩和活動	學生能 1. 認識起跑後加速跑的動作要點： i. 下肢動作： a. 腿部用力向後蹬地 b. 積極的抬腿和著地 ii. 上肢動作： 雙手利用肘關節迅速向前擺動 iii. 步幅與步數加速過程中，步幅是隨著步數之增加而逐漸加大 2. 認識衝線技巧(擺臂直衝式)的動作要點： i. 將到達終點觸線時，身體稍向前傾 ii. 以胸部一側觸線 3. 持棒起跑姿勢：一般是以右手的中指、無名指及小指握住接力棒末端，拇指與食指分開撐地 4. 認識下壓式傳接棒的動作要點： i. 接棒員手掌向上，手指朝後 ii. 傳棒者將接力棒由上向下壓向接棒者的手心中 iii. 右手接棒者應靠左站立，左手接棒者相反	學生能 1. 欣賞同學之間完美的交接棒動作 2. 指出動作及姿勢的優點和可改善的地方	● 課堂觀察 ● 提問 ● 學生口頭互評	● 協作能力 ● 溝通能力 ● 自我管理 ● 能力	● 責任感 ● 尊重他人 ● 承擔精神 ● 關愛			
															

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組 (初小與高小課程銜接)

參與學校：香港教育大學賽馬會小學
啟導學校：基督教宣道會宣基小學

第①二/三學段體育科進度表 (2020-2021)

級別：五年級

每星期課節：2

每節時間：40 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								iv. 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 5. 明白行進間接棒比站立式更快更流暢 6. 認識 4×100 接力跑的比賽規則及注意事項						
			教學活動： 1. 跨步練習 2. 跨步過河比賽 3. 跑步比賽 4. 兩人以立定式交接棒練習(先左手交右手/後右手交左手) 5. 兩人接力比賽 6. 三人配合交接棒練習 7. 小組接力比賽											
5-7		6	單元二：田徑 跳項：跳遠 蹲踞式跳遠 1. 進階技巧 2. 丈量成績 技巧評估 蹲踞式跳遠	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 5. 以裁判角色丈量成績	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 4. 了解運動與健康的關係	學生能 1. 在上課過程中，專心聽講動作要點，認真學習 2. 在旁學習同學的優秀動作 3. 接受教師及同學的意見，加以改進 4. 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. 認識如何安全地搬運厚墊 2. 分辨安全的跳遠環境 3. 小心擺放用具，認識跳遠用具的正確擺放方法 4. 在練習結束後，不要立即停下來休息，要堅持做好緩和活動	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. 認識跳遠的詞彙，如踏板、踏跳腿 3. 認識跳遠的比賽規則 4. 認識丈量助跑距離的方法 5. 認識丈量成績方式： i. 兩位裁判分別站在起跳線及墊旁	學生能 1. 欣賞同學流暢的跳遠動作 2. 指出動作及姿勢的優點和可改善的地方	● 課堂觀察 ● 提問 ● 學生運用平板電腦自評、互評 ● 教師總評	● 協作能力 ● 溝通能力 ● 自我管理 ● 慎思明辨 ● 運用資訊科技能力	● 尊重他人 ● 關愛 ● 堅毅 ● 誠信	電子教學	



體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組 (初小與高小課程銜接)

參與學校：香港教育大學賽馬會小學
啟導學校：基督教宣道會宣基小學

第①二/三學段體育科進度表 (2020-2021)

級別：五年級

每星期課節：2

每節時間：40 (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. 在起跳線的裁判負責觀察跳遠者有否過線 iii. 在墊旁的裁判負責觀察跳遠者著地點 iv. 當跳遠者完成並離開時，兩位裁判以捲尺量度成績					
			教學活動： 1. 兩步單腳起跳，雙腳著地 2. 四步助跑跳遠 3. 八步助跑跳遠											
8-9		4	單元三：足球 1. 控地面球後腳內側射門 2. 控地面球後腳背射門	學生能 1. 展示已學的控球方法(腳底、腳內側及腳外側) 2. 展示控地面球後腳內側射門的動作技巧 3. 展示控地面球後以腳內側射門至約6公尺遠的距離 4. 應用運球、傳接球及控地面球後腳內側射門於簡化足球比賽中	學生能 1. 在課後或假日，邀請家人或朋友，一同參與體育活動 2. 認識運用助跑及改善動作的連貫性能提升射門的力量 3. 認識定時進行體育活動的好處 4. 好好計劃恆常參與運動	學生能 1. 對同伴的動作表示欣賞或友善的回應 2. 透過比賽，培養遵守規則、公平競爭的態度	學生能 1. 在射門時注意與同學之間有適當的空間 2. 善用場地空間，避免在進行練習時與周圍的同學太接近，引起意外 3. 注意周圍環境的安全，射球時留意四周的同學	學生能 1. 認識控地面球後腳內側/腳背射門的動作要點及詞彙： i. 鎖緊腳踝關節 ii. 身體重心轉移，由後轉向前 iii. 控地面球後，以腳內側/腳背觸及球的中央並射出 iv. 球踢出後，使用腳迅速轉移到下一步位置，並準備連接下一個動作 2. 認識足球比賽的基本規則及球例 i. 中場開球 ii. 射入對方龍門得1分 iii. 不可用手觸球 iv. 不可推、拉及踢人	學生能 1. 欣賞同學傳球及射門的優美動作 2. 指出同學動作及姿勢的優點及可改善的地方	● 課堂觀察 ● 提問 ● 學生口頭互評	● 溝通能力 ● 協作能力 ● 自我管理 ● 慎思明辨能力 ● 整合性思考能力	● 尊重他人 ● 責任感 ● 關愛 ● 誠信 ● 守法		
			教學活動： 1. 神射手比賽 (以色碟為目標) 2. 12碼比賽											



腳內側射門



腳背射門

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組 (初小與高小課程銜接)

參與學校：香港教育大學賽馬會小學
啟導學校：基督教宣道會宣基小學

第①二/三學段體育科進度表 (2020-2021)

級別：五年級

每星期課節：2

每節時間：40 (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					
10		2	單元四：田徑擲項：擲壘球 1. 重溫立定擲壘球技巧 2. 重溫五步投擲技巧 3. 丈量成績	學生能 1. 展示流暢的助跑，配合側身併步投擲壘球 2. 展示擲球後的跟進動作 3. 以裁判角色丈量成績	學生能 1. 了解運動與健康的關係 2. 認識定時進行體育活動的好處	學生能 1. 在上課過程中細心聽講動作要點，認真學習 2. 接受教師及同學的意見，加以改進 3. 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 4. 主動協助同學，並提示同學的動作要點	學生能 1. 注意四周環境，並在安全情況下進行投擲 2. 在練習結束後，不要立即停下來休息，要堅持做好緩和活動	學生能 1. 認識擲壘球的動作要點及詞彙：(以右手投擲者作例子) i. 以手指持球 ii. 向前助跑時，手在肩上方持壘球 iii. 助跑至側身併步，將壘球拉後至右肩側，準備投擲 iv. 快速將壘球從右肩上方擲出 v. 投擲後右手順勢揮向左方，右腳踏前，保持身體平衡 2. 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、併步 5. 認識丈量成績方式： i. 兩位裁判分別站在投擲線及場邊 ii. 在起跳線的裁判負責觀察投擲者有否過線 iii. 在場邊的裁判負責觀察壘球的著地點 iv. 當投擲者完成並離開時，兩位裁判以捲尺量度成績	學生能 1. 欣賞同學流暢的投擲姿勢 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	● 課堂觀察 ● 提問 ● 學生口頭互評	● 協作能力 ● 解決問題能力 ● 自我管理能力的	● 承擔精神 ● 責任感 ● 堅毅 ● 關愛		
			教學活動： 1. 立定擲球 2. 助跑擲球 3. 擲球比賽											
11		2	單元五：體適能測試及知識評估 1. 1分鐘台階	學生能 1. 掌握上落台階測試的動作技巧 2. 完成台階測試	學生能透過台階測試提升或改善大腿肌耐力	學生能 1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則、尊重同學	學生能明白過度練習易造成受傷	學生能 1. 認識上落台階訓練能提升大腿肌耐力	學生能欣賞同學努力完成測試的堅持美	● 課堂觀察 ● 體適能測試數據	● 協作能力 ● 自我管理能力的	● 承擔精神 ● 堅毅 ● 關愛 ● 誠信 ● 同理心	知識評估：游泳	

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組 (初小與高小課程銜接)

參與學校：香港教育大學賽馬會小學
啟導學校：基督教宣道會宣基小學

第①二/三學段體育科進度表 (2020-2021)
級別：五年級 每星期課節：2

每節時間：40 (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					
			台階測試 2. 完成體育科手冊(知識部分)評估			2. 協助同學完成訓練或測試 3. 盡力完成測試，堅持到底		2. 認識進行上落台階的要點及注意事項： i. 二人一組，受試者雙腳站在地上並面向台階準備，同伴在後方數數 ii. 老師發令開始後，受試者以「上上落落」(右上、左上、右落、左落)的循環踏台階 iii. 受試者在 1 分鐘內完成最多次數。途中可作休息，然後再繼續 3. 認識香港傑出的運動項目及運動員 i. 游泳的相關知識 ii. 歐鎧淳在游泳上的發展						
12-13		4	評估週											

*共通能力： 協作能力、明辨性思考能力、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 (初小與高小課程銜接)

參與學校：香港教育大學賽馬會小學
啟導學校：基督教宣道會宣基小學

第一/三學段體育科進度表 (2020-2021)

級別：五年級

每星期課節：2

每節時間：40 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
1-2		4	單元一：田徑 跳項：跳高 跨越式跳高	學生能 1. 掌握跨越式跳高的技巧 2. 展示斜線助跑，在適當的起跳點起跳 3. 展示單腳起跳，兩腿依次過杆	學生能 1. 認識定時進行體育活動的好處 2. 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 4. 了解運動與健康的關係	學生能 1. 在上課過程中，專心聽講動作要點，認真學習 2. 在旁學習同學的優點動作 3. 接受教師及同學的意見，加以改進 4. 通過練習，體驗成功帶來的愉悅感，增強自尊和自信，並培養勇於克服困難的品格	學生能 1. 認識安全的起跳位置及落地方式 2. 分辨安全的跳高環境 3. 認識跳高用具的正確擺放方法	學生能 1. 認識跨越式跳高(交剪腳)的動作要點及詞彙： i. 斜線助跑，與橫杆垂直的夾角約35~45度，左側助跑者右腿為起跳腿，左腿為擺動腿，右側助跑則相反 ii. 起跳腿全腳掌著地起跳，擺動腿上擺，手臂快速上擺，上體前傾，大腿靠胸 iii. 過竿後擺動腿內轉下壓，起跳腿高抬，擺動腿先著地 2. 認識跳高器材 3. 認識較佳的起跳位置 4. 認識跳高的比賽規則 5. 認識跳高的詞彙：起跳腿、擺動腿、跨越式跳高	學生能 1. 欣賞同學流暢的跳高姿勢 2. 指出動作及姿勢的優點和可改善的地方	● 課堂觀察 ● 提問 ● 學生口頭互評	● 溝通能力 ● 協作能力 ● 慎思明辨能力 ● 自我管理能力	● 承擔精神 ● 責任感 ● 堅毅 ● 關愛		
			教學活動： 1. 原地交剪腳提腿 2. 弧形助跑 3. 跨越式過杆											
3		2	單元二：體適能測試 9分鐘耐力跑	學生能 1. 掌握耐力跑的動作要點 2. 根據自己的身體情況調節速度	學生能認識跑步能增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	學生能 1. 專心聆聽教師的講解 2. 遵守測試規則 3. 協助及鼓勵同伴完成練習	學生能 1. 注意跑道空間，才能超越同學 2. 注意個人的身體狀況，如不適，要立即通知老師	學生能 1. 認識耐力跑的動作要點： i. 上身保持挺直或稍前傾 ii. 雙手放鬆，有節奏地擺動 iii. 腳前掌或整隻腳著地，步履放輕 2. 認識耐力跑的呼吸方法 i. 專心在緩慢而深的呼吸：深深吸氣、緩慢呼氣 ii. 有節奏地呼吸，每3步或4步進行呼吸 iii. 以腹式呼吸，吸取更多的氧氣	學生能欣賞同學堅毅的精神和優美的跑姿	● 課堂觀察 ● 提問 ● 體適能測試數據	● 協作能力 ● 自我管理能力 ● 溝通能力	● 承擔精神 ● 堅毅 ● 誠信		



體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組 (初小與高小課程銜接)

參與學校：香港教育大學賽馬會小學
啟導學校：基督教宣道會宣基小學

第一/三學段體育科進度表 (2020-2021)

級別：五年級

每星期課節：2

每節時間：40 (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					
								3. 明白耐力跑是一項需要速度和耐力的綜合性運動。需要人體能在較長時間內，保持較平均的速度跑步						
4-5		4	聖誕節及元旦假期											
6		2	單元三：籃球 投籃	學生能 1. 以雙手或單手作定射投籃 2. 原地以雙手或單手射球至約3米高的指定目標 3. 應用運球、胸前傳球、彈地傳球及定射於簡化籃球比賽中	學生能 1. 認識肌力的訓練能增強個人體適能 2. 在課後或小息時練習射球，藉此提升他們的運動量 3. 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. 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. 善用場地空間，避免在進行練習時與周圍的同學太接近，引起意外 2. 注意周圍環境的安全，傳球時留意四周的同學	學生能 1. 認識雙手定射動作要點及詞彙： i. 雙腳微曲，左腳在前，右腳稍微在後 ii. 雙手持球於胸前或高些之位置右腳前踏，雙手手指及手腕向前上方(即瞄準籃框的方向)撥球 iii. 直至手肘伸直，手指指向籃框，全身自然伸展，與單手投籃同 2. 認識籃球比賽的規則 i. 射入對方籃網得2分 ii. 射入罰球得1分 iii. 手不可以觸碰對手任何身體部位 iv. 在射球時，遭對手侵犯，可得罰球	學生能 1. 欣賞同學射球姿勢的優美動作 2. 指出同學動作及姿勢的優點及可改善的地方	● 課堂觀察 ● 提問 ● 學生口頭互評	● 溝通能力 ● 協作能力 ● 慎思明辨能力	● 尊重他人 ● 承擔精神 ● 責任感 ● 誠信 ● 守法		
			教學活動： 1. 球感練習：兩人一組一個籃球(腰間打圈，單足打圈，胯下8字打圈，交換手拍球) 2. 複習二人胸前傳球 3. 二人胸前雙手傳高球練習 4. 籃前射球練習 5. 簡易籃球比賽											



體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組 (初小與高小課程銜接)

參與學校：香港教育大學賽馬會小學
啟導學校：基督教宣道會宣基小學

第一/三學段體育科進度表 (2020-2021)

級別：五年級

每星期課節：2

每節時間：40 (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					
7		2	單元四：籃球 1. 防守步法及技術(側滑步) 2. 一對一進攻戰術	學生能 1. 展示防守姿勢的動作,並能移動身體或位置作防守及保護自己控制下的籃球 2. 掌握側滑步的動作技巧 3. 掌握不同距離、不同速度的籃球防守步法 4. 展示一對一進攻戰術,並能移動身體或位置作防守或進攻 5. 應用籃球防守步法於簡化比賽中	學生能於小息時多到籃球場練習,強身健體,達至MVPA60	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點,幫助有需要的同學 2. 願意接受同學的意見 3. 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 5. 透過練習及比賽,培養學生遵守規則、公平競爭的態度	學生能 1. 注意周圍環境的安全,傳球時留意四周的同學 2. 發生意外或遇上不適/受傷時應如何求助 3. 善用場地空間,避免在進行練習時與周圍的同學太接近,引起意外 4. 認識運動創傷的急救原則: PRICE(P-保護, R-休息, I-冰敷, C-加壓, E-抬高)	學生能 1. 認識籃球防守姿勢(側滑步)的動作要點: i. 盡量屈膝使重心向下 ii. 腳跟離地,雙手張開於身體兩側 iii. 上身稍向前傾 iv. 以滑步快速移動 2. 認識籃球比賽的規則 i. 攻方運球時,守方移步,身體碰撞到攻方,屬防守犯規 ii. 攻方運球時,守方沒有移步,攻方身體碰撞到守方,屬進攻犯規	學生能 1. 了解控制和協調動作能使動作流暢 2. 指出同學動作及姿勢的優點及可改善的地方 3. 評賞一場籃球比賽;能提出一至兩項同學的優美表現	● 課堂觀察 ● 提問 ● 學生口頭互評	● 自我管理 ● 協作能力 ● 溝通能力 ● 整合性思考能力	● 尊重他人 ● 責任感 ● 關愛 ● 誠信 ● 守法		
			教學活動: 1. 一對一防守步法練習(無球) 2. 一對一比賽 3. 簡易籃球比賽											
8-10		6	單元四：排球 1. 準備姿勢 2. 下手傳球及移動步法 技巧評估: 下手傳球	學生能 1. 展示準備姿勢 2. 掌握下手接拋來球或下手墊球的技巧 3. 掌握下手傳球手部動作的技巧 4. 應用下手傳接球於簡化排球比賽中	學生能 1. 透過排球運動加強手眼協調 2. 明白在課餘時,多做體育活動以保持身體健康	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. 對同學的動作表示欣賞,並在旁學習同學的優點動作 3. 在練習中努力不懈地嘗試,培育堅毅精神 4. 遵守安全措施以避免自己或同學受傷 5. 緊守崗位,協助拾球,承擔崗位的工作	學生能 1. 注意周圍環境的安全,傳球時留意四周的同學 2. 發生意外或遇上不適/受傷時應如何求助 3. 於活動時注意安全及空間使用,要眼看四周,避免擊中同學或被球擊中	學生能 1. 認識準備姿勢的動作要點: i. 兩腳開立同肩寬 ii. 兩膝微彎,腳後跟抬起,上體前傾 iii. 兩臂置於胸腹之間,兩手掌緊靠,兩手指重疊後合掌互握 iv. 抬頭看球,隨時準備移動 2. 認識下手傳球/墊球的動作要點及詞彙: i. 以前臂腕關節以上的部位擊球 ii. 擊球時手臂在身體前緊靠,手肘伸直	學生能 1. 了解控制和協調動作能使動作流暢 2. 指出同學動作及姿勢的優點及可改善的地方 3. 欣賞同學優美的動作	● 課堂觀察 ● 提問 ● 學生口頭互評 ● 學生運用平板電腦自評、互評 ● 教師總評	● 協作能力 ● 溝通能力 ● 慎思明辨能力 ● 運用資訊科技能力	● 承擔精神 ● 誠信 ● 尊重他人 ● 責任感 ● 守法	電子教學	

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組 (初小與高小課程銜接)

參與學校：香港教育大學賽馬會小學
啟導學校：基督教宣道會宣基小學

第一/三學段體育科進度表 (2020-2021)

級別：五年級 每星期課節：2 每節時間：40 (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					
									<ul style="list-style-type: none"> iii. 擊球時手臂上抬升起，腳部要同時蹬足配合(手腳動作要協調) iv. 移動身體至球之正後方墊起不同方向的來球 3. 認識排球比賽規則及球例 <ul style="list-style-type: none"> i. 身體任何部分可以觸球 ii. 不可以越網擊球 iii. 不可以觸網 iv. 發球得分後，繼續發球 v. 失分時，要轉換發球權 					
			教學活動： <ol style="list-style-type: none"> 1. 二人下手拋接球練習 2. 教授下手傳球姿勢及擊球位置(手前臂擊球) 3. 二人下手傳球練習(一人向地拋球，接球者以下手擊回下墜中的排球) 4. 前進及後退步協調練習 5. 二人下手傳球練習(同伴拋球，在球未著地時，以下手擊回下墜中的排球給同伴) 6. 四人一組圍圈，作下手擊球接力賽，看哪組連續擊球次數最多，最多可彈地一次 7. 三對三隔場比賽(最多可彈地一次) 8. 二人下手傳球練習(連續擊球) 9. 三對三隔場比賽(最多可彈地一次) 											
11-12		4	農曆新年假期											
13		2	單元五：體適能測試及知識評估 <ol style="list-style-type: none"> 1. 身高及體重量度 2. 坐地前伸 3. 完成體育科手冊(知識部分)評估 	學生能展示正確的坐地前伸動作	學生能 <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己體適能的狀況，並作出改善 	學生能 <ol style="list-style-type: none"> 1. 專心聆聽教師的講解 2. 遵守測試規則 3. 協助同伴完成練習 	學生能懂得做合適的伸展運動，以減低肌肉受傷的機會	學生能 <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識坐地前伸是量度背部及大腿後肌的柔韌度 2. 認識進行坐地前伸的動作要點： <ul style="list-style-type: none"> i. 面向木箱，直膝坐在墊上，雙足貼著木箱端板 ii. 雙手前伸，手掌互疊向下，中指齊平 3. 認識排球的場地、球員位置和中國女排 	學生能懂得欣賞同學柔軟的身體動作	<ul style="list-style-type: none"> ● 課堂觀察 ● 提問 ● 體適能測試數據 	<ul style="list-style-type: none"> ● 協作能力 ● 自我管理 ● 能力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 尊重他人 ● 誠信 ● 堅毅 ● 關愛 	知識評估：排球	
14-15		4	評估週											

*共通能力： 協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理、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 (初小與高小課程銜接)

參與學校：香港教育大學賽馬會小學
啟導學校：基督教宣道會宣基小學

第一/二/三學段體育科進度表 (2020-2021)

級別：五年級

每星期課節：2

每節時間：40 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
1		2	單元一：乒乓球 發正手平擊球	學生能 1. 展示準備姿勢 2. 展示橫拍握法或直拍握法的技巧，並能配合正確的發球準備動作姿勢 3. 掌握正手發平擊球的動作技巧，並展示正確的發球動作	學生能 1. 於小息或於課後時間進行乒乓球練習 2. 明白在課餘時，多做體育活動以保持身體健康	學生能 1. 透過乒乓球運動，懂得比賽的禮儀 2. 進行活動時，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. 認識準備姿勢的動作要點：(右手持拍為例) i. 兩腳開立同肩寬，兩膝微彎 ii. 上體略前傾，兩眼注視來球 iii. 雙手自然彎曲置於胸前，球拍垂直球臺且拍頭朝向前方 2. 認識發球的動作要點： i. 當手將球向上拋後，持拍手隨即向右後上方引拍，手腕放鬆，拍面較垂直 ii. 上臂帶動前臂由右後方向左前方揮擺，同時腰也由右向左轉動 iii. 拍面稍向前傾，擊球的中上部 iv. 擊球後，前臂和手腕隨勢向前揮動 3. 認識發球的球例： i. 球應放在張開和伸平的非執拍手掌上，球是靜止的，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 在擊球時，球應在發球員的端線之後，但不能超過身體軀幹離端線最遠的部分 4. 介紹中國在乒乓球運動	學生能 1. 欣賞同學擊球的準繩度 2. 指出動作及姿勢的優點及可改善的地方	● 課堂觀察 ● 提問 ● 學生口頭互評	● 協作能力 ● 自我管理 能力	● 承擔精神 ● 關愛 ● 誠信 ● 國民身分 認同		



體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組 (初小與高小課程銜接)

參與學校：香港教育大學賽馬會小學
啟導學校：基督教宣道會宣基小學

第一/二/三學段體育科進度表 (2020-2021)

級別：五年級 每星期課節：2 每節時間：40 (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					
									上的成就					
			教學活動： 1. 持球滑步，聽哨聲，單手拋球接回 2. 球感練習：持拍上擊球/二人一組，一人拋球前擊球向對方接回 3. 發球練習											
2		2	單元二：乒乓球 1. 正手推擋 2. 反手推擋	學生能 1. 展示以正手推擋對手的來球 2. 展示以反手推擋對手的來球 3. 應用正手及反手推擋於簡化乒乓球比賽中	學生能 1. 於小息或於課後時間進行乒乓球練習 2. 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. 認識推擋的動作要點： i. 擊球前，上臂、前臂適當後引 ii. 球拍觸球拍面與檯面近乎垂直 iii. 擊球時，手臂迅速迎前，在來球的上升期觸球 iv. 觸球一剎那，前臂稍外旋，配合手腕外展動作，並用中指頂住拍背向前用力 2. 認識乒乓球的比賽規則 i. 每局11分 ii. 每2分輪流發球 iii. 發球時擦網過桌，必須重新發球 iv. 身體不能觸碰及推撞球桌	學生能 1. 欣賞同學擊球的準繩度 2. 指出動作及姿勢的優點及可改善的地方	● 課堂觀察 ● 提問	● 協作能力 ● 自我管理 ● 協作式解決問題能力 ● 整合性思考能力	● 尊重他人 ● 承擔精神 ● 關愛 ● 誠信 ● 守法		
			教學活動： 1. 正手擊球動作(沒球練習) 2. 正手擊球練習(二人相對而站，一人把乒乓球擲向地下，持拍者以正手擊打彈上來的乒乓球，讓擲球者接回) 3. 桌上，自己把球放下，待球彈起作正手擊球 4. 桌上，一人從對面拋球，另一人待球彈起作正手擊球 5. 一分制乒乓球比賽											
3-4		4	復活節假期											

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組 (初小與高小課程銜接)

參與學校：香港教育大學賽馬會小學
啟導學校：基督教宣道會宣基小學

第一/二/三學段體育科進度表 (2020-2021)

級別：五年級

每星期課節：2

每節時間：40 (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		2	單元三：羽毛球 1. 準備姿勢 2. 以正手發高遠球	學生能 1. 展示準備姿勢 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. 展示以正手發高遠球的動作技巧 4. 應用正手發高遠球於簡化羽毛球比賽中	學生能 1. 注意在炎熱的天氣下進行戶外活動的安全事項及個人身體狀況 2. 適當地補充水份的重要 3. 透過羽毛球運動,提升手眼協調的能力 4. 明白恆常參與運動,可促進健康	學生能 1. 接受教師及同學的建議,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,培養學生尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1. 於活動時注意安全及空間使用 2. 眼看四周,避免擊中同學或被球擊中 3. 在適當距離,使用適當力度,進行羽毛球練習	學生能 1. 認識準備姿勢的動作要點:(右手持拍為例) i. 持拍手對側的腳應在前,同側腳在後,側身對網 ii. 重心在前腳,後腳的腳跟稍提起,雙膝微屈 iii. 持拍於身前,兩眼注視對手動向 2. 認識正手發高遠球的動作要點及詞彙:(右手持拍為例) i. 左右腳交叉,左腳尖向前,右腳在後向外側,兩腳間的距離與肩同寬,重心放在右腳 ii. 左手持球,自然伸臂平舉胸前(左手像端酒杯一樣持球置於胸前) iii. 右手握拍,自然屈肘於身體右後側,手腕伸展 iv. 身體略微向前傾斜,後腳跟自然踮起,重心由後腳轉至前腳 v. 持拍手用力向前揮,同時放開左手,讓球落下,用手臂和手腕的力量將球由前上方擊出 vi. 腰以下擊球 vii. 擊球後,右手隨動作自然向左上方揮動(注意:球應擊得又高又遠,落在對方後場區上) 3. 認識羽毛球場界線 4. 認識羽毛球規則和球例 i. 不可以越網擊球 ii. 發球得分後,繼續發球 iii. 失分時,要轉換發球權 iv. 單數分在左方發球區發球,發向對角區域 v. 雙數分在右方發球區發球,發向對角區域	學生能 1. 欣賞同學擊球的準繩度 2. 指出動作及姿勢的優點及可改善的地方	● 課堂觀察 ● 提問	● 溝通能力 ● 慎思明辨能力 ● 協作能力	● 責任感 ● 承擔精神 ● 堅毅 ● 關愛 ● 同理心 ● 守法		



體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組 (初小與高小課程銜接)

參與學校：香港教育大學賽馬會小學
啟導學校：基督教宣道會宣基小學

第一/二/三學段體育科進度表 (2020-2021)

級別：五年級

每星期課節：2

每節時間：40 (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					
			教學活動： 1. 前進步及後退步 2. 球感練習：連續向上擊球/向上擊球後，待球跌下，向前擊球 3. 正手發球練習：無球揮拍練習/對牆發球練習(打向指定高度) 4. 發球入洞遊戲：六人一組，輪流發球，把球發至地上的膝圈，打中一分，看哪組得分最多 5. 一對一比賽 6. 正手發球練習：發球及擊打練習。(能發球至適當位置給對手擊回)/設置球網，作對角發球練習(注意揮拍方向) 7. 分組活動： ● 男子組在羽毛球場進行二對二的3分賽，勝方留下，輸方離開，勝出三次，勝方也需離開 ● 女子組進行其他空間進行一對一比賽 ● 十分鐘後轉換											
6-8		8	單元四：體操 平衡木(前進步、後退步、小跳步、團身/分腿跳下) 技巧評估： 平衡木	學生能 1. 在長橈/低平衡木上展示前進步、後退步、小跳步，並掌握上述動作技巧 2. 在長橈/低平衡木上以團身/分腿跳下 3. 在長橈/低平衡木上運用上述動作技巧，自行設計及組合不同的平衡動作，建構套路	學生能 1. 明白平衡力對身體的重要性 2. 認識單腿訓練於發展身體的平衡能力是非常重要的工具，加入單腿訓練後能加強平衡力，不管是進行衝刺跑或是突然轉換方向等動作，身體兩側產生的力量將會更加相近；而單腿站立時的不穩定狀態將能夠訓練到更多小肌群，身體的穩定度會得到提升，受傷的風險也會降低	學生能 1. 協助並提示同伴做動作要點，並能和同學互相保護 2. 接受同學的建議 3. 在練習中認真學習 4. 積極投入活動，並主動表達自己的想法和意見 5. 進行活動時，學習互相合作及體育精神 6. 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. 安全運用各項體操器材 2. 進行體操運動時，注意安全 3. 正確搬運用具/器材的姿勢 4. 明白身體各部分的活動能力和限制	學生能 1. 認識前進步、後退步的動作要點： i. 兩手側平舉、保持平衡、眼注視前方之木端 ii. 足下壓、足內側沿著木緣移動 iii. 重心前移、著木足成「八」字 iv. 後退步要點同上，惟走動時，重心後移 2. 複習連串動作成套路的要點及詞彙： i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 以跳躍或步行在木橈上作移動 iii. 在木橈上展示不同身體形態或水平的造型 iv. 動作平穩 v. 連接暢順 3. 認識團身/分腿跳下的動作要點： i. 屈膝蹬地起跳 ii. 空中身體平穩 iii. 騰空時，做團身/分腿動作	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	● 課堂觀察 ● 提問 ● 學生口頭互評 ● 學生運用平板電腦自評、互評 ● 教師總評	● 協作能力 ● 溝通能力 ● 慎思明辨能力 ● 創造力 ● 運用資訊科技能力	● 尊重他人 ● 承擔精神 ● 堅毅 ● 關愛		



體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組 (初小與高小課程銜接)

參與學校：香港教育大學賽馬會小學
啟導學校：基督教宣道會宣基小學

第一/二/三學段體育科進度表 (2020-2021)

級別：五年級

每星期課節：2

每節時間：40 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								iv. 屈膝著地，前腳掌先著地，平穩站立						
			教學活動： 1. 頂豆袋自由行 2. 頂豆袋接力賽 3. 頂豆袋在矮長橈上進行前進步及後退步 4. 在反轉的矮長橈上及低平衡木上進行前進步、後退步及小跳步 5. 自由跑 + 支點平衡動作 6. 在矮長橈上進行平衡動作 7. 在反轉的矮長橈上及低平衡木上進行平衡動作 8. 在高平衡木上進行平衡動作											
9-10		4	單元五：欖球 1. 二人進攻 2. 二對二比賽	學生能於二對二的小型遊戲中正確地展示基礎技術，包括持球、開球、傳球、'touch' 及達陣	學生能 1. 注意在炎熱的天氣下進行戶外活動的安全事項及個人身體狀況 2. 明白適當地補充水份的重要 3. 透過欖球運動，增加手腳協調的能力 4. 明白恆常運動，可促進健康	學生能 1. 專心聆聽教師的講解 2. 進行活動時，學習互相合作及體育精神 3. 協助同伴完成練習 4. 遵守遊戲規則	學生能 1. 於活動時注意安全及空間使用 2. 眼看四周，避免擊中同學或被球擊中 3. 在適當距離，使用適當力度，進行欖球練習	學生能 1. 重溫球例：開球、達陣及傳球，並加入「按球」 i. 「按球」：當有'touch'產生後，持球者把球按在兩腿之間，避免球滾動，以便隊友拾球 ii. 進攻球員隨時準備按球後傳球或突破。當有'touch'產生，持球者需作出按球，隊友把球拾起並繼續作賽。接球員永遠走在持球隊友的側後方，雙手隨時準備接球後突破 iii. 防守要齊上齊落當有'touch'產生，持球者需立刻停下並作出傳球，所有防守者不可超越越位線。 iv. 防守球員可以手輕拍持球者並高呼「touch 1」，持球者需立即停下，並於「touch 1」那個位置作出傳球，比賽繼續 v. 若進攻球隊被累積至「touch 6」，則攻守調轉	學生能 1. 欣賞同學準繩的傳接球技巧 2. 指出動作及姿勢的優點及可改善的地方	● 課堂觀察 ● 提問 ● 學生口頭互評	● 協作能力 ● 溝通能力 ● 慎思明辨能力 ● 創造力 ● 整合性思考能力	● 尊重他人 ● 承擔精神 ● 堅毅 ● 關愛 ● 守法		

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組 (初小與高小課程銜接)

參與學校：香港教育大學賽馬會小學
啟導學校：基督教宣道會宣基小學

第一/二/三學段體育科進度表 (2020-2021)

級別：五年級 每星期課節：2 每節時間：40 (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					
			教學活動： 1. 一對一練習 2. 二人按球練習 3. 二對二比賽											
11		2	單元六：體適能測試及知識評估 1. 曲膝仰臥起坐 2. 手握力 3. 完成體育科手冊(知識部分)評估	學生能 1. 完成1分鐘曲膝仰臥起坐 2. 以正確的方法，協助同學完成曲膝仰臥起坐 3. 完成手握力測試	學生能了解自己體適能的狀況，並作出改善	學生能 1. 專心聆聽教師的講解 2. 遵守測試規則 3. 協助同伴完成練習 4. 透過認識跳水運動員耕辛的訓練，培養堅毅的精神	學生能 1. 懂得練習前要做熱身運動 2. 懂得劇烈運動後，不要馬上大量飲水、喝冷飲，也不要立即洗冷水澡	學生能 1. 認識曲膝仰臥起坐訓練能提升腹部肌力 2. 認識曲膝仰臥起坐的動作要點： i. 雙臂在胸前交疊，手掌放在雙肩上 ii. 上身離地向前捲曲，手肘觸及大腿後還原至仰臥姿勢 3. 認識進行手握力的動作要點： i. 手垂下，位置約在大腿旁 ii. 盡力緊握手握力計 4. 認識跳水運動的起源、比賽項目和著名跳水運動員	學生能指出動作及姿勢的優點，並作出適當的建議，令動作能更標準	● 課堂觀察 ● 提問 ● 體適能測試數據	● 溝通能力 ● 協作能力 ● 自我管理能力	● 承擔精神 ● 堅毅 ● 關愛 ● 誠信	知識評估： 跳水	
12-13		4	評估週											



*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 (初小與高小課程銜接)

參與學校：香港教育大學賽馬會小學
啟導學校：基督教宣道會宣基小學

第①二/三學段體育科進度表 (2020-2021)

級別：六年級

每星期課節：2

每節時間：40 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
1		2		開學週										
2		2	課前預備 1. 填寫體育科手冊 2. 常規及團隊訓練 3. 身高及體重量度	學生能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. 了解自己身體健康狀況，並作出改善	學生能 1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則和尊重同學 2. 明白團隊精神的重要	學生能 1. 明白體育的常規是預防受傷的因素 2. 明白運動前進行熱身的重要性	學生能 1. 明白不同手號的集隊方法 2. 認識體育課的常規和注意事項 3. 明白分工的重要	學生能 1. 穿著整齊合適的服裝 2. 明白整潔是服裝美的其中一項審美觀點	● 課堂觀察 ● 提問	● 自我管理 ● 協作能力 ● 溝通能力	● 尊重他人 ● 責任感		
3		2	單元一：田徑跑項：短跑 1. 重溫接力(下壓式) 2. 接力(上挑式)	學生能 1. 以下壓式及上挑式接棒法進行接力 2. 展示正確的交接棒動作 3. 掌握交接棒的站立位置 4. 展示暢順的接力過程	學生能 1. 了解劇烈運動後進行緩和活動的重要 2. 強化肌力對短跑的重要	學生能 1. 認真地配合同學的速度來完成交接棒動作 2. 培養尊重他人的態度及團隊合作的精神 3. 培養不論勝負，全力以赴的體育精神	學生能 1. 在安全的環境下，正確地完成接力棒動作 2. 調節交接棒位置，避免相撞	學生能 1. 認識接力(下壓式)的動作要點及詞彙： i. 接棒者前後站立(如以右手接棒，右腳放後；左手則相反) ii. 接棒者手臂自然伸直，掌心向上，拇指向外張開，其餘四指並攏 iii. 傳棒者將接力棒由上向下壓向接棒者手中 iv. 左手交右手；右手交左手 v. 右手接棒者應靠跑道內側作預備姿勢；左手接棒者則相反 vi. 接棒者預備起跑時降低重心，身體前傾，並注視跑來的傳棒者 2. 認識接力(上挑式)的動作要點及詞彙： i. 接棒者的手臂自然向後伸出，手臂與軀幹40至50度 ii. 掌心向後，拇指與其他四指自然張開，虎口朝下 iii. 傳棒人員將棒由下向前上方送入接棒人的手中	學生能欣賞互相合作的和諧美	● 課堂觀察 ● 提問 ● 學生口頭互評	● 協作能力 ● 溝通能力	● 守法 ● 尊重別人		
			教學活動： 1. 兩人行進間交接棒練習(先左手交右手/後右手交左手) 2. 兩人接力比賽 3. 三人配合交接棒練習 4. 小組接力比賽											



體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組 (初小與高小課程銜接)

參與學校：香港教育大學賽馬會小學
啟導學校：基督教宣道會宣基小學

第②/三學段體育科進度表 (2020-2021)

級別：六年級 每星期課節：2 每節時間：40 (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					
4-6		6	單元二：田徑 跳項：跳高 1. 重溫跨越式跳高 2. 俯臥式跳高 技巧評估 跳高	學生能 1. 掌握俯臥式跳高的技巧 2. 掌握斜線助跑，在適當的起跳點起跳 3. 展示單腳起跳，兩腿依次過杆	學生能透過跳躍活動，以提升心肺功能，大腿肌力及平衡力	學生能 1. 在面對困難時，勇於挑戰自己 2. 鼓勵試跳失敗的同學	學生能 1. 認識安全的起跳位置及落地方式 2. 分辨安全的跳高環境 3. 小心擺放用具，認識跳高用具的正確擺放及搬運方法 4. 在進行活動前做足夠的熱身或伸展 5. 了解只有教師在場及使用合適工具才可以進行跳高活動	學生能 1. 認識俯臥式跳高的動作要點及詞彙： i. 側面助跑，助跑暢順單足起跳，用靠近橫杆的腿起跳(起跳腳為左腳，從左面助跑) ii. 騰空後，擺動腿小腿越過橫杆 iii. 擺動腿和同側臂沿著橫杆平行方向前伸內旋，肩向內扣，轉體成俯臥杆上姿勢 iv. 隨即起跳腿屈膝上收 v. 頭和擺動腿一側肩下潛 vi. 起跳腿翻轉，使身體儘快越過橫杆 vii. 過杆後，以擺動腿和兩臂落墊 2. 認識較佳的起跳位置 3. 認識跳高的規則	學生能欣賞跳高動作的姿態美	<ul style="list-style-type: none"> ● 課堂觀察 ● 提問 ● 學生電子自評及互評 ● 教師總評 	<ul style="list-style-type: none"> ● 解決問題能力 ● 運用資訊科技能力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 堅毅 ● 尊重別人 	電子教學	
教學活動： 1. 無繩俯臥式落墊練習 2. 三步俯臥式跳高練習(二人持繩，地鋪厚墊) 3. 助跑俯臥式跳高														
7-8		4	單元三：田徑 擲項：鉛球 1. 正向推鉛球 2. 側向推鉛球	學生能 1. 展示正確的手持鉛球動作 2. 掌握推鉛球的動作技巧 3. 掌握推鉛球的推出角度 4. 展示正確的正向及側向推鉛球技巧	學生能 1. 透過負重運動加強肌力 2. 了解劇烈運動後進行緩和活動的重要	學生能 1. 服從教師指示進行活動 2. 謹慎地完成推鉛球的過程	學生能 1. 以正確方法提起重物 2. 注意前方沒有人才把鉛球推出	學生能 1. 認識正向推鉛球的動作重點： i. 身體正向推擲方向，前後腳站立 ii. 以五隻手指承托鉛球 iii. 屈膝，腳指向前方 iv. 前臂快速向前發力推球，同時後腳用力蹬地 v. 手腕跟進向前推，後腳向前踏一步 vi. 投擲角度約45度 2. 認識側向推鉛球的動作重點： i. 側身向著推擲方向，持球手的一邊側身向後擺 ii. 推球時，重心腳向前蹬轉，挺胸向前扭動身體	學生能欣賞鉛球在空中滑動的曲線美	<ul style="list-style-type: none"> ● 課堂觀察 ● 提問 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自我管理力 ● 數學能力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 堅毅 ● 守法 		



體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組 (初小與高小課程銜接)

參與學校：香港教育大學賽馬會小學
啟導學校：基督教宣道會宣基小學

第①二/三學段體育科進度表 (2020-2021)

級別：六年級

每星期課節：2

每節時間：40 (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					
								iii. 由發球開始：發球員擊球過網，展開雙方來回對擊，直到球落地出界、或某隊未能合法將球擊回對區為止 iv. 比賽中，球隊贏得一球即獲得一分，得分隊伍可得到發球權					
			教學活動： 1. 四人一組，作二人下手發球練習(一人發球，對面的組員接球) 2. 一對一隔場比賽(最多可彈地一次，以下手發球) 3. 二對二隔場比賽(最多可彈地一次，以下手發球) 4. 四對四隔場比賽(分兩排，失分轉位，最多可彈地一次，以下手發球)										
11		2	單元五：體適能測試及知識評估 1. 1分鐘台階測試 2. 完成體育科手冊(知識部分)評估	學生能 1. 掌握上落台階測試的動作技巧 2. 完成台階測試	學生能透過台階測試提升或改善大腿肌耐力	學生能 1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則、尊重同學 2. 協同學完成訓練或測試 3. 盡力完成測試，堅持到底 4. 學生能透過認識奧運運動員的經歷以培養堅毅的態度	學生能明白過度練習易造成受傷	學生能 1. 認識上落台階訓練能提升大腿肌耐力 2. 認識進行上落台階的要點及注意事項： i. 二人一組，受試者雙腳站在地上並面向台階準備，同伴在後方數數 ii. 老師發令開始後，受試者以「上上落落」(右上、左上、右落、左落)的循環踏台階 iii. 受試者在1分鐘內完成最多次數。途中可作休息，然後再繼續 3. 認識奧運會及奧運運動員 i. 古代奧運會 ii. 現代奧運會 iii. 奧運選手蘇麗文的堅毅經歷	學生能欣賞同學努力完成測試的堅持美 ● 課堂觀察 ● 體適能測試數據	● 協作能力 ● 自我管理能力	● 承擔精神 ● 堅毅 ● 關愛 ● 誠信 ● 同理心	知識評估： 奧運會	
													
12-13		2	評估週										

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

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

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組 (初小與高小課程銜接)


參與學校：香港教育大學賽馬會小學
啟導學校：基督教宣道會宣基小學

第一/三學段體育科進度表 (2020-2021)

級別：六年級

每星期課節：2

每節時間：40 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討	
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力						
1-2		4	單元一：田徑跑項：跨欄	學生能 1. 掌握跨欄的技巧 2. 因應欄距調節跑步步幅順利過欄 3. 不需減速情況下越過所有欄	學生能 1. 進行跨欄活動前作適量的伸展運動 2. 透過活動提升手脚協調及柔韌度	學生能 1. 遵守安全措施，避免受傷 2. 面對挑戰，保持積極的態度	學生能 1. 了解跨欄只可以單向進行，嚴禁反方向跳欄 2. 練習完畢把欄架搬走放好	學生能 1. 認識跨欄的動作要點： i. 起跨步(前腿)要提膝，小腿伸展，過欄後大腿迅速向下壓 ii. 上身過欄時前傾，過欄後抬高 iii. 雙手保持跑步動作及保持身體平衡 iv. 擺動腿(後腿)向前向上提膝，提拉前腳，過欄後繼續向前跑(絞剪動作) 2. 認識跨欄比賽的規則	學生欣賞 1. 跨欄的節奏美 2. 同學跨欄的動作及提出改善建議	● 課堂觀察 ● 提問 ● 學生口頭互評	● 協作能力 ● 自我管理力 ● 慎思明辨能力	● 守法 ● 責任感 ● 尊重別人			
			教學活動： 1. 節奏練習：踏跳步/小跑步/高提膝練習 2. 原地起跨腿練習(前腿) 雙人，1人扶持 3. 原地擺動腿練習(後腿) 雙人，1人扶持 4. 慢跑過欄練習(1欄) 5. 過欄練習(2欄) 6. 跨欄比賽(2欄)												
3		2	單元二：體適能測試 9分鐘耐力跑	學生能 1. 掌握耐力跑的動作要點 2. 根據自己的身體情況調節速度	學生能認識跑步能增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	學生能 1. 專心聆聽教師的講解 2. 遵守測試規則 3. 協助及鼓勵同伴完成練習	學生能 1. 注意跑道空間，才能超越同學 2. 注意自己的身體狀況，如不適，要立即通知老師	學生能 1. 認識耐力跑的動作要點： i. 上身保持挺直或稍前傾 ii. 雙手放鬆，有節奏地擺動 iii. 腳前掌或整隻腳著地，步履放輕 2. 認識耐力跑的呼吸方法 i. 專心於緩慢而深的呼吸：深深吸氣、緩慢呼氣 ii. 有節奏地呼吸，每3步或4步進行呼吸 iii. 以腹式呼吸，吸取更多的氧氣 3. 明白耐力跑是一項需要速度和耐力的綜合性運動。需要人體能在較長時間內，保持較平均的速度跑步	學生能欣賞同學堅毅的精神和優美的跑姿	● 課堂觀察 ● 提問 ● 體適能測試數據	● 協作能力 ● 自我管理力 ● 溝通能力	● 承擔精神 ● 堅毅 ● 誠信			

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組 (初小與高小課程銜接)

參與學校：香港教育大學賽馬會小學
啟導學校：基督教宣道會宣基小學

第一/二/三學段體育科進度表 (2020-2021)

級別：六年級

每星期課節：2

每節時間：40 (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
4-5				聖誕及新年假期										
6-8		6	單元三：手球 1. 肩上傳接球 2. 肩上跳起射門 3. 簡易比賽 技巧評估 肩上传球	學生能 1. 掌握肩上传接球的動作要點 2. 掌握肩上跳起射門的動作要點 3. 應用所學技巧於簡化比賽中	學生能 1. 透過揮臂、跳躍動作，提升手臂及腿部的肌力 2. 透過傳接球提升學生的手眼協調能力	學生能 1. 勇敢地擋接手球 2. 互相合作地進行比賽	學生能 1. 注意安全空間，避免碰撞 2. 以手擋下迎面而來的手球，保護頭部	學生能 1. 認識手球肩上传球的動作要點： i. 五指盡量張開，用指端和掌根盡量抓住球 ii. 側身前後腳站立，如右手持球，則右腳在後 iii. 持球手的上下臂夾角大於90度向耳後引臂 iv. 當要揮臂時，右腳先用力蹬地，轉腰，帶動右肩關節。右肩儘量展開，由後上，向前帶動肘關節，最後手腕手指用力，把球傳向正前方或指定的方向 2. 認識手球肩上跳起射門動作要點： i. 利用助跑，重心腳前腳掌積極用力向前蹬地跳起 ii. 上體前傾，左肩側對球門，上體向右轉動，右腿屈膝自然抬起，膝關節外展，使身體向前上方騰起 iii. 同時，右手持球快速引球於肩上，挺胸展腹，抬頭兩眼注視球門，當身體上升接近最高點時，上體向左轉動，並帶動右臂向前揮擺將球射出 iv. 球離手後起跳腳和擺動腳依次落地，屈膝緩衝，以保持身體平衡 3. 認識手球比賽的規例： i. 兩隊目的是將球射進對方的球門，高分者取勝	學生能欣賞同學努力地參與比賽	<ul style="list-style-type: none"> ● 課堂觀察 ● 提問 ● 學生電子自評及互評 ● 教師總評 	<ul style="list-style-type: none"> ● 解決問題能力 ● 創造力 ● 自我管理能力 ● 溝通能力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 堅毅 ● 同理心 ● 尊重別人 ● 守法 		
			肩上传球 			肩上传球射門 								

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組 (初小與高小課程銜接)

參與學校：香港教育大學賽馬會小學
啟導學校：基督教宣道會宣基小學

第一/三學段體育科進度表 (2020-2021)

級別：六年級

每星期課節：2

每節時間：40 (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					
								ii. 球員在接球後，只能持球3秒，此後必須傳球、運球（拍球移動，類似籃球的運球）或射門 iii. 球員在接球後，可作3步的移動，此後必須傳球、運球或射門；如球員進行運球，則可再作額外3步的移動 iv. 除守方的守門員外，其他球員不得進入球門區					
			教學活動： 1. 5v5 肩上傳球比賽 2. 6v6 肩上傳球隊長球 3. 射門比賽 4. 2v1 攻防戰 5. 4v4 簡易手球比賽										
9-10		4	單元四：籃球 1. 防守步法 2. 簡易比賽	學生能 1. 展現防守時的姿勢和步法 2. 應用所學技巧於簡化比賽中	學生能透過防守練習提升腿部的肌力及肌耐力	學生能明白團體合作的重要性	學生能認識在籃球活動中穿著合適的籃球鞋能有效保護雙腳	學生能 1. 認識籃球防守姿勢的動作重點： i. 兩腳分開至微微比肩寬，兩腿微微彎曲 ii. 身體重心降低，前略傾斜 iii. 雙手張開 2. 認識籃球比賽的規則： i. 在開始球賽時，球員會在籃球場中圈裡進行跳球 ii. 球員要用一切合法的方法，目的要把球投進籃中 iii. 球員只可以用手拍球，蓄意用下肢接觸球是違例 iv. 持球者接球後必須單手拍球、傳球或投籃 v. 球員投籃，成功的話一般是2分，如果是在三分線以外投籃的話，就	學生能欣賞同學防守時敏捷的反應	● 課堂觀察 ● 提問	● 解決問題能力 ● 創造力 ● 自我管理力 ● 溝通能力	● 守法 ● 尊重別人 ● 關愛	

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組 (初小與高小課程銜接)

參與學校：香港教育大學賽馬會小學
啟導學校：基督教宣道會宣基小學

第一/三學段體育科進度表 (2020-2021)

級別：六年級 每星期課節：2 每節時間：40 (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					
								會得到3分，而在罰球情況下成功的會有1分					
			教學活動： 1. 滑步防守 2. 麻鷹捉雞仔 3. 1v1 閃避及防守 4. 3v3 釘人防守 5. 5v5 攻防比賽(區域防守)										
11-12		4	農曆新年假期										
13		2	單元五：體適能測試及知識評估 1. 身高及體重量度 2. 坐地前伸 3. 完成體育科手冊(知識部分)評估	學生能展示正確的坐地前伸動作	學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己體適能的狀況，並作出改善	學生能 1. 專心聆聽教師的講解 2. 遵守測試規則 3. 協助同伴完成練習 4. 透過足球運動員碧咸和華迪的足球事蹟，明白堅毅和永不放棄的精神	學生能懂得做合適的伸展運動，以減低肌肉受傷的機會	學生能 1. 認識坐地前伸是量度背部及大腿後肌的柔韌度 2. 認識進行坐地前伸的動作要點： i. 面向木箱，直膝坐在墊上，雙足貼著木箱端板 ii. 雙手前伸，手掌互疊向下，中指齊平 3. 認識足球運動員碧咸和華迪的足球事蹟	學生能懂得欣賞同學柔軟的身體動作	● 課堂觀察 ● 提問 ● 體適能測試數據	● 協作能力 ● 自我管理能力	● 尊重他人 ● 誠信 ● 堅毅 ● 關愛	知識評估： 足球
14-15		4	評估週										

*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 (初小與高小課程銜接)

參與學校：香港教育大學賽馬會小學
啟導學校：基督教宣道會宣基小學

第一/二/三學段體育科進度表 (2020-2021)

級別：六年級

每星期課節：2

每節時間：40 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
1-2		4	單元一：手球及專題研習 手球 1. 守門 2. 簡易比賽 專題研習 我喜愛的運動員	學生能 1. 掌握守門擋球技巧要點 2. 應用所學技巧於簡化比賽中	學生能 1. 透過守門的活動提升柔韌度 2. 透過手球活動增強心肺耐力及鍛鍊手部和腿部肌肉	學生能虛心接受意見和指導	學生能 1. 以手擋下迎面而來的球，保護頭部 2. 注意四周環境，避免被球擊中 3. 懂得扭傷時應使用冰敷患處	學生能 認識手球守門擋球的注意事項： i. 根據情況選擇運用手臂或腳擋球 ii. 球高於臀部，以手臂擋球 iii. 球接近地面，以腳擋球 iv. 對於離地只有 20-30cm 高度的來球，就需要用手臂和腳配合起來擋球	學生能 1. 欣賞同學優美的射門姿勢 2. 指出同學動作及姿勢的優點及可改善的地方	● 課堂觀察 ● 提問	● 解決問題能力 ● 創造力 ● 自我管理力 ● 溝通能力 ● 整合性思考能力	● 守法 ● 尊重別人 ● 責任感 ● 承擔精神		
			教學活動 1. 射門防守比賽 2. 五對五比賽											
3-4			復活節假期											
5-6		4	單元二：羽毛球 1. 交叉步 2. 併步 3. 簡易比賽	學生能 1. 掌握交叉步及併步的動作要點 2. 應用所學技巧於簡化比賽中	學生能透過步法練習提升心肺功能及腿部肌耐力	學生能在比賽中公平競技，互相尊重	學生能 1. 注意地面情況進行步法練習，避免絆倒 2. 了解錯誤的姿勢容易導致受傷	學生能 1. 認識交叉步及併步的動作要點： i. 交叉步：兩腳交叉前行。左腳從右腳前交叉，和平時的走路姿勢一樣，只不過最後一步右腳要跨出去，形成弓箭步 ii. 併步：兩腳分開，膝蓋微微彎曲，腳跟抬起。左腳向右腳併攏一步，右腳向來球方向跨出一步，左腳再跟上，最後一步右腳向前跨出，形成弓箭步 2. 認識羽毛球的比賽規則： i. 羽球賽分為男單、女單、男雙、女雙及混雙，共 5 個單項 ii. 羽毛球的計分制度採取 21 分制，通常採用「三局兩勝制」	學生能欣賞同學交叉步及併步的協調動作	● 課堂觀察 ● 提問 ● 學生口頭互評	● 自我管理力	● 守法 ● 同理心 ● 尊重別人 ● 關愛		
			教學活動： 1. 合併步及交叉步的協調練習											

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組 (初小與高小課程銜接)



參與學校：香港教育大學賽馬會小學
啟導學校：基督教宣道會宣基小學

第一/二/三學段體育科進度表 (2020-2021)

級別：六年級

每星期課節：2

每節時間：40 (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. 以合併步及交叉步作接力比賽 3. 合併步及交叉步擊球練習 4. 簡易羽毛球比賽											
7-9		6	單元三：體操 騰越 1. 屈體俯騰越 2. 直體俯騰越 技巧評估 直體俯騰越 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">屈體俯騰</div> 	學生能 1. 以雙足踏彈板，雙手按箱，俯騰越橫箱 (屈體、直體) 2. 掌握並完成俯騰越橫箱的動作	學生能 1. 明白柔軟度及平衡穩定對身體的重要性 2. 了解伸展運動能提升柔軟度	學生能 1. 全力以赴，盡力嘗試新的挑戰 2. 愛惜用具，協助佈置場地	學生能 1. 安全運用各項體操器材 2. 正確搬運的姿勢 3. 明白身體各部分的活動能力和限制	學生能 1. 認識屈體俯騰越的動作要點： i. 雙足同時用力踏板起跳 ii. 起跳後用手支撐，同步完成含胸、提臀、屈腿側擺，像兔跳一樣 iii. 用腳帶動身體向側上方伸髖，同時雙臂用力推箱 iv. 順勢側舉，使身體重心側移，經雙臂側撐挺身騰越橫箱 2. 認識直體俯騰越的動作要點： i. 與屈體俯騰越相似 ii. 騰空時，膝蓋伸直及蹬腳尖，直至著地 3. 認識各項體操活動之詞彙：騰越、俯騰越、橫箱、縱箱、蹲腿、屈體、直體	學生能欣賞同學俯騰越的姿態美 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">直體俯騰越</div> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 課堂觀察 ● 提問 ● 學生電子自評及互評 ● 教師總評 	<ul style="list-style-type: none"> ● 協作能力 ● 溝通能力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 承擔精神 ● 同理心 ● 尊重別人 	電子教學	
			教學活動： 1. 兔跳練習 (矮長橈) 2. 手推車遊戲 3. 高長椅作俯騰越 4. 原地彈板俯撐上木箱 5. 助跑彈板俯騰越木箱											
10		2	單元四：欖球 1. 防守技巧 2. 簡易比賽	學生能 1. 掌握欖球的防守技巧 2. 應用所學技巧於簡化比賽中	學生能 1. 透過欖球活動提升心肺功能 2. 明白健康飲食可以改善運動表現	學生能明白勝不驕、敗不餒的道理	學生能 1. 注意安全空間，避免碰撞 2. 在發生意外或遇上不適/受傷時應如何求助	學生能 1. 重溫欖球比賽的規則： i. 防守伸手接觸進攻持球員並呼叫 'touch' 以示防守成功 ii. 若持球一方被防守六次防守成功，攻守對調 iii. 越位：防守球員不應站於持球者的「水平後方」。防守球員則不能超越持球者的球向左右延伸的越位線	學生能欣賞同學做出欖球重心轉移的迅速動作	<ul style="list-style-type: none"> ● 課堂觀察 ● 提問 	<ul style="list-style-type: none"> ● 協作能力 ● 解決問題能力 ● 創造力 ● 溝通能力 ● 整合性思考能力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 守法 ● 承擔精神 ● 關愛 		

體育科基礎活動學習社群
2020/21 課研組 (初小與高小課程銜接)

參與學校：香港教育大學賽馬會小學
啟導學校：基督教宣道會宣基小學

第一/二/三學段體育科進度表 (2020-2021)

級別：六年級

每星期課節：2

每節時間：40 (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. 認識隊際防守技巧： i. 齊上齊落，防手球員之間不應有凹凸，讓進攻球員有空位閃避 ii. 'touch' 後防守隊應立即向後退至越位線後 iii. 對位：指出或叫出自己防守的進攻球員						
			教學活動： 1. 熱薯仔：雙手持球，像拿熱薯般以手指頭交替持球奔跑，由起點跑至對角後把球予下一位同學 2. 持球奔跑比賽：持球奔跑，望能不被防守球員接觸並跑過邊線為進攻成功 3. 捕魚：甲隊先進攻(漁夫)，除了持球者外，所有人均可任意跑動，出了界當作違規便輸；漁夫透過手中的球以輕碰乙隊成員身軀為成功進攻；被捕的漁在格外等候 4. 4對4模擬比賽											
11		2	單元五：體適能測試及知識評估 1. 曲膝仰臥起坐 2. 手握力 3. 完成體育科手冊(知識部分)評估	學生能 1. 完成1分鐘曲膝仰臥起坐 2. 以正確的方法，協助同學完成曲膝仰臥起坐測試 3. 完成手握力測試	學生能了解自己體適能的狀況，並作出改善	學生能 1. 專心聆聽教師的講解 2. 遵守測試規則 3. 協助同伴完成測試	學生能 1. 懂得於練習前進行熱身運動 2. 懂得劇烈運動後，不要馬上大量飲水、喝冷飲，也不要立即洗冷水澡	學生能 1. 認識曲膝仰臥起坐訓練能提升腹部肌力 2. 認識曲膝仰臥起坐的動作要點： i. 雙臂在胸前交疊，手掌放在雙肩上 ii. 上身離地向前捲曲，手肘觸及大腿後還原至仰臥姿勢 3. 認識進行手握力的動作要點： i. 手垂下，位置約在大腿旁 ii. 盡力緊握手握力計	學生能指出動作及姿勢的優點，並作出適當的建議，令動作能更標準	<ul style="list-style-type: none"> ● 課堂觀察 ● 提問 ● 體適能測試數據 	<ul style="list-style-type: none"> ● 溝通能力 ● 協作能力 ● 自我管理能力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 承擔精神 ● 堅毅 ● 關愛 ● 誠信 	知識評估：專題研習	
12-13		4	評估週											



*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