

黃埔宣道小學

上學期體育科進度表

級別：一年級

每星期 課節：2 每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
		4	1. 填寫體育小冊子 2. 常規訓練：排隊、分組、集合 3. 身高及體重量度		學生能認識定時進行體能活動對身體的好處	學生能 1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則和尊重同學 2. 透過活動，明白團隊的重要性，需要接納他人，且要接受失敗	學生能 1. 穿著合適的服裝進行體育活動 2. 認識個人空間及一般空間的運用，避免做運動時發生意外	學生能 1. 認識體育課的常規如分組、排隊及集合 2. 認識個人空間及一般空間	學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美	1. 課堂觀察 2. 提問	• 協作能力 • 自我管理 • 能力	• 責任感 • 尊重他人		
		4	1. 移動技能： 步行 (配合韻律) 2. 動作概念： i. 路線(直) ii. 力量(強/弱) iii. 身體形態(闊大/窄長/團身/扭體) iv. 行動(帶領/跟隨/會合/分離) v. 空間(個人/一般) 3. 遊戲概念： 接力遊戲	學生能 1. 配合韻律節奏，展示向前步行的動作 2. 配合韻律節奏，變化身體的形態，創作及展示不同身體形態的造型 3. 配合韻律節奏，在雙人活動中展示「帶領」、「跟隨」及「會合」、「分離」 4. 掌握接力遊戲概念	學生能藉著展示不同的身體造型，增加平衡及協調能力	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 透過雙人協作活動，培養尊重他人及勇於承擔的態度	學生能善用個人空間、一般空間，注意碰撞	學生能 1. 掌握及分辨四個身體形態(闊大/窄長/團身/扭體) 2. 說出及分辨「帶領」、「跟隨」、「會合」、「分離」的動作概念 3. 明白韻律活動首要配合音樂或拍子 4. 認識路線、力量、身體形態、行動及空間等動作概念及接力遊戲概念	學生能 1. 跟隨節拍展示流暢動作而產生的動作美 2. 欣賞同學優美動作和身體造型創作	1. 課堂觀察 2. 提問	• 協作能力 • 創造力 • 溝通能力	• 尊重他人 • 責任感 • 承擔精神		
		6	1. 移動技能： 跳躍 (五個基本跳躍) i. 左跳右落 ii. 右跳左落 iii. 同足起同足落 iv. 單起雙落 v. 雙起雙落	學生能 1. 掌握五種基本跳躍的動作技巧 2. 以雙/單腳連續向前跳	學生能 1. 認識跳躍對身體的好處 2. 透過跳躍提高腿部力量、協調能力及平衡力 3. 明白平衡的	學生能 1. 協助並提示同伴跳躍動作的要點 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 積極參與小組	學生能 1. 在進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展，減少受傷的機會，幫助肌肉復原 2. 在跳躍著地	學生能 1. 認識雙足跳的動作要點： i. 雙腳開立同肩寬，並微微屈膝作準備 ii. 雙腳前腳掌蹬地起跳	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. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 同學互評	• 溝通能力 • 協作能力 • 明辨性 • 思考能力 • 創造力	• 尊重他人 • 責任感	遊戲建議 1. 小青蛙找食物：分組，每次一位同學(青蛙)輪流	

黃埔宣道小學

上學期體育科進度表

級別：一年級

每星期 課節：2 每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
			2. 動作概念： i. 範圍 (個人/一般) ii. 空間(近/遠) iii. 力量(強/弱) 3. 遊戲概念： 接力遊戲		重要	創作活動，並主動表達自己的想法和意見 4. 透過活動，培養尊重他人及勇於承擔的態度	時，先屈膝，以前腳掌先著地，減少受傷的機會 3. 認識一般空間及個人空間的運用，避免運動時發生意外 4. 小心擺放用具，活動時要小心，避免誤踏用具	iii. 雙臂屈曲擺動，作協調配合 iv. 雙腳同時輕巧落地，並平穩站立 v. 沒有停頓 (連續跳時) 2. 認識單足跳的動作要點： i. 單腳平穩站立，並微微屈膝作準備 ii. 單腳前腳掌蹬地起跳 iii. 非支撐腳(非起跳腳)及雙臂屈曲擺動，作協調配合 iv. 支撐腳(起跳腳)輕巧落地，並平穩站立 v. 沒有停頓 (連續跳時) 3. 認識範圍、空間、力量等動作概念及接力遊戲	可改善的地方			接力，以雙/單足跳方式跳荷葉(呼拉圈)，直至找到食物(豆袋)(每次一份)，每組鬥多食物。 2. 反色碟(雙/單足跳)		
		4	1. 移動技能： 跑馬步 2. 動作概念： i. 路線(直/曲) ii. 水平 (高/中/低) iii. 時間(快/慢) iv. 組織 (個人/雙人/	學生能 1. 掌握跑馬步的動作技巧 2. 以跑馬步作直線及曲線移動 3. 展示不同水平的的身體造型 4. 配合移動路線，串連跑馬	學生能透過跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能及鍛練下肢肌力	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作點，幫助有需要的同學 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 積極參與小組創作活動，並	學生能 1. 明白熱身的重要 2. 善用場地空間，注意碰撞	學生能 1. 認識跑馬步的動作要點： i. 步法正確：前腳踏出，後腳跟上 ii. 有騰空 iii. 沒有停頓 iv. 動作流暢	學生能 1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2. 欣賞同學優美動作和身體造型創作 3. 運用適當的詞	1. 課堂觀察 2. 提問	• 協作能力 • 創造力 • 溝通能力	• 尊重他人 • 關愛 • 責任感	遊戲建議： 恐龍進化論： 跟其他同學猜包剪揀，贏的進化，輸的退化。	

級別：一年級

每星期 課節：2 每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
			小組) v. 行動(越過) 3. 連串動作組合	步及不同形態的身體造型，建構動作句子，展示直、曲線路線		主動表達自己的想法和意見 4. 虛心接受同學的意見及指導		2. 認識不同水平動作概念及詞彙 高水平：肩膊或以上的高度 中水平：膝蓋至肩膊的高度 低水平：膝蓋以下的高度 4. 認識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. 配合韻律以跑馬步作移動展示不同水平的造型 iii. 展示不同的移動路線(直/曲) iv. 連接暢順 5. 認識路線、水平時間、組織及行動等動作概念	彙，指出同學動作的優點和可改善的地方			一開始是蛋(團身行)→小恐龍(彎曲向前)→暴龍(闊大)		
		2	第一次學業評估項目 體適能耐力跑	學生能 1. 掌握耐力跑的動作技巧 2. 配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸 3. 完成6分鐘耐力跑測試(心肺耐力測試)	學生能了解自己目前體適能(心肺功能)的狀況，並加以提升或改善	學生能 1. 服從教師、尊重同學、遵守規則 2. 協助同伴完成訓練	學生能 1. 在耐力跑測試前做熱身運動 2. 因身體狀況量力而為，避免因過度練習而造成傷害	學生能 1. 認識耐力跑訓練能提升心肺耐力 2. 認識進行耐力跑的安全，身體不適或跑不動時不可勉強，可以步行完成	學生能欣賞同學的堅毅精神及投入的態度	1. 課堂觀察 2. 測試成績	• 溝通能力 • 協作能力	• 責任感 • 關愛 • 堅毅 • 誠信	請學生填寫體育小冊子內的耐力跑記錄"	
		6	第一次學業評估項目 1. 操控用具技能： i. 下手滾球 ii. 雙手接滾地	學生能 1. 掌握下手滾球的動作技巧 2. 以下手滾球至約2至3米遠	學生能增加跑動於滾球活動中，以增加體能運動量	學生能 1. 尊重同學在活動中的表現 2. 願意接受同學的意見	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的運用 2. 專注滾球的	學生能 1. 認識下手滾球的動作要點及詞彙： i. 直臂後擺，將	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	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 同學互評	• 溝通能力 • 協作能力 • 明辨性 • 思考能力	• 責任感 • 尊重他人(幫助其他組員拾球)	跑壘遊戲：4人一組，分1-4號同學並以四方形站	

黃埔宣道小學

上學期體育科進度表

級別：一年級

每星期 課節：2 每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
			來球 2. 動作概念： i. 方向(前) ii. 力量(強/弱) iii. 路線(直) iv. 距離(遠/近) 3. 遊戲概念： 跑壘遊戲	的目標或同伴 3. 雙手穩接同學之滾地來球 4. 控制送出滾球的力量和方向 5. 應用下手滾球及雙手接球的動作技巧於跑壘遊戲中		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	同時，也要小心周圍的環境及滾來的球，避免發生意外	球「後引」 ii. 直臂前擺至接近地面出球 iii. 異側腳前，蹲身 iv. 動作連貫 2. 認識雙手接滾地來球的準備動作姿勢、動作要點及詞彙： i. 面向來球 ii. 蹲身、伸手迎球接球 iii. 手形正確(手指自然分開、手指向下、手心向前) iv. 接球後將手收到胸前 3. 認識方向、力量、路線、距離等動作概念及跑壘遊戲概念	動作的優點和可改善的地方		• 誠信	立，1 號同學手持豆袋。當開始時，1 號將豆袋拋到 2 號同學，1 號拋完後要圍著同學跑一/兩圈回來及接著 3 號拋來的豆袋，成功接到為勝。順號數輪流跑。		
		4	1. 操控用具技能： 跳繩(單人雙腳跳前繩) 2. 動作概念： i. 範圍(個人/一般) ii. 方向(上、前/後) iii. 時間(快/慢)	學生能 1. 展示正確握繩方法及準備動作 2. 操控繩子及進行側迴旋動作 3. 展示連續雙足跳前繩動作 4. 展示單跳 (Single Bounce)及雙跳 (Double Bounce)的動作	學生能透過跳繩活動提升心肺耐力、腿部肌力，以及眼、手、腳的協調能力	學生能 1. 協助及提示同學完成動作 2. 培養欣賞別人的態度 3. 透過練習和展示，培養尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1. 認識一般空間及個人空間，避免碰撞 2. 明白進行體育運動前作熱身活動的重要性，以避免受傷	學生能 1. 認識正確的握繩及準備動作 i. 繩置於腳後，貼近腳跟高度位置，將繩拉直 ii. 兩手握繩柄，手肘貼近腰間並放鬆 2. 認識連續雙足跳繩的動作要點： i. 兩手握繩柄，手肘貼近腰間	學生能欣賞同學展示的優美動作	1. 教師觀察 2. 提問	• 明辨性 思考能力	• 堅毅 • 尊重他人 • 承擔精神		

黃埔宣道小學

上學期體育科進度表

級別：一年級

每星期 課節：2 每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								並放鬆 ii.跳起時，身體保持垂直 iii.手腕施力轉動，將繩向後擺動繩子，由足腳後繞過頭頂，當繩從上以下越過眼睛時，向上跳，讓繩子往下繞過雙腳，套過身體一圈 iv.以前腳掌起跳和落地 v.呼吸要自然和有節奏 3. 認識進行前繩時，單跳(Single Bounce)及雙跳(Double Bounce)的動作要點： 單跳： i.繩子由腳後繞過頭頂向前，在往下繞過雙腳 ii.同時向上垂直跳一下繞過繩子 雙跳： i.繩子由腳後						

黃埔宣道小學

上學期體育科進度表

級別：一年級 每星期 課節：2 每節時間：35（分鐘）

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								繞過頭頂向前，在往下繞過雙腳 ii.同時微微助跳一下，再向上垂直跳一下繞過繩子 4. 認識範圍、方向、時間等動作概念						
		4	1. 移動技能： 跑跳步 (配合韻律) 2. 動作概念： i. 路線(直/曲) ii. 方向 (前/後，左/右) iii. 範圍 (個人空間/一般空間) iv. 支點 v. 組織 (個人/雙人) vi. 行動 (同步/在下面穿過) vii. 身體形態 (闊大/窄長/團身/扭體) 3. 連串動作組合	學生能 1. 掌握跑跳步的動作技巧 2. 以跑跳步作直線及曲線的移動 3. 創作和展示不同支點的身體造型 4. 創作和展示不同水平(高/中/低)的身體造型： 5. 配合韻律節奏變化身體的形態，並創作不同身體形態的造型 6. 配合韻律節奏，串連跑跳步及不同形態的身體造型，建構動作句子 7. 展示同步及在下面穿過的動作概念	學生能透過跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能及鍛練下肢肌力	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 積極參與小組創作活動，並主動表達自己的想法和意見 4. 願意接受同學的意見 5. 透過小組協作活動，培養尊重他人及勇於承擔的態度	學生能懂得個人及一般空間的運用，避免碰撞	學生能 1. 認識跑跳步的動作要點： i. 步法：一腳踏地，另一腳提膝跳起 ii. 提膝時間短 iii. 提膝時，腳掌貼近地面 iv. 動作流暢 2. 認識支點平衡概念，並能分辨不同支點的身體造型 3. 認識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. 以跑跳步作移動配合韻律 iii. 展示不同身體形態的造型 iv. 展示不同的移動路線 v. 連接暢順 4. 明白韻律活動	學生能 1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2. 欣賞同學優美動作和身體造型創作	1. 課堂觀察 2. 提問	<ul style="list-style-type: none"> • 溝通能力 • 協作能力 • 明辨性 • 思考能力 • 自我管理能力 • 創造力 	<ul style="list-style-type: none"> • 尊重他人 • 責任感 		

黃埔宣道小學

上學期體育科進度表

級別：一年級 每星期 課節：2 每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								首要配合音樂或拍子						
		2	第二次學業評估項目 體適能耐力跑	學生能 1. 掌握耐力跑的動作技巧 2. 掌握跑步時空間的重要性 3. 完成6分鐘耐力跑測試(心肺耐力測試)	學生能了解自己目前體適能(心肺功能)的狀況，並加以提升或改善	學生能 1. 服從教師、尊重同學、遵守規則 2. 協助同伴完成訓練	學生能 1. 在耐力跑測試前做熱身運動 2. 因身體狀況量力而為，避免因過度練習而造成傷害	學生能 1. 認識耐力跑訓練能提升心肺耐力 2. 認識進行耐力跑的安全，身體不適或跑不動時不可勉強，可以步行完成	學生能欣賞同學堅毅精神及投入決心的態度	1.課堂觀察 2.測試成績	• 溝通能力 • 協作能力	• 責任感 • 關愛 • 堅毅 • 誠信	請學生填寫體育小冊子內的耐力跑記錄	

*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和整合性思考能力

#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、關愛和誠信

黃埔宣道小學

下學期體育科進度表

級別：一年級 每星期 課節：2 每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
		6	第二次學業評估項目 1. 操控用具技能拋接(豆袋) 2. 動作概念： i. 範圍(個人空間/一般空間) ii. 身體部分(慣用手/非慣用手) iii. 方向(前/後、上/下、順時針/逆時針) iv. 力量(強/弱) v. 行動(遠/近) vi. 組織(個人/雙人/小組) 3. 遊戲概念：接力遊戲	學生能 1. 掌握個人原地以單手垂直拋豆袋至約1至2米高 2. 創作及展示不同拋、接豆袋方式 3. 原地向前拋豆袋至1至3米遠的目標，並能控制拋出豆袋的力量和方向 4. 以雙手迎接，穩接自己/同學拋來的豆袋 5. 掌握接力遊戲的玩法	學生能 1. 明白拋的動作主要運用上肢肌肉 2. 明白拋接豆袋須要手眼協調	學生能 1. 主動提示組員的動作要點 2. 願意接受同學的意見 3. 認真進行互評，接受同學和教師的意見，改善自己的動作表現 4. 進行活動時，學習互相合作	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的運用，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，進行二人拋接豆袋練習 3. 確保拋豆袋給組員時，對方已預備好	學生能 1. 認識向 上 垂直拋豆袋的動作要點及詞彙： i. 直臂後擺，將豆袋「後引」 ii. 異側腳踏前、微屈膝 iii. 直臂前擺至頭上方，由下而上拋出豆袋 iv. 拋出後，手指指向正上方的天空 v. 動作連貫 2. 認識把豆袋拋得又高又直與手部動作及方向間之關係 3. 認識向 前 拋豆袋的動作要點及詞彙 4. 認識雙手穩接豆袋的動作要點及詞彙： i. 兩膝微屈 ii. 眼望豆袋 iii. 張開雙手(置於胸前) iv. 穩接豆袋 5. 認識範圍、身體部分、方向、力量等動作概念及接力	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	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生自評 4. 學生互評(紙筆)	<ul style="list-style-type: none"> 創造力 協作能力 明辨性 思考能力 	<ul style="list-style-type: none"> 尊重他人 誠信 責任感 		

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃

黃埔宣道小學

下學期體育科進度表

級別：一年級 每星期 課節：2 每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								遊戲概念						
		4	1. 移動技能： 跑步(快速)(直線) 2. 動作概念： i. 方向(前/後) ii. 時間(快/慢) iii. 空間(一般) iv. 路線(直線) 3. 遊戲概念： 接力遊戲	學生能 1. 展示快速跑步的動作要點： 雙臂屈曲，快速及有節奏地擺手 2. 展示正確的站立式起跑動作	學生能透過跑步增加運動量，增強心肺功能，並提高腿部力量及身體的協調性	學生能 1. 積極、認真和投入參與比賽 2. 學習團隊合作及「勝不驕、敗不餒」的體育精神	學生能 1. 明白熱身的重要 2. 注意一般空間和個人空間的運用，避免碰撞 3. 注意跑步時，眼望前方，不要望旁邊其他對手	學生能 1. 認識快速跑步的動作要點及詞彙： i. 身體前傾，眼向前望 ii. 雙臂屈曲用力擺動、快速跑步 iii. 腳踵後踢貼近臀部 iv. 用腳前掌發力 2. 認識站立式起跑的動作要點： i. 前後腳站立 ii. 左腳右手；右腳左手 iii. 曲膝 iv. 身體前傾 3. 認識起跑的口號包括「各就位」、「預備」、「鳴槍起跑」 4. 認識跑步的名詞，如起跑、偷步 5. 認識方向時間空間等動作概念	學生能欣賞同學優美的跑姿	1. 課堂觀察 2. 提問	<ul style="list-style-type: none"> 溝通能力 協作能力 明辨性思考能力 自我管理的能力 	<ul style="list-style-type: none"> 責任感 承擔精神 尊重他人 堅毅 	(比喻：擺手動作如食雪糕雞翼)	
		4	1. 操控用具技能： i. 踢定點球 ii. 定點傳球 iii. 滾球控停 2. 動作概念：	學生能 1. 掌握踢定點球的動作技巧 2. 以腳底(腳掌)控停滾地來球	學生能以跑動活動增加運動量，增強心	學生能 1. 主動提示組員的動作要點，幫助有需要的	學生能 1. 注意一般空間和個人空間的運用，避免碰撞	學生能 1. 認識踢定點球及定點傳球的動作要點及詞彙：	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現 2. 欣賞在踢定點	1. 課堂觀察 2. 提問	<ul style="list-style-type: none"> 溝通能力 協作能力 自我管理的能力 	<ul style="list-style-type: none"> 責任感 承擔精神 尊重他 		

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃

黃埔宣道小學

下學期體育科進度表

級別：一年級 每星期 課節：2 每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
			i. 力量(強/弱) ii. 路線(直) iii. 組織 (個人/雙人) iv. 方向 3. 遊戲概念： 接力遊戲	3. 瞄準目標，以腳內側或腳背將球踢至約2至3米遠的目標，並能控制踢球的力量和方向	肺功能 2. 透過踢球、控球活動，增加眼、腳的協調能力	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. 在進行活動或比賽時，學習互相合作及體育精神	2. 在進行對抗遊戲時，遵守規則，注意安全	i. 支撐腿踏在球側 ii. 踢球腿「後引」 iii. 以腳內側或腳背觸球，接觸點為球之中部 iv. 鎖緊腳踝 v. 踢球後，腿伸直向前 跟進擺動 vi. 動作連貫 vii. 運用合適的力度將球 傳給同伴 2. 認識滾球控停的動作要點及詞彙： i. 眼望來球 ii. 以其中一隻腳的腳底控停來球 iii. 保持身體平衡 3. 認識力量、組織、路線、方向等動作概念及接力遊戲概念	球及控停滾球時流暢的動作 3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方		• 明辨性 思考能力	人		
		6	第三次學業評估項目 1. 平衡穩定技能：	學生能 1. 在平衡橈上步行及做動作時平衡身體	學生能明白平衡力對人們的生活非常重要，在任何運動中	學生能 1. 對同學的動作表示欣賞或多	學生能 1. 在跳躍著地時，先屈膝，	學生能 1. 認識平衡橈上步行的動作要	學生能 1. 欣賞同學優美的平衡動作和	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評	• 溝通能力 • 創造力 • 協作能力	• 責任感 • 關愛 • 尊重他		

黃埔宣道小學

下學期體育科進度表

級別：一年級 每星期 課節：2 每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
			(平衡橈上前後行/扭體/伸展/屈曲/平衡/跳與著地) 2. 動作概念： i. 方向(前/後) ii. 身體形態(闊大/窄長/團身/扭體) 3. 連串動作組合	2. 掌握從平衡橈上跳下與著地的動作技巧 3. 在平衡橈上展示或創作不同支點平衡或形態的身體造型 4. 串連步行、不同形態的身體造型及從平衡橈上跳下與著地的動作，建構動作句子	均需要平衡力	讚賞同學 2. 在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作	以前腳掌先著地，減少受傷的機會 2. 進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展 3. 學會正確搬運平衡橈的姿勢著學生扶著平衡橈，避免平衡橈翻倒著學生鋪足夠的地墊作保護	點： i. 雙手平放兩旁作平衡 ii. 眼望前方 iii. 腳板微向外 2. 認識從平衡橈上跳下的動作要點： i. 雙手平放兩旁作平衡 ii. 空中身體平穩 iii. 屈膝著地，平穩站立 3. 掌握及分辨四個身體形態(闊大、窄長、團身、扭體) 4. 認識支點平衡概念，並能分辨不同支點的身體造型 5. 認識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. 造型+步行+跳與著地+造型 iii. 展示不同身體形態的造型 iv. 連接暢順	身體造型創作 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. 通過觀察和評價，提升對優美事物的敏銳感覺	(紙筆)	• 明辨性思考能力	人		

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃

黃埔宣道小學

下學期體育科進度表

級別：一年級 每星期 課節：2 每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
		4	1. 平衡穩定技能： 直身滾 2. 動作概念： i. 身體形態 (闊大/窄長/團身/扭體) ii. 水平 (高/中/低) iii. 方向(左右) 3. 連串動作組合	學生能 1. 學習直身滾之速度及空間的配合 2. 掌握直身滾的動作技巧 3. 創作和展示不同身體形態的造型(闊大、窄長、團身、扭體) 4. 創作和展示不同水平(高、中、低)的身體造型 5. 串連直身滾及不同形態的身體造型,建構動作句子	學生能明白「平衡」對人體的重要性(平衡力對人們的生活非常重要,它能幫助我們維持不同姿勢,在任何運動中均需要平衡力)	學生能在教師或同學的協助下,敢於嘗試不同的動作,並努力不懈地完成動作	學生能 1. 正確搬運軟墊 2. 在進行地墊活動時注意安全 3. 明白在進行墊上活動前熱身的重要	學生能 1. 認識直身滾的動作要點及詞彙: i. 雙手及雙腿伸直,大腿緊貼,作鉛筆狀 ii. 在側面滾動時雙手雙腳要保持筆直,不能打開 2. 認識及分辨四個身體形態(闊大、窄長、團身、扭體)	學生能 1. 懂得欣賞同學優美動作和身體造型創作 2. 掌握優美的直身滾動作的特點 3. 運用適當的詞彙,指出同學動作的優點和可改善的地方 4. 通過觀察和評價,提升對優美事物的敏銳感覺	1. 課堂觀察 2. 提問	• 溝通能力 • 協作能力 • 明辨性 • 思考能力 • 創造力	• 尊重他人	直身滾技巧練習(膝夾豆袋)	
		2	第三次學業評估項目 體適能耐力跑	學生能 1. 掌握耐力跑的動作技巧 2. 配合腳步的頻率,以口、鼻一起呼吸 3. 完成6分鐘耐力跑測試(心肺耐力測試)	學生能了解自己目前體適能(心肺功能)的狀況,並加以提升或改善	學生能 1. 服從教師、尊重同學、遵守規則 2. 協助同伴完成訓練	學生能 1. 在耐力跑測試前做熱身運動 2. 因身體狀況量力而為,不會過度勉強自己進行訓練,避免因過度訓練易造成傷害	學生能 1. 認識耐力跑訓練能提升心肺耐力 2. 認識進行耐力跑的安全,身體不適或跑不動時不可勉強,可以步行完成	學生能欣賞同學堅毅精神及投入的態度	1. 課堂觀察 2. 測試成績	• 溝通能力 • 協作能力	• 責任感 • 關愛 • 堅毅 • 誠信		
		4	1. 連串動作： 單人連串動作組合(配合用具) 2. 動作概念： i. 方向(前/後) ii. 路線(直/曲) iii. 水平(高/中/低) iv. 身體形態(闊大/窄長/團身)	學生能 1. 展示不同的移動技能並連串起來 2. 展示不同操控用具(如膠圈、藤圈)的動作 3. 展示或創作不同支點平衡、水平或形態的身	學生能 1. 藉著展示不同的身體造型及支點平衡,增加平衡及協調能力,加強柔軟度	學生能 1. 對同學的動作表示欣賞及讚賞 2. 積極參與創作活動,並主動表達自己的想法和意見	學生能 1. 懂得空間的運用,避免碰撞 2. 在進行活動前做足夠的熱身或伸展 3. 運用用具時避免碰撞	學生能 1. 認識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. 選擇合適的移動技能,	學生能 1. 欣賞同學優美動作表現 2. 欣賞同學表情美	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 互相欣賞	• 溝通能力 • 創造力 • 協作能力 • 明辨性 • 思考能力	• 責任感 • 關愛 • 尊重他人		

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃

黃埔宣道小學

下學期體育科進度表

級別：一年級 每星期 課節：2 每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
			v. 支點平衡 3. 連串動作組合	體造型並串連起來, 建構動作句子	2. 明白平衡力對生活的重要性	3. 敢於及樂於嘗試不同的造型及動作 4. 願意接受他人的意見, 並作出改善 5. 培養欣賞及多讚賞別人的態度		並配合用具(如 膠圈、藤圈)移動 iii. 展示不同操控用具的動作及身體形態的造型 iv. 展示不同的移動路線 v. 連接暢順 2. 分辨不同支點的身體造型 3. 說出及分辨高、中、低水平概念、方向、路線、身體形態等動作概念及接力遊戲概念						

*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、自學能力和協作式解決問題能力和整合性思考能力

#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、關愛和誠信

黃埔宣道小學

上學期體育科進度表

級別： 二年級 每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
		4	1. 常規訓練：排隊分組、集合 2. 身高及體重量度 3. 講解體格成績表 4. 填寫體育小冊子(運動記錄冊)		學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體	學生能 1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則和尊重同學 2. 透過活動，明白團隊的重要性，需要接納他人，且要接受失敗	學生能 1. 穿著合適的服裝進行體育活動 2. 認識個人空間及一般空間的運用，避免做運動時發生意外	學生能 1. 認識體育課的常規訓練如分組、排隊及集合的常規和注意事項 2. 認識個人空間及一般空間	學生能 1. 穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美	1. 課堂觀察 2. 提問	• 協作能力 • 自我管理 能力	• 責任感 • 尊重他人		
		4	1. 移動技能： 滑步(配合韻律) 2. 動作概念： i. 路線(直) ii. 方向(左/右) iii. 身體形態(闊大/窄長) iv. 水平(高/中/低) v. 行動(同步/帶領/跟隨/沿著/並排) 3. 串連動作組合	學生能 1. 掌握滑步的動作技巧 2. 以滑步作直線的移動 3. 創作和展示不同水平 4. 配合移動路線，串連滑步及不同形態的身體造型 5. 在雙人活動中展示(同步/帶領/跟隨/沿著/並排)的雙人動作	學生能 1. 透過跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能 2. 藉著展示不同的身體造型，增加平衡、協調能力	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 積極參與課堂活動，並主動表達自己的想法和意見，認真學習 4. 願意接受他人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善 5. 透過小組協作活動，培養學生協作精神及尊重他人的態度	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的運用，避免碰撞 2. 明白身體各部分的活動能力和限制	學生能 1. 認識滑步的動作要點： i. 眼向前望，向兩側移動 ii. 步法正確： 一腳向側踏出，另一腳跟上 iii. 有騰空 iv. 動作流暢 2. 說出及分辨高、中、低水平概念的要點： 高水平：肩膊或以上的高度 中水平：膝蓋至肩膊的高度 低水平：膝蓋以下的高度 3. 說出及辨別同步/帶領/跟隨/沿著/並排)動作的動作概念 4. 認識連串動作組合的要點及詞彙：	學生能 1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2. 欣賞同學優美動作和身體造型創作 3. 掌握優美的身體造型創作及動作串連動作的特點 4. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方 5. 通過觀察和同儕互評，提升學生的審美能力	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 同儕互評	• 溝通能力 • 協作能力 • 創造力 • 明辨性 思考能力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 • 堅毅 • 誠信		

黃埔宣道小學

上學期體育科進度表

級別： 二年級 每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點					評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識					
								i.有明顯的起始及結束造型 ii.配合韻律，以滑步作移動 iii.展示不同身體形態或水平的造型 iv.運用同步、對比、跟隨及帶領等動作概念，串連不同的動作 v.連接暢順 5. 認識路線、方向、身體形態、水平及行動等動作概念					
		4	1. 操控用具技能： 跳繩 i.開合跳 ii.前後跳 2. 動作概念： i.範圍 (個人/一般) ii.方向 (左/右/前) iii.時間(快/慢) iv.行動 (同步、對比、跟隨及帶領)	學生能 1. 掌握開合跳和前後跳的動作技巧 2. 配合韻律，運用同步、對比、跟隨及帶領等動作概念展示開合跳和前後跳	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	學生能 1. 協助及提示同學完成動作 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 透過練習和展示，培養尊重他人及勇於承擔的態度 4. 積極參與小組創作活動，並主動表達自己的意見	學生能 1. 了解一般空間及個人空間，避免碰撞 2. 明白進行體育運動前作熱身活動的重要性，以避免受傷	學生能 1. 認識開合跳的動作要點： i.起跳後交錯地進行開合跳 開：雙腳張開至膊頭寬 合：雙腳合攏 2. 認識前後跳的動作要點： i.起跳後交錯地進行前後跳 ii.雙腳腳尖指向前方，左前右後，反之亦然 3. 認識範圍、方向、	學生能 1. 欣賞同學優美動作及表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方 3. 通過觀察和同儕互評，提升學生的審美能力	1.課堂觀察 2.提問 3.同儕互評	• 溝通能力 • 協作能力 • 創造力 • 明辨性 思考能力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 • 堅毅 • 誠信	

黃埔宣道小學

上學期體育科進度表

級別： 二年級 每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點					評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討	
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識						審美能力
								時間、行動等動作概念						
		6	第一次學業評估項目 1. 操控用具技能： i. 單手拍球 ii. 運球 2. 動作概念： i. 力量(強/弱) ii. 時間(快/慢) iii. 範圍(個人空間/一般空間) iv. 行動(同步/帶領/跟隨) v. 身體部分(慣用手/非慣用手) vi. 方向(前/後, 左/右) vii. 組織(個人/雙人) 3. 遊戲概念： i. 對抗遊戲 ii. 接力遊戲	學生能 1. 掌握單手原地拍球的動作技巧 2. 掌握原地慢、快拍球的動作，並能夠隨節奏拍球 3. 初步學習單手運球 4. 嘗試攔截對方的運球 5. 運用拍球及運球的動作技巧於對抗和接力遊戲中	學生能 1. 增加跑動元素於活動中，以增加體能運動量，刺激循環系統和增強心肺功能 2. 於課餘時，進行拍球練習 3. 課餘時多做體能活動	學生能 1. 遵守遊戲規則 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. 在進行活動或比賽時，不論勝負，全力完成比賽 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. 注意個人空間及一般空間的運用 2. 留意四周環境，避免發生碰撞，小心誤踏滾來的球上，發生意外 3. 遵守遊戲規則	學生能 1. 認識單手原地拍球的動作要點及詞彙： i. 要降低重心，兩膝微曲，上體稍前 ii. 手指自然分開，手掌心不接觸球 iii. 用手指和手根部按拍球和控制球 iv. 有「按壓」動作，手肘屈曲配合球的升降 v. 一隻手拍球，另一隻手張開作保護 vi. 球回彈至腰間高度 2. 認識拍快、慢球的動作要點： i. 慢拍球的時候用力，等它彈得很高再拍下去 ii. 拍快球就要重心低，拍得越低就越快 3. 認識單手運球的動	學生能 1. 欣賞同學優美的動作的表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評	• 溝通能力 • 協作能力 • 自我管理 • 明辨性 • 思考能力	• 責任感 • 尊重他人	i. 二龍珍珠(單手原地拍球) ii. 接力遊戲(單手行進間拍球)	

黃埔宣道小學

上學期體育科進度表

級別： 二年級 每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點					評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討	
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識						審美能力
								作要點及詞彙： i.手指控球 ii.手掌心不觸球 iii.運球時背部挺直向前傾 iv.膝蓋彎曲 v.頭抬起來，望向前方，眼睛不要看球 4. 認識接力遊戲和對抗遊戲的概念及玩法						
		2	第一次學業評估項目 體適能耐力跑	學生能 1. 掌握耐力跑的動作技巧 2. 配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸 3. 完成6分鐘耐力跑測試(心肺耐力測試)	學生能了解自己目前體適能(心肺功能)的狀況，並加以提升或改善	學生能 1. 服從教師、尊重同學、遵守規則 2. 協助同伴完成訓練	學生能 1. 在耐力跑測試前做熱身運動 2. 因身體狀況量力而為，避免因過度練習而造成傷害	學生能 1. 認識耐力跑訓練能提升心肺耐力 2. 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.身體重心稍降低，抬高膝蓋跑 iii.身體不適或跑不動時不可勉強，可以跑步或走步完成	學生能團結友愛、互相支持以完成耐力跑測試營造氣氛美	1.課堂觀察 2.測試成績	• 溝通能力 • 協作能力	• 責任感 • 關愛 • 堅毅 • 誠信	請學生填寫體育小冊子內的耐力跑記錄	
		4	1. 平衡穩定技能： 側滾翻 2. 動作概念： i.方向(左/右)	學生能 1. 利用身體各部分創作滾動動作	學生能 1. 藉著展示不同的身體造型及翻滾動作，增	學生能 1. 在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動	學生能 1. 懂得空間的運用，避免碰撞	學生能 1. 認識側滾翻的要點及詞彙： i.準備姿勢：蹲	學生能 1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生	1.課堂觀察 2.提問 3.學生互評	• 溝通能力 • 協作能力 • 創造力 • 明辨性	• 責任感 • 尊重他人 • 堅毅 • 誠信		

黃埔宣道小學

上學期體育科進度表

級別： 二年級 每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點					評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識					
			ii. 路線(直) iii. 身體形態 (闊大/窄長/團身/扭體) iv. 水平 (高/中/低) 3. 串連動作組合	2. 複習直身滾動作 3. 掌握側滾翻的動作技巧，並能嘗試展示不同方向的側滾翻 4. 根據個人的創作，變化身體形態，並作不同的水平及形態的身體造型 5. 串連側滾翻及不同形態的身體造型，建構動作句子	加平衡及協調能力，以加強柔軟度 2. 明白好的平衡力能幫助人們維持不同姿勢，在任何運動中均需要平衡力 3. 認識「柔軟度」即是關節的伸縮活動範圍 4. 良好柔軟度的好處： i. 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酸痛 iii. 提高肌肉的伸縮性，減低運動受傷的機會	作 2. 反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互相改善 3. 培養對體操的興趣，並積極投入課堂、認真學習 4. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 5. 於小組創作活動中主動表達自己的想法和意見，也能尊重他人的意見，學習互相合作	2. 明白側滾翻的其中兩個作用是閃避和緩衝，作自我保護 3. 懂得正確搬運軟墊的姿勢 4. 在進行墊上活動時做足夠的熱 5. 以正確的姿勢進行滾翻，避免傷及頸椎	下，雙腳開立比肩略寬，兩手撐 ii. 倒下時：肩膀傾側，外腳用力一蹬 iii. 滾動：利用手掌或手臂支撐，背部貼地滾至仰面朝天 iv. 側滾翻的順序：肩-背-側腰部-側腿部 v. 起立動作：利用手掌撐地而起，平穩站好 vi. 翻滾前、翻滾後都面向正前方 vii. 翻滾暢順 2. 描述動作時使用的路線、方向等概念 3. 說出側翻滾的未能成功的原因： i. 翻滾時力量不足，未能順利翻滾 ii. 滾動前沒有傾側肩膀左，用力蹬腳 iii. 背脊沒有貼地 iv. 滾翻方向有誤，後未能面向正前方 5. 串連動作組合	美感	2. 欣賞同學優美側滾翻動作和身體造型創作 3. 創作優美的側滾翻動作及展示暢順的連串動作 4. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	思考能力		

黃埔宣道小學

上學期體育科進度表

級別： 二年級 每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點					評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識					
								要點： i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 展示側滾翻動作 iii. 展示不同身體形態、水平的動作 iv. 展示直線移動路線 v. 連接順暢					
		4	1. 移動技能： 跨跳 2. 動作概念： i. 力量(強/弱) ii. 方向(前/後)	學生能 1. 掌握跨跳的動作技巧 2. 連續跨跳約膝蓋高的障礙物 3. 複習跳躍的方法： i. 單腳起跳、雙腳(合腿/分腿)落地； ii. 雙腳(合腿/分腿)起跳、單腳落地 4. 配合不同的用具排列，自行設計及組合不同難度(距離及高度)，並能配合不同的跳躍方式完成路線	學生能 1. 明白平衡對人體的重要性 2. 良好的平衡力會使我們更加靈活敏捷，減少跌倒受傷的機會	學生能 1. 培養對運動的興趣，並認真學習 2. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 3. 遵守安全以避免自己/同學受傷 4. 尊重他人，培養合作的精神 5. 培養全力以赴的體育精神	學生能 1. 在進行劇烈跳躍練習前和後，多做腿部伸展，減少受傷的機會，幫助肌肉復原 2. 認識一般空間及個人空間的運用，避免發生意外 3. 小心擺放用具 4. 在活動時保持警覺，避免誤踏障礙物	學生能 1. 認識跨跳的動作要點： i. 步法正確：單腳起跳，異側腳先著地 ii. 騰空時，雙腳儘量前後伸展 iii. 平穩著地，並能繼續向前走 2. 認識跨跳時使用的方向和力量概念	學生能 1. 欣賞同學優美跨跳的動作 2. 掌握優美的跨跳動作的特點 3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問	• 溝通能力 • 協作能力 • 自我管理 • 明辨性 • 思考能力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人	

黃埔宣道小學

上學期體育科進度表

級別： 二年級 每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點					評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討	
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識						審美能力
		6	第二次學業評估項目 1. 操控用具技能： 雙手傳接球 2. 動作概念： i. 路線(直) ii. 方向(前) iii. 力量(強/弱) iv. 行動(遠/近) v. 組織 (個人/雙人/小組) 3. 遊戲概念： 對抗遊戲	學生能 1. 掌握雙手傳球的動作技巧 2. 瞄準目標，胸前傳球至約2至3米遠的目標，並能控制傳球的力量和方向 3. 按移動路線，配合橫併步移動，與約2至3米距離的同伴進行雙手胸前傳球 4. 眼望來球，張開雙手置胸前，穩接同學傳來之球 5. 在移動中以雙手穩接同學傳來之球 6. 因應對手的位置和攔截動作，盡快改變自己的移動路線和方向，作出閃避	學生能 1. 明白如要急停時達到更穩定，身體的重心要降低(即急停時，膝部和腰部要彎曲) 2. 以閃避、急停、變向的活動，提升反應及敏捷度 3. 以跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	學生能 1. 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 5. 培養遵守遊戲規則，並積極投入課堂、認真學習的態度	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的運用 2. 在適當距離、使用適當力度，進行對傳練習 3. 專注傳、接球的同時，也要小心周圍的環境，避免發生意外	學生能 1. 認識雙手傳球的動作要點及詞彙： i. 稍微前後腳，兩膝微屈 ii. 雙手持球置於胸前，雙手大拇指相對，手指張開並輕貼於球體，掌心不接觸球 iii. 瞄準目標 (胸部位置) iv. 撥動手腕 v. 後腳踏前一步，將球用力推出 vi. 傳球後，雙手快速向傳球方向伸展(手指指向目標) 2. 認識雙手接球的動作要點及詞彙： i. 雙腳分開站穩，兩膝微屈 ii. 雙手大拇指相對，手指張開並置於胸前， iii. 瞄準目標，伸手迎接來球 3. 用適當的力量傳接球 (a) 掌握傳球口訣： i. 膝微屈 ii. 手置胸 iii. 撥手腕 iv. 踏前推 v. 指目標	學生能 1. 欣賞同學優美傳球的動作 2. 掌握優美的傳球動作的特點 3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生自評 4. 學生互評 5. 教師總評	• 溝通能力 • 協作能力 • 創造力 • 明辨性 • 思考能力	• 責任感 • 尊重他人 • 堅毅 • 誠信		

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃

黃埔宣道小學

上學期體育科進度表

級別： 二年級 每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								(b) 掌握接球口訣： i. 兩膝微屈 ii. 眼望來球 iii. 張開雙手 iv. 收球入胸 4. 認識對抗遊戲的概念						
		2	第二次學業評估 項目 體適能耐力跑	學生能 1. 掌握耐力跑的動作技巧 2. 配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸 3. 完成6分鐘耐力跑測試(心肺耐力測試)	學生能了解自己目前體適能(心肺功能)的狀況，並加以提升或改善	學生能 1. 服從教師、尊重同學、遵守規則 2. 協助同伴完成訓練	學生能 1. 在耐力跑測試前做熱身運動 2. 因身體狀況量力而為，避免因過度練習而造成傷害	學生能 1. 認識耐力跑訓練能提升心肺耐力 2. 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. 身體重心稍降低，抬高膝蓋跑 iii. 身體不適或跑不動時不可勉強，可以跑步或走步完成	學生能團結友愛、互相支持以完成耐力跑測試形造氣氛美	1. 課堂觀察 2. 測試成績	• 溝通能力 • 協作能力	• 責任感 • 關愛 • 堅毅 • 誠信	請學生填寫體育小冊子內的耐力跑記錄	

*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和整合性思考能力

#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、關愛和誠信

黃埔宣道小學

下學期體育科進度表

級別： 二年級 每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
		4	1.移動技能： 兔跳 2.動作概念： i.身體形態 (對稱/非對稱) ii.水平 (高/中/低) iii.方向 (左/右，上/下) iv.支點平衡 3.遊戲概念： 串連動作組合	學生能 1. 掌握兔跳動作的技巧 2. 創作和展示不同的身體形態 (對稱/非對稱) 3. 創作和展示不同水平(高、中、低)的身體造型 4. 將兔跳及身體形態的造型串連起來，建構動作句子	學生能認識跳躍對身體的好處	學生能 1. 協助搬運及擺放用具 2. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 敢於嘗試，挑戰自己	學生能 1. 正確搬運平衡樑的姿勢 2. 進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展 3. 以保持直臂支撐，姿勢要正確，不可心急 4. 兔跳時，臀部須提高，小心小腿碰撞平衡樑 5. 跳躍著地時，先屈膝，以前腳掌先著地，減少受傷的機會 6. 著學生扶著平衡樑，避免平衡樑翻倒	學生能 1. 認識兔跳的動作要點： i.保持直臂支撐 ii.屈膝蹬地起跳 iii.提臂過肩 iv.沒有停頓 2. 說出及分辨兩個身體形態(對稱/非對稱) 3. 說出及分辨高、中、低 水平概念的要點： 高水平：肩膊或以上的高度 中水平：膝蓋至肩膊的高度 低水平：膝蓋以下的高度 3. 認識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.配合兔跳方式作移動 iii.展示不同身體形態或水平的造型 iv.連接暢順 4. 認識身體形態、水平、方向、支點串連等動作概念	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	1.課堂觀察 2.提問 3.學生互評	• 溝通能力 • 創造力 • 協作能力 • 自我管理 能力 • 明辨性 思考能力	• 責任感 • 關愛 • 堅毅 • 尊重他人		
		6	1. 操控用具技能： 踢空中球 2. 動作概念： i.路線(直) ii.方向 (前/左/右)	學生能 1. 掌握踢空中球的動作技巧 2. 瞄準目標，以腳面擊球踢至約 2 至 3 米遠的目標	學生能 1. 以跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能 2. 透過踢空中	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	學生能 1. 明白熱身的重要 2. 善用場地空間，注意碰撞 3. 注意個人空	學生能 1. 認識踢空中球的動作要點及詞彙： i.眼看目標，由支撐腿踏在球後方	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現 2. 在踢球時動作流暢 3. 運用適當的詞	1.課堂觀察 2.提問 3.學生互評	• 溝通能力 • 創造力 • 協作能力 • 自我管理 能力 • 明辨性	• 責任感 • 尊重他人 • 堅毅 • 誠信 • 承擔精神		

黃埔宣道小學

下學期體育科進度表

級別： 二年級 每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
			iii.力量(強/弱) iv.行動(遠/近) 3. 遊戲概念： 隔場區遊戲	標，並能控制踢球的力量和方向	球，增加眼、腳的協調能力	的意見 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 在進行活動或比賽時，學習互相合作及體育精神 5. 透過練習及活動，培養尊重他人及勇於承擔的態度 6. 培養對球類運動的興趣	間及一般空間的運用 4. 在適當距離，使用適當力度，進行踢空中球練習 5. 在進行跑壘遊戲時，遵守規則，注意安全	ii. 踢球腿「後引」 iii. 以腳面觸球，接觸點為球之底部 iv. 鎖緊腳踝 v. 踢球後，腿伸直向前跟進擺動 vi. 動作連貫 vii. 運用合適的力度將球傳給同伴 viii. 保持身體平衡 4. 認識路線、方向、力量、行動等動作概念 5. 認識隔場區遊戲概念	彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	思考能力				
		6	1. 連串動作： 單人律動 2. 動作概念： i. 身體形態 (闊大/窄長/團身/扭體) ii. 路線(直) iii. 方向(左/右) iv. 支點平衡 3. 串連動作組合	學生能 1. 展示不同的移動技能：步行、跑跳步 2. 展示或創作不同形態的身體造型 3. 配合韻律節奏變化身體的形態，展示不同身體形態的造型 4. 配合韻律節奏，建構移動路線，並把移動技能、不同身體形態的造型串連起來，建構動作句子	學生能 1. 對同學的動作表示欣賞及讚賞，能在旁學習同學的優美動作 2. 積極參與小組創作活動，並主動表達自己的想法和意見，認真學習 3. 敢於及樂於嘗試不同的造型及動作 4. 願意接受他人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善 5. 培養欣賞及多讚賞別人的態度	學生能 1. 懂得空間的運用，避免碰撞 2. 在進行活動前做足夠的熱身或伸展	學生能 1. 認識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. 展示不同的移動技能及身體形態的造型 iii. 展示不同的移動路線 iv. 動作配合韻律 v. 連接暢順 2. 掌握支點平衡概念，並能分辨不同支點的身體造型 3. 認識不同的身體	學生能 1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2. 欣賞同學優美動作表現 3. 以審美角度評價自己和同學的表現	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評	• 溝通能力 • 創造力 • 協作能力 • 自我管理 • 明辨性 • 思考能力	• 責任感 • 尊重他人 • 承擔精神			

黃埔宣道小學

下學期體育科進度表

級別： 二年級 每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								形態的動作概念						
		6	第三次學業評估 項目 1. 移動技能： i.立定跳遠 ii.立定跳高 2. 動作概念： (a)立定跳遠 i.路線(直) ii.方向(前) iii.力量(強/弱) iv.行動(遠/近) v.組織 (個人/雙人) (b)立定跳高 i.路線(直) ii.方向(上/下) iii.力量(強/弱) 3. 遊戲概念： 接力遊戲	學生能 1. 掌握立定跳遠和立定跳高的動作技巧 2. 掌握連續雙腳跳的動作技巧 3. 以雙腳連續向前作直線跳躍 4. 配合不同的用具排列，自行設計及組合不同難度(距離及高度)的跳躍路線，並以雙腳跳完成路線	學生能 1. 認識跳躍對身體的好處 2. 透過跳躍活動，提升學生的心肺功能大腿肌力及平衡力	學生能 1. 協助並提示同伴做動作要點 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 通過遊戲，掌握遊戲的方法，遵守遊戲規則 4. 積極參與小組創作活動，以恰當的言語與同學討論，尊重他人的意見	學生能 1. 進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展 2. 跳躍著地時，先屈膝，以前腳掌先著地，減少受傷的機會 3. 認識一般空間及個人空間的運用，避免運動時發生意外	學生能 1. 認識立定跳遠的動作 要點： i.準備時，雙腳開立同肩寬，並微微屈膝作準備 ii.雙腳前腳掌蹬地起跳 iii.用力擺臂帶手 iv.騰空時，身體盡量伸展 v.屈膝著地，平穩站立 2. 認識立定跳高的動作 要點： i.準備時，雙腳開立同肩寬，並微微屈膝作準備 ii.雙腳前腳掌蹬地起跳 iii.用力擺臂帶手 iv.騰空時，身體盡量伸展 v.屈膝輕巧著地，雙腳同時穩站在原先站立位置 3. 認識接力遊戲概念	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	1.課堂觀察 2.提問 3.學生自評 4.學生互評 5.教師總評	• 溝通能力 • 協作能力 • 創造力 • 明辨性 • 思考能力	• 責任感 • 尊重他人 • 堅毅 • 誠信		
		2	第三次學業評估 項目 體適能耐力跑	學生能 1. 掌握耐力跑的動作技巧 2. 配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸 3. 完成6分鐘耐	學生能了解自己目前體適能(心肺功能)的狀況，並加以提升或改善	學生能 1. 服從教師、尊重同學、遵守規則 2. 協助同伴完成訓練	學生能 1. 在耐力跑測試前做熱身運動 2. 因身體狀況量力而為，避免因過度	學生能 1. 認識耐力跑訓練能提升心肺耐力 2. 認識進行耐力跑的要點及注意事項： i.兩手配合兩	學生能團結友愛、互相支持以完成耐力跑測試形造氣氛美	1.課堂觀察 2.測試成績	• 溝通能力 • 協作能力	• 責任感 • 關愛 • 堅毅 • 誠信	請學生填寫體育小冊子內的耐力跑記錄	

黃埔宣道小學

下學期體育科進度表

級別： 二年級 每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
				力跑測試(心肺耐力測試)			練習而造成傷害	腳前後擺動，做有韻律感的交互跑步 ii. 身體重心稍降低，抬高膝蓋跑 iii. 身體不適或跑不動時不可勉強，可以跑步或走步完成						
		6	1.平衡穩定技能： 前滾翻 2.動作概念： i. 身體形態(屈曲/團身/扭體) ii. 路線(直) iii. 時間(快/慢) iv. 方向(前) v. 身體部分(雙手、頭後半部、背、腰、雙腳)	學生能掌握前滾翻的動作技巧	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」是關節的伸縮活動範圍 3. 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酸痛 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. 在進行墊上活動前做足夠的熱身 2. 在進行地墊活動時注意的安全 3. 在進行前滾翻時，依動作要點，以正確的姿勢進行滾翻，避免弄傷頸椎 4. 懂得正確搬運軟墊的姿勢	學生能 1. 認識前滾翻的動作要點及詞彙： i. 雙手按地，約肩寬 ii. 以頭後先着地 iii. 蹬腿抬臀 iv. 身體團緊 v. 抱膝起(不需要用手撐地幫助回復站立) vi. 翻滾順暢，沒有跌撞 2. 認識前滾翻時身體與地面接觸的次序，依次為：雙手、頭後半部、背、腰、雙腳 3. 描述動作時使用的路線、方向、動力、肢體等概念	學生能 1. 透過不同形式的練習，懂得「美」與「不美」的概念 2. 掌握優美的前滾翻動作的特點(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	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評	• 溝通能力 • 協作能力 • 明辨性 • 思考能力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 • 堅毅 • 誠信		

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃

黃埔宣道小學

下學期體育科進度表

級別： 二年級 每星期 課節： 2 每節時間： 35（分鐘）

*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和整合性思考能力

#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、關愛和誠信

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃

黃埔宣道小學

上學期體育科進度表

級別： 三年級 每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
		4	1. 常規訓練 2. 身高及體重量度 3. 教授第一學段筆記		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、遵守課堂規則和尊重同學	學生能 1. 穿著合適的服裝進行體育活動 2. 認識一般空間及個人空間的運用，避免運動時發生意外	學生能 1. 明白體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間	學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美	1. 課堂觀察	• 協作能力 • 自我管理 能力	• 責任感 • 尊重他人 • 關愛		
		4	1. 移動技能： 踏跳步 (配合韻律) 2. 動作概念： i. 身體形態 (闊大/窄長/團身/扭體/對稱/非對稱) ii. 連串動作組合 iii. 方向 (前/後、順時針) iv. 路線(直/曲) v. 支點 3. 連串動作組合	學生能 1. 掌握踏跳步的動作技巧 2. 以踏跳步作直線及曲線的移動 3. 創作和展示不同形態的身體造型 (闊大/窄長/團身/扭體/對稱/非對稱/支點) 4. 配合韻律節奏變化身體的形態，並創作不同身體形態的造型 5. 配合韻律節奏，串連踏跳步，方向(前/後、順時針)及不同形態的支點的身體造型，建構動作句子	學生能 1. 透過踏跳步活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能 2. 藉著展示不同的身體造型，增加學生的平衡及協調能力，加強柔軟度	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. 積極參與課堂活動，並主動表達自己的想法和意見，認真學習 4. 願意接受他人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善 5. 透過小組協作活動，培養協作精神及尊重他人的態度	學生能 1. 懂得個人及一般空間的運用，避免碰撞 2. 明白身體各部分的活動能力和限制 3. 在進行劇烈跑動練習前和後，多做腿部伸展，減少受傷的機會，幫助肌肉復原	學生能 1. 認識踏跳步的動作要點： i. 步法正確：一腳踏地，另一腳提膝跳起 ii. 提膝時間長 iii. 有重踏動作 iv. 動作流暢 2. 掌握支點平衡及身體形態的概念，並能分辨不同支點、形態的身體造型 3. 認識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. 配合韻律	學生能 1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2. 欣賞同學優美動作和身體造型創作 3. 掌握優美的身體造型創作及動作串連動作的特點 4. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問	• 溝通能力 • 創造力 • 協作能力 • 明辨性 思考能力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 • 誠信 • 堅毅		

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃

黃埔宣道小學

上學期體育科進度表

級別： 三年級 每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								以踏跳步作移動 iii. 展示不同身體形態或支點的造型 iv. 展示不同的移動路線 v. 連接暢順 4. 讓學生明白韻律活動首要配合音樂或拍子 5. 認識身體形態、方向、路線(直/曲)及支點的動作概念						
		2	第一次學業評估項目 體適能耐力跑	學生能 1. 掌握耐力跑的动作技巧 2. 配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸 3. 完成6分鐘耐力跑測試(心肺耐力測試)	學生能了解自己目前體適能(心肺功能)的狀況，並加以提升或改善	學生能 1. 服從教師、尊重同學、遵守規則 2. 協助同伴完成訓練	學生能 1. 在耐力跑測試前做熱身運動 2. 因身體狀況量力而為，避免因過度練習而造成傷害	學生能 1. 認識耐力跑訓練能提升心肺耐力 2. 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. 身體重心	學生能團結友愛、互相支持以完成耐力跑測試形造氣氛美	1. 課堂觀察 2. 測試成績	• 溝通能力 • 協作能力	• 責任感 • 關愛 • 堅毅 • 誠信	請學生填寫體育小冊子內的耐力跑記錄	

黃埔宣道小學

上學期體育科進度表

級別： 三年級 每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								稍降低，抬高膝蓋跑 iii. 身體不適或跑不動時不可勉強，可以跑步或走步完成						
		6	第一次學業評估項目 1. 操控用具技能： 單手持拍擊球 2. 動作概念： i. 力量(強/弱) ii. 行動(遠/近) iii. 方向(前/後、上/下) 3. 遊戲概念： 隔場區遊戲	學生能 1. 以正手握拍 2. 掌握單手擊球的動作技巧 3. 原地以單手持拍向上擊球至約 1.5 米高 4. 原地以單手持拍擊球，球越過約 1 米高至目標區域 5. 原地以單手持拍擊球，把球擊至約 2 米遠的目標區域 6. 單手持拍擊同伴拋來之球	學生能 1. 認識不正確的姿勢會造成身體受傷 2. 認識手部肌肉的名稱(如前臂、上臂)	學生能 1. 服從教師、尊重同學、遵守規則 2. 協助同伴完成訓練 3. 勇於嘗試艱辛的動作，接受挑戰的正面態度	學生能 1. 明白熱身的重要 2. 認識在持拍時要注意周圍環境的空間及安全	學生能 1. 認識單手持拍擊球的動作要點： (以右手持拍為例) i. 左腳前，右腳後，微屈膝，側身 ii. 將球拍後引 iii. 身體扭向異側，配合擊球動作 iv. 擊球後，球拍順勢跟進 v. 動作連貫 2. 描述單手持拍擊球時之手部動作的方向及力量的使用	學生能 1. 適當運用詞彙評價同學擊球的姿勢 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評 4. 學生自評 5. 教師總評(考試：單手持拍擊球)	<ul style="list-style-type: none"> • 協作能力 • 溝通能力 • 明辨性 • 思考能力 • 自我管理 • 能力 	<ul style="list-style-type: none"> • 尊重他人 • 承擔精神 • 責任感 • 堅毅 • 誠信 		

黃埔宣道小學

上學期體育科進度表

級別： 三年級 每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
									3. 認識力量、行動、方向的動作概念及隔場遊戲概念					
		4	1. 操控用具技能： i. 跳繩 ii. 滑雪跳 2. 動作概念： i. 範圍(個人/一般) ii. 方向(前) iii. 時間(快/慢) iv. 行動(同步、跟隨及帶領)	學生能 1. 展示滑雪跳 2. 重溫開合跳及前後跳 3. 配合韻律，運用同步、跟隨及帶領等動作概念，展示動作句子	學生能透過跳繩活動提升心肺耐力、腿部肌力，以及眼、手、腳協調能力	學生能 1. 協助及提示同學完成動作 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 透過練習和展示，培養尊重他人及勇於承擔的態度 4. 積極參與小組創作活動，並主動表達自己的意見	學生能 1. 了解一般空間及個人空間，避免碰撞 2. 明白進行體育運動前作熱身活動的重要性，以避免受傷	學生能 1. 認識滑雪跳的動作要點： i. 起跳後才做出相應動作 ii. 雙腳合攏向左/向右跳 2. 配合韻律，串連不同的個人動作(一及二年級的已有知識)： i. 展示不同的個人動作 ii. 動作連接暢順 3. 認識範圍、方向、時間及行動的動作概念	學生能指出動作優美及可改善的地方，並欣賞同學的表現	1. 教師觀察 2. 提問	<ul style="list-style-type: none"> ● 思考能力 ● 溝通能力 ● 協作能力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 堅毅 ● 尊重他人 ● 承擔精神 		
		4	1. 連串動作： 雙人連串動作組合(配合韻律) 2. 動作概念： i. 空間(個人空間/一般空間) ii. 組織(雙人) iii. 水平	學生能 1. 在雙人連串動作中，配合韻律變化身體形態及展示不同的移動技能 2. 在雙人連串動作中展示「同步」、「帶領」、「跟隨」、「對比」、	學生能 1. 藉著展示不同的身體造型及平衡動作，增加平衡及協調能力，加強柔軟度 2. 明白平衡力對人們的生活非常重要，它能	學生能 1. 對同學的動作表示欣賞及讚賞，能在旁學習同學的優點動作 2. 培養對律動的興趣，並積極投入課堂、認真學習	學生能 1. 懂得空間的運用，避免碰撞 2. 明白身體各部分的活動及限制 3. 在進行活動前做足夠的熱身或伸展	學生能 1. 認識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. 展示合適的移動技能和不同	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. 欣賞小組同學的創作和優美動作表	1. 課堂觀察 2. 提問	<ul style="list-style-type: none"> ● 溝通能力 ● 創造力 ● 協作能力 ● 明辨性 ● 思考能力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 責任感 ● 承擔精神 ● 尊重他人 ● 堅毅 		

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃

黃埔宣道小學

上學期體育科進度表

級別： 三年級 每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
			(高/中/低) iv. 路線 (直線/折線) v. 方向 (前/後,左/右) vi. 行動(同步、「鏡子」、「帶領」、「跟隨」、「對比」及「相互平衡」動作)	「鏡子」及「相互平衡」的雙人動作或身體造型 3. 在小組二人中合作構思連串動作組合： 4. 配合移動路線，串連不同的身體造型、動作及移動技能，建構雙人動作組合	幫助人們維持不同姿勢，在任何運動中均需要平衡力	3. 反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互相改善 4. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 5. 於雙人小組創作活動中，主動表達自己的想法和意見的同時，也能尊重他人的意見，學習互相合作		的移動路線 iii. 二人同時展示不同的動作及身體形態的造型 iv. 每個造型有明顯的身體形態或水平對比；或是鏡面動作 v. 連接暢順 2. 說出及辨別「同步」、「帶領」、「跟隨」、「對比」、「鏡子」動作、「相互平衡」的動作概念 3. 分辨個人及一般空間、不同方向移動(前/後、左/右)的區別 4. 認識空間、組織、水平、路線、方向的動作概念	現 3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優劣點					
		6	第二次學業評估項目 1. 平衡穩定技能： i. 從髖高處跳下	學生能 1. 掌握從髖高處跳下的動作技巧 2. 掌握空中轉體的動作技巧	學生能 1. 認識跳躍對身體的好處 2. 明白良好的平衡力能有助身	學生能 1. 對同學的動作表示欣賞或多讚賞同學 2. 在教師或同學的	學生能 1. 扶著平衡槓，避免平衡槓翻倒 2. 鋪足夠的地墊	學生能 1. 認識從髖高處跳下的動作要點： i. 雙手平放兩	學生能 1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評 4. 學生自評 5. 教師總評	• 溝通能力 • 創造力 • 明辨性 • 思考能力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 • 堅毅 • 誠信		

黃埔宣道小學

上學期體育科進度表

級別： 三年級 每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
			ii. 空中轉體 iii. 跳與著地 2. 動作概念： i. 方向(上/下, 90°/180°, 順時針/逆時針) ii. 力量(強/弱) iii. 支點平衡	3. 於髖高處或平地起跳，作順時針或逆時針方向的90°或180°空中轉體 4. 展示或創作不同支點的身體造型 5. 結合跳躍動作，串連「從髖高處跳下」或「空中轉體」的動作及跳與著地，以及不同支點的造型，建構動作句子 6. 跳躍著地時，先屈膝，以前腳掌先著地	體更加靈活敏捷，行動更得心應手，並減少跌倒受傷的機會	協助下，敢於嘗試不同的動作	作保護 3. 進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展 4. 跳躍著地時，先屈膝，以前腳掌先著地，減少受傷的機會 5. 學會正確搬運平衡槓的姿勢	旁作平衡 ii. 空中身體平穩 iii. 屈膝著地，平穩站立 2. 認識空中轉體的動作要點： i. 屈膝蹬地起跳 ii. 用手帶動轉體 iii. 保持直體 iv. 屈膝著地，平穩站立 3. 分辨順時針或逆時針的方向及90°或180°空中轉體 4. 認識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. 身體造型 + 從髖高處跳下+空中轉體+跳與著地+身體造型 iii. 展示不同身體的造型 iv. 連接暢順 5. 認識方向、力量及支點平衡	2. 欣賞同學優美動作和身體造型創作 3. 創作優美的空中轉體動作及展示暢順的連串動作 4. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方					

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃

黃埔宣道小學

上學期體育科進度表

級別： 三年級 每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
		2	第二次學業評估項目 體適能耐力跑	學生能 1. 掌握耐力跑的動作技巧 2. 配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸 3. 完成6分鐘耐力跑測試(心肺耐力測試)	學生能了解自己目前體適能(心肺功能)的狀況，並加以提升或改善	學生能 1. 服從教師、尊重同學、遵守規則 2. 協助同伴完成訓練	學生能 1. 在耐力跑測試前做熱身運動 2. 因身體狀況量力而為，避免因過度練習而造成傷害	的動作概念 學生能 1. 認識耐力跑訓練能提升心肺耐力 2. 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. 身體重心稍降低，抬高膝蓋跑 iii. 身體不適或跑不動時不可勉強，可以跑步或走步完成	學生能團結友愛、互相支持以完成耐力跑測試形造氣氛美	1. 課堂觀察 2. 測試成績	• 溝通能力 • 協作能力	• 責任感 • 關愛 • 堅毅 • 誠信	請學生填寫體育小冊子內的耐力跑記錄	
		4	1. 操控用具技能： 棒擊空中球 2. 動作概念： i. 力量(強/弱) ii. 與用具(順/逆)(慣用手/非慣用手) 3. 遊戲概念： 跑壘遊戲	學生能 1. 掌握棒擊空中球的基本動作技巧 2. 掌握跑壘遊戲的活動概念 3. 運用棒擊空中球的動作技巧於遊戲中	學生能以跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能 2. 透過棒擊空中球，增加手、眼協調的能力	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 培養對球類運動的興趣	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的運用 2. 活動時，小心同學揮棒的方向，避免發生意外 3. 在適當距離、使用適當力	學生能 1. 認識棒擊空中球的動作要點(以右手握棒為例)： i. 兩腳開立同肩寬 ii. 左肩指向球擊出方	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	1. 課堂觀察 2. 提問	• 溝通能力 • 協作能力 • 明辨性思考能力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人		

黃埔宣道小學

上學期體育科進度表

級別： 三年級

每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
						4. 願意接受別人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善	度，進行棒擊空中球練習	向 iii.眼看目標 iv.握棒時，右手在上，左手在下、雙手掌相對握住球棒的握把處 v. 預備時，身體扭向異側，配合棒擊動作(棒後引、棒頭向天) vi.擊球時，球棒由右至左揮動 vii. 擊球後，球棒順勢跟進 viii. 動作連貫 2. 認識棒擊空中球的動作要點及詞彙：棒頭、棒身、棒尾、握把處 3. 認識力量(強/弱)、時針的順/逆及慣用手/非慣用手的動作概念及跑壘遊戲的概念	點及可改善的地方					

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃

黃埔宣道小學

上學期體育科進度表

級別： 三年級 每星期 課節： 2 每節時間： 35 （分鐘）

* 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和整合性思考能力

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、關愛和誠信

黃埔宣道小學

下學期體育科進度表

級別： 三年級 每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
		6	第三次學業評估項目 1. 操控用具技能： 擲 2. 動作概念： i.力量(強/弱) ii.方向(上/下) iii.與用具(遠/近) 3. 遊戲概念： 隔場區遊戲	學生能 1. 掌握擲的動作技巧 2. 掌握拉臂、後引、轉腰以增強擲出的距離(能擲至 5 米距離) 3. 運用擲的技巧於隔場區遊戲中	學生能恆常參與運動以發展活躍及健康生活方式	學生能 1. 主動學習，積極在課餘時參與體育活動 2. 培養欣賞及多讚賞別人態度 3. 願意接受他人的意見，並尊重他人，改善自己表現不足的地方 4. 遵守遊戲規則，並積極投入課堂、認真學習	學生能 1. 善用一般空間和個人空間，避免碰撞 2. 專注個人擲豆袋的同時，也要小心周圍的環境，避免發生意外 3. 認識和使用正確搬運用具的姿勢	學生能 1. 認識擲的動作要點及詞彙： i.側身，異側腳踏前 ii.將豆袋後引，前臂和下臂成「L」字形 iii.身體扭向異側，配合擲的動作，手由上至下在身前畫出半圓 iv.擲出豆袋後，手順勢跟進至異側腳旁 2. 描述向前擲之手部動作方向及力量的使用 3. 說出拋和擲動作的分辨： 擲的方向：由上而下 拋的方向：由下而上 4. 認識力量、方向、遠近的動作概念及隔場區遊戲概念	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現 2. 運用適當詞彙，具體指出同學動作的優點及可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評(口頭) 4. 老師總評	<ul style="list-style-type: none"> • 協作能力 • 溝通能力 • 明辨性思考能力 	<ul style="list-style-type: none"> • 尊重他人 • 誠信 • 承擔精神 		
		4	1. 移動技能： 快速跑步 2. 動作概念： i.路線(直)	學生能掌握快速跑步的動作技巧	學生能認識進行體育活動時身體的反應：心跳加快出汗	學生能 1. 培養對運動的興趣，並認真學習 2. 主動協助並提	學生能 1. 懂得個人空間及一般空間的運用	學生能 1. 認識快速跑步的動作要點及詞彙：	學生能 1. 欣賞同學優美動作表現	1. 課堂觀察 2. 提問	<ul style="list-style-type: none"> • 溝通能力 • 明辨性思考能力 	<ul style="list-style-type: none"> • 尊重他人 • 堅毅 		

黃埔宣道小學

下學期體育科進度表

級別： 三年級 每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
			ii.方向(前) 3. 遊戲概念： 追逐遊戲			示同伴動作要點，幫助有需要的同學 3. 培養尊重他人的態度 4. 培養不論勝負，全力以赴的體育精神	2. 在進行劇烈跑動前和後，多做腿部伸展，以減少受傷的機會及幫助肌肉復原	i. 身體前傾，眼向前望 ii. 前臂屈曲，快速擺動 iii. 腳踵後踢貼近臀部 2. 認識路線(直)及方向(前)的動作概念及追逐遊戲概念	2.運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方					
		4	1. 移動技能及平衡穩定技能： 閃避及急停/變向 2. 動作概念： i.路線(直/曲) ii.時間(快/慢) iii.方向(前/後，左/右) iv.組織(個人/雙人) 3. 遊戲概念： 對抗遊戲	學生能 1. 掌握閃避及急停變向的技巧 2. 因應障礙物或對手的位置和移動改變自己的移動路線和方向 3. 因應對手的動作和進攻，盡快改變身體方向作出閃避 4. 運用閃避和急停變向技巧於對抗遊戲遊戲中	學生能 1. 以閃避、急停、變向的活動，提升學生的反應及敏捷度 2. 以跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	學生能 1. 培養不論勝負，全力以赴的體育精神 2. 培養對運動的興趣，並認真學習	學生能 1. 注意周圍環境的安全，尤其在變向時需留意四周的同學 2. 懂得個人空間及一般空間的運用 3. 在進行劇烈跑動練習前和後，多做腿部伸展，減少受傷的機會，幫助肌肉復原	學生能 1. 認識急停的動作要點： i.以腳掌撐地，並迅速屈膝以降低重心作急停 ii.迅速屈膝以降低重心 iii.保持平衡 2. 認識急停變向的動作要點： 眼睛注視周圍環境，能因應障礙物或對手的位置和移動改變自己的移動路線和方向 3. 認識閃避和急停變向時使用的時間和方向概念	學生能指出所展示動作的優點及可改善的地方	1.課堂觀察 2.提問	• 溝通能力 • 解決問題能力 • 明辨性思考能力	• 堅毅 • 尊重他人		

黃埔宣道小學

下學期體育科進度表

級別： 三年級 每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								4. 認識對抗遊戲概念						
		6	1. 平衡穩定技能： 後滾翻 2. 動作概念： i.方向(前/後) ii.路線(直) iii.動力(快/慢) iv.身體部份 (巴、頸、肩、背、雙腳)	學生能掌握後滾翻的動作技巧	學生能認識「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. 教師或同學的協助下，敢於嘗試不同動作 2. 遵守安全以避免自己/同學受傷	學生能 1. 需於地墊上進行布有關活動 2. 在進行後滾翻時，依教師指示的動作要點，以正確的姿勢進行滾翻，避免弄傷頸椎	學生能 1. 認識後滾翻的動作要點及詞彙： i.屈膝下蹲，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，雙膝緊貼胸部 iii.兩腳輕蹬，團身快速向後倒，後 iv.肩部接觸地面時，雙手發力推撐 v.平穩站立 vi.過程順暢，動作優美 2. 認識方向、路線(直)、動力及身體部分的動作概念	學生能 1. 協調動作能使動作流暢和產生美感 2. 欣賞同學優美動作和身體造型創作	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評(口頭)	• 溝通能力 • 協作能力	• 尊重他人 • 堅毅		
		4	1. 操控用具技能： 雙手投球 2. 動作概念： i.方向(上/前)	學生能 1. 掌握雙手投球動作技巧	學生能 1. 提升身體的協調性	學生能 1. 願意接受同學的意見，反思自	學生能 1. 注意周圍環境的安全，投球	學生能 1. 認識雙手投球的動作要點及	學生能欣賞投出拋物線球的線條及	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評	• 溝通能力 • 協作能力	• 堅毅 • 尊重他人 • 責任感		

黃埔宣道小學

下學期體育科進度表

級別： 三年級 每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
			ii.力量(強/弱) iii.行動(遠/近) 3. 遊戲概念： 對抗遊戲	2. 原地以雙手投球至約 2 米高的指定目標 3. 重溫雙手傳球及運球的技巧 4. 適當地運用運球、投球及雙手傳球的動作技術於對抗遊戲中	2. 鼓勵學生小息時，到籃球場練習，以達致MVPA60的目標	己的動作表現 2. 在比賽中學會團隊合作的重要及尊重對手	時留意四周的同學 2. 注意個人空間及一般空間的運用	詞彙： i.雙膝微屈，眼望目標 ii.置球於胸前 iii.蹬腿同時，屈曲手肘，置球於前額 iv.推直手肘投球，雙手指向目標 2. 認識方向(上/前)、力量(強/弱)及行動(遠/近)的動作概念及對抗遊戲概念	準確美	(口頭)		• 關愛		
		4	1. 操控用具技能： 腳運球 2. 動作概念： i.力量(強/弱) ii.路線(直) iii.行動(沿著/圍繞) iv.身體部分(慣用腳/非慣用腳) v.方向(前) vi.以腳內側、腳背或腳外側運球 3. 遊戲概念： 接力遊戲	學生能 1. 掌握腳運球的動作技巧 2. 以腳內側、腳背或腳外側觸球，接觸點為球之中部 3. 瞄準目標，以腳內側或腳背將球傳至約 2 至 3 米遠的目標，並能控制踢球的力量和方向 4. 以腳掌控停滾地來球 5. 沿著指定路線(直)運球前進，並能以腳內側或腳外側改變球的方向(運球的路線)	學生能 1. 以跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能 2. 透過腳運球、控球活動，增加眼、腳的協調能力	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 願意接受他人的意見，並尊重他人，在團體活動中互相合作	學生能 1. 明白熱身的重要 2. 善用場地空間，注意碰撞 3. 在進行對接力時，遵守規則，注意安全	學生能 1. 認識腳運球的動作要點及詞彙： i.以腳內側、腳背或腳外側運球 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.沒有停頓 2. 認識力量、路線、行動、身體部分、方向的動作概念及接力遊戲概念	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現 2. 保持運球及滾球控停時動作流暢 3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問	• 協作能力 • 溝通能力 • 自我管理 • 明辨性 • 思考能力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人		
		2	第二次學業評估	學生能 1. 掌握耐力跑的	學生能了解自己目前體適能(心肺	學生能 1. 服從教師、尊重	學生能 1. 在耐力跑測試	學生能	學生能團結	1. 課堂觀察	• 溝通能力	• 責任感	請學生	

黃埔宣道小學

下學期體育科進度表

級別： 三年級 每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
			項目 體適能耐力跑	動作技巧 2. 配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸 3. 完成6分鐘耐力跑測試(心肺耐力測試)	功能)的狀況，並加以提升或改善	同學、遵守規則 2. 協助同伴完成訓練	前做熱身運動 2. 因身體狀況量力而為，避免因過度練習而造成傷害	1. 認識耐力跑訓練能提升心肺耐力 2. 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. 身體重心稍降低，抬高膝蓋跑 iii. 身體不適或跑不動時不可勉強，可以跑步或走步完成	友愛、互相支持以完成耐力跑測試形造氣氛美	2. 測試成績	• 協作能力	• 關愛 • 堅毅 • 誠信	填寫體育小冊子內的耐力跑記錄	

*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和整合性思考能力

#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、關愛和誠信