

中華基督教會協和小學
上學期體育科進度表(2019-2020)

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	健康及體適能 1. 常規訓練 2. 身高及體重量度 3. 體適能獎勵計劃及 SportACT 獎勵計劃表 4. 6分鐘耐力跑 5. 曲膝仰臥起坐 6. 坐地前伸 7. 手握力	學生能 1. 6分鐘耐力跑 i. 掌握耐力跑的動作技巧 ii. 完成6分鐘耐力跑測試(心肺耐力測試) 2. 曲膝仰臥起坐 i. 掌握曲膝仰臥起坐的動作技巧 ii. 完成1分鐘曲膝仰臥起坐測試 iii. 以正確的動作按著同伴的雙腳，協助同伴完成曲膝仰臥起坐測試 3. 掌握坐地前伸的動作技巧 4. 掌握手握力的動作技巧	學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體 3. 了解自己目前體適能(心肺功能)的狀況，並加以提升或改善 4. 了解在1分鐘內完成曲膝仰臥起坐的次數愈多，即代表腹部肌耐力越強 5. 了解自己的柔軟度並加以提升或改善 6. 了解自己的手握能力並加以提升或改善	學生能 1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則及尊重同學 2. 專心聆聽教師的講解 3. 遵守測試規則 4. 協助同伴完成訓練 5. 二人一組，協助同學完成訓練或測試 6. 盡力完成測試，堅持到底	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，避免做運動時發生意外 3. 明白不要過度勉強自己進行訓練，要因應身體狀況量力而為，避免因過度練習而造成傷害 4. 明白訓練前進行熱身運動的重要性 5. 明白必須在墊上以正確的姿勢進行曲膝仰臥起坐，避免傷害脊骨 6. 以正確姿勢搬運軟墊 7. 進行測試時，要保持呼吸暢順	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. 認識進行曲膝仰臥起坐的要點及注意事項： i. 二人一組，受試者仰臥在地墊上，屈膝約90度，另一同伴按著其雙足踝，以固定身體 ii. 受試者雙臂交叉平放胸前，手掌放在肩上，以此仰臥姿勢開始 iii. 教師發令開始後，受試者由仰臥開始，上身離地向上捲起至肘部觸大腿，然後還原至仰臥姿勢為一次 iv. 進行過程雙臂需緊貼上身 v. 受試者在1分鐘內完成最多次數。	1. 課堂觀察 2. 測試成績 (評估) 3. 教師評估 4. 教師提問	<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 關愛 堅毅 誠信 責任感 尊重他人 	體育學習冊 進行體適能前測		

中華基督教會協和小學
上學期體育科進度表(2019-2020)

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					
		3	1. 移動技能： 步行 (配合韻律) 2. 動作概念： i. 身體形態 (闊大/窄長/ 團身/扭體) ii. 行動 (帶領/跟隨) 3. 連串動作組合	學生能 1. 配合韻律節奏，展示前、後步行動作 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，串連步行及不同的身體造型，建構動作句子 4. 配合韻律節奏，在雙人活動中展示「帶領」及「跟隨」動作	學生能 1. 在家中跟隨音樂跳舞或律動 2. 明白伸展動作、律動或跳舞有助增加身體的柔軟度	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 在進行活動時，學習互相合作及體育精神 4. 透過練習及活動，培養尊重他人的態度	學生能善用個人空間和一般空間，避免碰撞	學生能 1. 明白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」動作概念 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. 配合韻律節奏以步行作移動 iii. 展示不同身體形態的造型 iv. 連接暢順 4. 明白韻律活動首要配合音樂或拍子	學生能 1. 懂得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. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 教師提問	• 協作能力 • 溝通能力 • 創造力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人	可安排課堂最後兩三分鐘時間，予追求更卓越的體適能表現同學，挑戰自我的紀錄	
		4	1. 平衡穩定技能： i. 直身滾 2. 動作概念： i. 身體形態(窄長) ii. 路線(直) 3. 連串動作組合	學生能 1. 掌握直身滾的動作技巧 2. 創作和展示窄長的身體形態造型 3. 串連直身滾及不同形態的身體造型，建構動作	學生能藉著展示不同的身體造型，增加平衡及協調能力，加強柔軟度	學生能 1. 在協助下，敢於嘗試不同的動作 2. 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	學生能 1. 正確搬運軟墊 2. 在進行地墊活動時注意安全 3. 明白墊上活動前進行熱身的重要性	學生能 1. 說出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 iii. 說出做動作時使用的路線	學生能 1. 懂得欣賞同學優美動作和身體造型創作 2. 掌握優美的直身滾的特點 3. 運用適當的詞彙，指出同學的動作的優點及需改善的	1. 課堂觀察 2. 教師提問 3. 學生自評 4. 學生互評 5. 教師評估	• 溝通能力 • 協作能力 • 審美能力 • 創造力 • 明辨性 • 思考能力	• 責任感 • 尊重他人 • 誠信		

中華基督教會協和小學
上學期體育科進度表(2019-2020)

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					
				句子					iv.連接暢順	地方				
		4	1. 操控用具技能： 拋接(個人) 2. 動作概念： i. 方向(上/下) ii. 力量(強/弱) 3. 遊戲概念： 接力遊戲	學生能 1. 掌握原地以單手垂直向上拋豆袋至約2米高，並能以雙手穩接豆袋 2. 準確及具創意地以不同花式拋、接豆袋 3. 掌握接力遊戲的玩法	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	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. 願意接受他人的意見，並尊重他人，在團體活動中互相合作 3. 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，專注個人拋、接豆袋的同時，也要小心周圍的環境，避免發生意外的關係 2. 明白拋接時的力量運用與距離的關係	學生能 1. 認識垂直向上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. 說出雙手穩接豆袋的動作要點： i. 兩膝微屈 ii. 眼望豆袋 iii. 雙手在胸前準備 iv. 穩接豆袋 4. 分辨向上拋豆袋	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現 2. 掌握優美的拋接動作的特點 3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及需改善的地方	1. 課堂觀察 2. 教師提問 3. 學生自評 4. 學生互評 5. 教師評估	• 溝通能力 • 協作能力 • 審美能力 • 明辨性 • 思考能力	• 責任感 • 尊重他人 • 誠信	可安排課堂最後兩三分鐘時間，予追求更卓越的體適能表現同學，挑戰自我的紀錄	

中華基督教會協和小學
上學期體育科進度表(2019-2020)

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					
								時手部動作的方向和力量的使用 5. 認識接力遊戲概念						
		3	1.移動技能： 跑步 2.動作概念： i.範圍 (個人空間/一般空間) ii. 時間(快/慢) iii. 路線(直) 3.遊戲概念： 接力遊戲	學生能 1. 掌握跑步的動作技巧 2. 在所屬的線道作直線跑步 3. 運用不同的速度跑步 (快、慢) 4. 手腳協調地跑步	學生能 1. 透過跑步增加運動量，刺激循環系統及增強心肺功能 2. 積極參與sportACT獎勵計劃，課餘多進行體育活動	學生能專心聆聽教師的講解	學生能 1. 在跑步前和後多做腿部伸展運動 2. 懂得在指定線道練習跑步，避免碰撞 3. 明白如身體不適時不可勉強跑步	學生能 1. 認識跑步的要點： i.身體前傾，眼向前望 ii. 兩手配合兩腳前後擺動 iii. 配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸 iv. 身體重心稍降低，抬高膝蓋跑 2. 說出起跑動作的口號：「各就位」、「預備」、「鳴槍起跑」出發 3. 認識短跑的速度與時間概念 4. 認識接力遊戲概念	學生能欣賞同學優美的跑步動作	1.課堂觀察 2.教師提問	• 溝通能力 • 協作能力 • 自我管理 能力	• 責任感 • 承擔精神 • 堅毅 • 尊重他人		
		4	校本活動-陸運會 選拔及訓練 1. 操控用具技	學生能掌握擲的動作技巧	學生能 1. 認識定時進行體育活動的好處	學生能 1. 在陸運會時以積極、認真和投入參與比賽	學生能知道參與陸運會比賽項目時應注意的事項	學生能 1. 掌握陸運會各項目的玩法及規則	學生能欣賞同學的表現	1.課堂觀察 2.教師提問	• 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 • 堅毅	可安排課堂最後兩三分鐘時間，予追求	

中華基督教會協和小學
上學期體育科進度表(2019-2020)

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					
			能： 擲(豆袋) 2. 動作概念： i. 力量(強/弱) ii. 方向(前)		2. 明白「擲」需要運用上肢肌力	2. 積極為同班同學打氣，鼓勵同學完成比賽 3. 學習團隊合作及「勝不驕、敗不餒」的體育精神		2. 認識擲的動作要點及詞彙： i. 準備動作： 將豆袋後引，前臂和手臂成「L」形 ii. 側身，異側腳踏前 iii. 身體扭向異側，配合擲球動作，手由上至下在身前畫出半圓 iv. 擲豆袋後，手順勢跟進至異側腳旁 3. 描述擲豆袋時手部動作的方向和力量				更卓越的體適能表現同學，挑戰自我的紀錄		
		4	1. 移動技能： i. 跑跳步(配合韻律) 2. 動作概念： i. 行動(帶領/跟隨) ii. 水平(高/中/低) iii. 路線(直/曲) v. 身體形態(闊大/窄長/團身/扭體)	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. 配合韻律，創作不同水平(高/中/低)的身體形態(闊大/窄長/團身/扭體)	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. 積極參與小組創作活動，並主動表達自己的想法和意見 3. 願意接受同學的意見	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. 認識連串動作組合的要點及詞彙： i. 有明顯的起始	學生能 1. 懂得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. 教師提問	<ul style="list-style-type: none"> • 溝通能力 • 創造力 • 協作能力 • 審美能力 • 明辨性思考能力 	<ul style="list-style-type: none"> • 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 		

中華基督教會協和小學
上學期體育科進度表(2019-2020)

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					
			3. 連串動作組合	4.配合韻律,把跑跳步及不同身體形態的造型串連,自行構建動作句子 5. 配合韻律節奏,在雙人活動中展示「帶領」、「跟隨」動作					及結束造型 ii.以跑跳步作移動 iii.動作配合韻律節奏 iv.展示不同身體形態的造型 v.連接暢順					
		6	1.操控用具技能： 跳前繩 2. 動作概念： 時間(快/慢) 3. 遊戲概念： 接力遊戲	學生能 1. 順暢地原地跳前繩 2. 連續跳繩 10 次 3. 接力跳繩 4. 紮、解繩子	學生能 1. 於小息時進行跳繩練習 2. 在課餘時，多做體育活動以保持身體健康	學生能 1. 願意接受他人的意見，反思自己的動作表現 2. 在進行活動時，學習互相合作及體育精神 3. 透過比賽，培養團體合作、尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1. 懂得個人及一般空間的運用，避免誤將繩子打傷同學	學生能 1. 認識跳繩的動作要點及詞彙： i. 握繩的方法：握在繩子的兩端 ii. 繩的長度：單腳踩跳繩，兩端拉到胸口到肚臍的位置 iii. 手上技術要點：兩手上臂貼近身體，手腕用力 iv. 腿部技術要點：腳尖和前腳掌起跳落地，起跳高度不用太高，以剛能過繩子最好，落地時膝蓋微屈做緩衝 v. 動作連貫	學生能 1. 欣賞同學優美動作表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	1.課堂觀察 2.老師提問 3.學生自評 4.學生互評 5.老師評核	• 溝通能力 • 協作能力 • 自我管理 能力 • 解決問題 能力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 • 堅毅 • 誠信	可安排課堂最後兩三分鐘時間，予追求更卓越的體適能表現同學，挑戰自我的紀錄	

*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、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

中華基督教會協和小學
下學期體育科進度表(2019-2020)

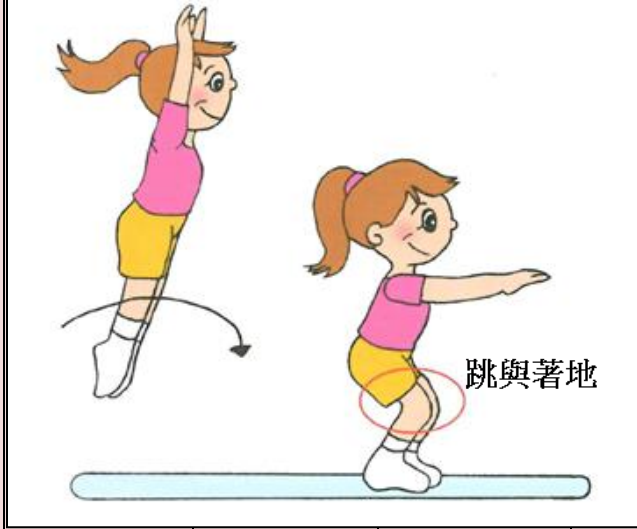
級別：一年級 每星期 課節：2 每節時間：35 (分鐘)

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	1. 身高及體重量度 2. 檢視學校體適能獎勵計劃表		學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 讓學生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、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	學生能明白 1. 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	課堂觀察	• 協作能力 • 自我管理能力	• 責任感 • 尊重他人 • 關愛	1. 下學期開始跟進體育學習冊內的體適能資料 2. 進行體適能後測	
		4	1. 移動技能：滑步 2. 動作概念 i. 不同支點的身體造型 ii. 行動 (同步、帶領、跟隨) iii. 方向(順/逆時針、左/右) 3. 連串動作組合	學生能 1. 掌握滑步的動作技巧 2. 創作不同支點的身體造型 3. 串連滑步及不同形態的身體造型，建構動作句子	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. 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 3. 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. 認識支點平衡概念，並能分辨不同支點的身體造型 3. 說出及辨別「同步」、「帶領」、「跟隨」動作概念 4. 認識連串動作組合的要點及	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	1. 課堂觀察 2. 教師提問	• 溝通能力 • 協作能力 • 審美能力 • 創造力 • 明辨性思考能力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人	可著追求更卓越的體適能表現的同學在小息時間到體適能挑戰站，挑戰各級各項紀錄	

中華基督教會協和小學
下學期體育科進度表(2019-2020)

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					
								詞彙： i.有明顯的起始及結束造型 ii.以滑步作移動 iii.展示不同支點的身體造型 v.連接暢順 5. 分辨不同方向移動(前/後、左/右及順/逆時針)的區別						
		4	1. 平衡穩定技能： i.平衡橈上平衡 ii.扭體、伸展及屈曲 iii.跳與著地 2. 動作概念： i.支點平衡(不同支點的身體造型) ii.方向(上/下) 3. 連串動作組合	學生能 1. 在平衡橈上步行及做動作時能平衡身體 2. 展示扭體、伸展及屈曲的動作 3. 掌握從平衡橈上跳下與著地的動作技巧 4. 在平衡橈上展示或創作不同支點平衡身體造型 5. 串連步行、不同支點的身體造型及從平衡	學生能 1. 明白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 2. 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. 對同學的動作表示欣賞或多讚賞同學 2. 在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作	學生能 1. 在跳躍著地時，先屈膝，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. 正確搬運平衡橈的姿勢	學生能 1. 認識平衡橈上步行的動作要點： i.雙手平放兩旁作 ii.平衡眼望前方 iii.腳板微向外 2. 分辨扭體、伸展及屈曲 3. 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.空中身體平穩屈膝著地，平穩站立 4. 明白支點平衡概念，並能分辨不同支點的身體造	學生能 1. 懂得欣賞同學優美的平衡動作和身體造型創作 2. 掌握優美的平衡動作的特點	1. 課堂觀察 2. 教師提問	• 溝通能力 • 創造力 • 協作能力 • 審美能力	• 責任感 • 關愛 • 尊重他人		



中華基督教會協和小學
下學期體育科進度表(2019-2020)

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					
				橈上跳下與著地的動作，建構動作句子					型 5. 串連次序：起始、平衡橈前行、扭體、伸展、屈曲、著地、結束(展示兩點高水平支點平衡)					
		6	<p>1. 操控用具技能： i. 單手滾球 ii. 雙手接滾地來球</p> <p>2. 動作概念： i. 路線(直) ii. 方向(前) iii. 力量(強/弱) iv. 時間(快/慢) v. 空間(個人/一般)</p> <p>3. 遊戲概念： i. 接力遊戲 ii. 跑壘遊戲</p>	<p>學生能</p> <p>1. 掌握單手滾球的動作技巧</p> <p>2. 以單手滾球至約2至3米遠的目標或同伴</p> <p>3. 雙手穩接同學之滾地來球</p> <p>4. 控制送出滾球的力量和方向</p> <p>5. 應用單手滾球及接球的動作技巧於接力及跑壘遊戲中</p>	<p>學生能</p> <p>1. 運用跑動元素於對滾活動中，以增加體能運動量</p> <p>2. 在課餘時多參與體能活動</p>	<p>學生能</p> <p>1. 提示同伴動作要點，幫助有需要的同學</p> <p>2. 願意接受同學的意見</p> <p>3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度</p> <p>4. 在進行活動或比賽時，學習互相合作及體育精神</p> <p>5. 透過練習及活動，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度</p>	<p>學生能</p> <p>1. 注意個人空間及一般空間的運用</p> <p>2. 專注滾球的同時，也要小心周圍的環境及滾來的球，避免發生意外</p> <p>3. 在適當距離、使用適當力度，作二人對滾球的練習</p>	<p>學生能</p> <p>1. 認識單手滾球的動作要點及詞彙： i. 直臂後擺，將球「後引」 ii. 直臂前擺至接近地面出球 iii. 異側腳踏前，蹲身 iv. 動作連貫</p> <p>2. 認識個人及一般空間、前後移動方向</p> <p>3. 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 iii. 接球手形正確(手指自然分</p>	<p>學生能</p> <p>1. 欣賞同學優美動作的表現</p> <p>2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優劣點</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 教師提問</p> <p>3. 學生自評</p> <p>4. 學生互評</p> <p>5. 教師評估</p>	<ul style="list-style-type: none"> 溝通能力 協作能力 審美能力 自我管理能力 明辨性思考能力 	<ul style="list-style-type: none"> 責任感 尊重他人 誠信 	<p>可著追 求更卓 越的體 適能表 現同學 書小息 時間到 體適能 挑戰站， 挑戰各 級各項 紀錄</p>	

中華基督教會協和小學
下學期體育科進度表(2019-2020)

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					
								開、手指向下、手心向前) iv.接球後將手收到胸前 4.認識接力遊戲及跑壘遊戲的概念及玩法						
		4	<p>1. 連串動作： 單人連串動作組合(配合用具)</p> <p>2. 動作概念： i. 身體形態(闊大/窄長/團身/扭體) ii. 伸展(遠/近) iii. 支點平衡 iv. 移動路線(直/曲)</p>	<p>學生能</p> <p>1. 展示不同的移動技能(串連步行、跑跳步、滑步)</p> <p>2. 展示操控用具(藤圈)的動作</p> <p>3. 展示或創作不同水平或形態的身體造型</p> <p>4. 配合用具,展示不同形態的身體造型及平衡動作,自行建構動作句子</p>	<p>學生能</p> <p>1. 藉著展示身體造型動作,增加平衡及協調能力,加強柔軟度</p> <p>2. 明白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</p> <p>3. 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</p>	<p>學生能</p> <p>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</p> <p>2. 在教師或同學的協助下,敢於嘗試不同的動作,努力不懈地學習</p>	<p>學生能</p> <p>1. 懂得空間的運用,避免碰撞</p> <p>2. 進行活動前須做足夠的熱身或伸展</p>	<p>學生能</p> <p>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,並配合藤圈移動 iii. 展示操控藤圈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</p> <p>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</p>	<p>學生能</p> <p>1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感</p> <p>2. 欣賞同學優美動作表現</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 教師提問</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 溝通能力 • 創造力 • 協作能力 	<ul style="list-style-type: none"> • 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 		



中華基督教會協和小學
下學期體育科進度表(2019-2020)

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					
					iii.提高肌肉的伸縮性,減低運動受傷的機會				3. 掌握及分辨四個身體形態(闊大、窄長、團身、扭體)					
		4	1.移動技能： 跳躍(雙足跳、單足跳) 2.動作概念： i.支點平衡 ii.身體形態概念(闊大/窄長、團身/扭體)	學生能 1. 掌握雙足跳及單足跳的動作技巧,並能以雙腳或單腳連續向前跳躍 2. 掌握跳單雙圈的方法:單起雙落(合腿/分腿)、雙起(合腿/分腿)單落、單起單落 3. 通過跳單雙圈的學習,體會跳躍的節奏與方法,發展跳躍能力和協調能力 4. 串連不同的跳躍方式及身體造型,建構動作句子	學生能 1. 認識跳躍對身體的好處 2. 透過跳躍及跳單、雙圈活動,提升腿部力量、協調能力及平衡力 3. 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. 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. 積極參與創作活動,並主動表達自己的想法和意見 4. 進行比賽時,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. 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,避免誤踏藤圈	學生能 1. 認識雙腳跳的動作要點: 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 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. 認識單腳跳的動作要點: 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	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需改善的地方	1. 課堂觀察 2. 教師提問	• 溝通能力 • 創造力 • 協作能力 • 審美能力 • 明辨性 • 思考能力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 • 誠信	可著追 求更卓 越的體 適能表 現同學 書小息 時間到 體適能 挑戰站, 挑戰各 級各項 紀錄	

中華基督教會協和小學
下學期體育科進度表(2019-2020)

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					
								地，並平穩 站立 v.沒有停頓 (連續跳時) 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. 串連動作次序：單單雙雙，單雙雙，雙雙單，展示身體不同形態(闊大/窄長、團身/扭體)						

*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

中華基督教會協和小學
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	健康及體適能 1. 常規訓練 2. 身高及體重量度 3. 6分鐘耐力跑 4. 曲膝仰臥起坐 5. 坐地前伸 6. 手握力	學生能 1. 6分鐘耐力跑 i. 掌握耐力跑的動作技巧 ii. 完成6分鐘耐力跑測試(心肺耐力測試) 2. 曲膝仰臥起坐 i. 掌握曲膝仰臥起坐的動作技巧 ii. 完成1分鐘曲膝仰臥起坐測試 iii. 正確的動作按著同學的雙腳，協助同學完成曲膝仰臥起坐測試 3. 掌握坐地前伸的動作技巧 4. 掌握手握力的動作技巧	學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體 3. 了解自己目前體適能(心肺功能)的狀況，並加以提升或改善 4. 了解在1分鐘內完成曲膝仰臥起坐的次數愈多，即代表腹部肌耐力越強 5. 了解自己目前體適能(腹部肌耐力)的狀況，並加以提升或改善 6. 了解自己的柔軟度，並加以提升或改善 7. 了解自己的手握能力並加以提	學生能 1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則及尊重同學 2. 專心聆聽教師的講解 3. 遵守測試規則 4. 協助同伴完成訓練 5. 二人一組，協助同學完成訓練或測試 6. 盡力完成測試，堅持到底	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，避免做運動時發生意外 3. 知道在耐力跑測試前必須要做熱身運動 4. 明白要因應身體狀況量力而為，避免因過度練習而造成傷害 5. 明白練習前進行熱身運動的重要性 6. 明白必須在墊上以正確的姿勢進行曲膝仰臥起坐，避免傷害脊骨 7. 以正確姿勢搬運軟墊 8. 進行測試時，要保持呼吸暢順	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. 認識進行曲膝仰臥起坐的要點及注意事項: i. 二人一組，受試者仰臥在地墊上，屈膝約90度，另一同伴按著其雙足踝，以固定身體 ii. 受試者雙臂交叉平放胸前，手掌放在肩上，以此仰臥姿勢開始 iii. 老師發令開始後，受試者由仰臥開始，上身離地向上捲起至肘部觸大腿，然後還原至仰臥姿勢為一次 iv. 進行過程雙臂需緊貼上身 v. 受試者在1分鐘內完成最多次數。	學生能 1. 穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美 2. 展示優美的跑姿 3. 分辨正確曲膝仰臥起坐的姿勢 4. 展示堅毅的表現	1. 課堂觀察 2. 測試成績 3. 教師評估 4. 教師提問	• 溝通能力 • 協作能力 • 自我管理 能力	• 承擔精神 • 關愛 • 堅毅 • 誠信 • 責任感 • 尊重他人	體育學習冊 進行體適能前測	

中華基督教會協和小學
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					
					升或改善		9. 進行測試時，用力時要呼氣。							
		4	<p>1. 移動技能：跑馬步 (配合韻律)</p> <p>2. 動作概念： i. 身體形態 (闊大/窄長/團身/扭體) ii. 路線 (直/折) iii. 水平 (高/中/低)</p> <p>3. 連串動作組合</p>	<p>學生能</p> <p>1. 掌握跑馬步的動作技巧</p> <p>2. 展示以跑馬步作直線及折線移動</p> <p>3. 創作和展示不同身體形態的造型(闊大、窄長、團身、扭體)</p> <p>4. 配合韻律，展示跑馬步及不同水平或身體形態的身體造型</p> <p>5. 配合韻律及移動路線，串連跑馬步及不同形態的身體造型，建構動作句子</p>	<p>學生能</p> <p>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及鍛煉下肢肌力</p> <p>2. 藉著展示不同的身體造型，增加平衡及協調能力</p>	<p>學生能</p> <p>1. 培養欣賞及多讚賞別人的態度</p> <p>2. 積極參與小組創作活動，並主動表達自己的想法和意見</p> <p>3. 虛心接受同學的意見及指導</p> <p>4. 透過小組協作活動，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度</p>	<p>學生能</p> <p>1. 明白熱身的重要性</p> <p>2. 善用場地空間，注意碰撞</p>	<p>學生能</p> <p>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</p> <p>2. 說出身體形態(闊大、窄長、扭體、團身)及水平(高、中、低)的動作概念及詞彙</p> <p>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. 以跑馬步作移動 iii. 展示不同身體形態或水平的造型 iv. 動作配合韻律節奏 v. 連接暢順</p>	<p>學生能</p> <p>1. 懂得控制和協調動作能使動作流暢和產生美感</p> <p>2. 欣賞同學優美動作和身體造型創作</p> <p>3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和需改善的地方</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 教師提問</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 溝通能力 • 創造力 • 協作能力 • 審美能力 	<ul style="list-style-type: none"> • 責任感 • 尊重他人 • 誠信 • 堅毅 	<p>可安排課堂最後兩三分鐘時間，予追求更卓越的體適能表現同學，挑戰自我的紀錄</p>	

中華基督教會協和小學
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					
		2	校本活動-陸運會選拔及訓練 1. 操控用具技能： 擲(豆袋) 2. 動作概念： i.力量(強/弱) ii.距離(遠/近)	學生能 1.掌握擲豆袋的動作技巧 2.掌握擲豆袋的力量使用	學生能 1.認識定時進行體育活動的好處 2.明白「擲」需要運用上肢肌力	學生能 1.在陸運會時以積極、認真和投入參與比賽 2.積極為同班同學打氣，鼓勵同學完成比賽 3.學習團隊合作及「勝不驕、敗不餒」的體育精神	學生能知道參與陸運會比賽項目時應注意的安全事項	學生能 1.認識擲豆袋的動作要點及詞彙： i.將豆袋後引 ii.身體扭向異側，配合擲豆袋動作 iii.擲出豆袋後，手順著跟進 iv.明白投擲時力量與距離 2.明白投擲時力量與距離的關係	學生能 1.欣賞同學的表現 2.指出提升比賽項目表現的要點	1.課堂觀察 2.教師提問	•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 •堅毅		
		6	1.平衡穩定技能： 側滾翻 2. 動作概念： i.路線(直) ii.方向(左/右) iii.速度(快) iv.身體形態(闊大/窄長) v.水平(高/中/低) 3.連串動作組合	學生能 1.利用身體各部分創作滾動動作 2.學習側滾翻之速度及空間的配合 3.掌握側滾翻的動作技巧 4.創作和展示不同身體形態的造型(闊大、窄長) 5.創作和展示不同水平(高、中、低)的身體造型：	學生能 1.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 2.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 3.認識定時進行體育活動的好處	學生能 1.對同學的動作表示欣賞或多讚賞同學 2.在教師或同學的協助下，敢於嘗試不到的動作	學生能 1.展示正確搬運軟墊的姿勢 2.在進行地墊活動時注意的安全	學生能 1.認識側滾翻的動作要點及詞彙： i.準備姿勢： 蹲下，雙腳開立比肩略闊，兩手撐地 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.起立動作： 利用手掌撐地而起，平穩站好 v.翻滾前後都面向正前方	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流暢的連串動作	1.課堂觀察 2.教師提問 3.學生互評 4.學生自評 5.教師評估	•溝通能力 •協作能力 •審美能力 •明辨性 思考能力	•責任感 •承擔精神 •尊重他人 •堅毅	可安排課堂最後兩三分鐘時間，予追求更卓越的體適能表現同學，挑戰自我的紀錄	

中華基督教會協和小學
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. 串連側滾翻及不同形態的身體造型,建構動作句子					vi.翻滾暢順 2.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.側滾翻 iii.展示不同身體形態或水平的造型 iv. 連接暢順					
		4	1. 移動技能： 跨跳 2. 動作概念： i.力量(強/弱) ii.路線(直) iii.伸展(大/小/遠/近) 3. 遊戲概念： 接力遊戲	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	學生能 1. 明白平衡對人體的重要性(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) 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	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,認識欄及欄枝的正確擺放方法 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. 認識進行跨跳時使用的力量及伸展動作概念	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.教師提問	• 溝通能力 • 協作能力 • 自我管理 能力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人	可安排課堂最後兩三分鐘時間,予追求更卓越的體適能表現同學,挑戰自我的紀錄	
		6	1. 操控用具技能: i.踢定點球 ii.滾球控停	學生能 1. 掌握踢定點球的動作技巧 2. 以腳底(腳掌)	學生能 1.以跑動活動增加學生的運動量,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	學生能 1.明白熱身的重 要性 2.善用場地空間,	學生能 1. 認識踢定點球的動作要點及詞彙: i. 支撐腿踏在球側	學生能 1.欣賞同學優美動作的表現 2.判辨踢定點球及滾球控停的動作是否	1.課堂觀察 2.教師提問 3.學生自評 4.學生互評 5.教師評估	• 溝通能力 • 協作能力 • 審美能力 • 自我管理 能力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人		

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃

中華基督教會協和小學
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					
			2. 動作概念： i.力量(強/弱) ii.路線(直) iii.方向(前) iv.伸展(大/小) 3. 遊戲概念： 接力遊戲	控停滾地來球 3. 瞄準目標，以腳內側將球傳至約 2 至 3 米遠的目標，並能控制踢球的力量和方向 4. 運用踢球及滾球控停來球的動作技巧於接力遊戲中	2. 透過腳傳球、控球活動，增加學生的眼、腳的協調能力	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	注意碰撞 3. 進行接力遊戲時，必須遵守規則，注意安全	ii. 踢球腿「後引」 iii. 以腳內側觸球，接觸點為球之中部 iv. 鎖緊腳較 v. 踢球後，腿伸直向前跟進擺動 vi. 動作連貫 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. 認識接力遊戲概念及玩法	流暢 3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和需改善的地方	• 明辨性思考能力				

*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

中華基督教會協和小學
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					
		2	1. 身高及體重量度 2. 檢視學生體適能獎勵計劃表		學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 讓學生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、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	課堂觀察	• 協作能力 • 自我管理 能力	• 責任感 • 尊重他人 • 關愛	1. 下學期開始 2. 跟進體育學習冊內的體適能資料 3. 進行體適能後測	
		5	1. 移動技能： 兔跳 2. 動作概念 i. 身體形態 (闊大/窄長) 3. 連串動作組合	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(闊大、窄長) 3. 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. 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. 願意接受同學和教師的意見 4. 敢於嘗試，挑戰自己	學生能 1. 正確搬運平衡凳的姿勢 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，小心小腿碰撞平衡凳 5. 跳躍著地時，先屈膝，以前腳掌先著地，減少受傷的機會 6. 著學生扶著平衡凳，避免平衡凳翻倒	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(闊大、窄長) 3. 認識連串動作組合的要點及詞彙： i. 有明顯的起及結束造型 ii. 配合兔跳方式作移動 iii. 展示不同身體形態的造型 iv. 連接暢順	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優劣點	1. 課堂觀察 2. 教師提問	• 溝通能力 • 創造力 • 協作能力 • 審美能力	• 責任感 • 承擔精神 • 關愛	可著追求更卓越的體適能表現同學書小息時間到體適能挑戰站，挑戰各級各項紀錄	

中華基督教會協和小學
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. 平衡穩定技能： 前滾翻 2. 動作概念： i. 路線(直) ii. 時間(快/慢) iii. 身體部分(頭/頸/手/下巴/臀部)	學生能展示正確的前滾翻	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. 進行地墊活動時注意的安全 2. 在進行前滾翻時，必須依動作要點，以正確的姿勢進行滾翻，避免弄傷頸椎 3. 正確搬運軟墊的姿勢 4. 進行墊上活動須做足夠的熱身	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. 描述動作時使用的路線和身體部分的概念	學生能 1. 欣賞同學優美的前滾翻動作 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需改善的地方	1. 課堂觀察 2. 教師提問	• 溝通能力 • 協作能力 • 審美能力 • 明辨性 • 思考能力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 • 堅毅		
		6	1. 操控用具技能： 棒擊空中球 2. 動作概念： i. 力量(強/弱) ii. 空間(個人空間/一般空間) iii. 方向(前/上) iv. 慣用手/非	學生能 1. 掌握棒擊空中球的基本動作技巧 2. 運用棒擊空中球技巧於跑壘遊戲中	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. 在活動時，小心同學揮棒的方向，避免發生意外 3. 在適當距離、	學生能 1. 認識棒擊空中球的動作要點及詞彙： i. 兩腳微屈，平行開立，寬度與肩同寬 ii. 揮棒時握棒的動作： a. 雙手不能	學生能 1. 欣賞同學優美動作表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及需改善的地方	1. 課堂觀察 2. 教師提問 3. 學生自評 4. 學生互評 5. 教師評估	• 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 • 誠信	可著追求更卓越的體適能表現 同學書小息時間到體適能挑戰站，挑戰各級各項紀錄	

中華基督教會協和小學
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					
			慣用手 3. 遊戲概念： 跑壘遊戲			4. 願意接受別人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善	使用適當力度，進行棒擊球練習	分開握棒 b.持棒時右手肘應微向上提 iii.雙眼注視來球 iv.應水平揮棒 v.擊中球時，手臂要完全伸直 2. 認識跑壘遊戲的活動概念						
		6	1. 單人律動 2. 動作概念： i.沿著/圍繞 ii.方向 (前後、左右、順/逆時針) iii.個人空間/一般空間	學生能 1. 配合音樂拍子作身體律動 2. 配合韻律變化身體形態及展示不同的移動技能 3. 展示「沿著」、「圍繞」動作概念 4. 配合移動路線，串連不同的身體造型、動作及移動技能，建構動作句子	學生能 1. 藉著展示不同的身體造型，增加平衡及協調能力 2. 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 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. 對律動的產生興趣，並積極投入課堂、認真學習 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. 在創作活動中，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	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. 認識力量、方向、空間等動作概念	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，並展示不同的移動路線 iii.展示不同的動作及身體形態的造型 iv.連接暢順 2. 說出及辨別「沿著」、「圍繞」的動作概念 3. 分辨個人及一般空間、不同方向移動(前/後、左/右及順/逆時針)的區別	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現 3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優劣點	1.課堂觀察 2.教師提問	• 溝通能力 • 創造力 • 協作能力 • 審美能力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人		

中華基督教會協和小學
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					
		6	<p>1. 操控用具技能: 橫拋膠環</p> <p>2. 動作概念: i.力量(強/弱) ii.方向(前/左/右) iii.距離(遠/近)</p> <p>3. 遊戲概念: 隔場區遊戲</p>	<p>學生能</p> <p>1. 掌握橫向拋膠環的動作技巧</p> <p>2. 瞄準目標,橫拋膠環至約3至4米遠的目標,並能控制拋出膠環的力量和方向</p> <p>3. 按移動路線,與約3至4米距離的同伴進行橫向拋接膠環</p> <p>4. 眼望膠環,張開雙手置胸前,穩接同學拋來之膠環</p> <p>5. 在移動中以雙手穩接同學拋來的膠環</p> <p>6. 運用拋、接技巧於隔場區遊戲中</p>	<p>學生能</p> <p>1. 以跑動活動增加運動量,刺激循環系統和增強心肺功能</p> <p>2. 積極參與sportACT獎勵計劃</p>	<p>學生能</p> <p>1. 主動協助並提示同伴動作要點,幫助有需要的同學</p> <p>2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度</p> <p>3. 願意接受別人的意見,反思自己的動作表現,並作出改善</p> <p>4. 培養學生遵守遊戲規則,並積極投入課堂、認真學習的態度</p>	<p>學生能</p> <p>1. 注意個人空間及一般空間的運用,專注個人拋、接膠環的同時,也要小心周圍的環境,避免發生意外</p> <p>2. 學生需在適當距離、使用適當力度,進行對拋膠環練習</p>	<p>學生能</p> <p>1. 認識橫向前拋的動作要點及詞彙: i.持環的一邊腳踏前、微屈膝、側身 ii.手持膠環置於腰間,掌心向天,手肘向外 iii.轉腰,重心腳轉移 iv.手持膠環從前上方、腰與肩之間的高度從下而上拋出 v.拋出膠環後,手要指向目標</p> <p>2. 認識瞄準向前拋膠環之手部動作與方向間之關係</p> <p>3. 描述向前拋膠環時之手部動作的方向及力量的使用</p> <p>4. 認識「接膠環」的動作要點及詞彙: i.兩膝微屈 ii.眼望膠環 iii.張開雙手(置於胸前) iv. 穩接膠環</p>	<p>學生能</p> <p>1. 欣賞同學優美動作的表現</p> <p>2. 掌握優美的拋接動作的特點</p> <p>3. 運用適當的詞彙,指出同學動作的優點及需改善的地方</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 教師提問</p> <p>3. 學生自評</p> <p>4. 學生互評</p> <p>5. 教師評估</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 溝通能力 • 創造力 • 協作能力 	<ul style="list-style-type: none"> • 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 • 誠信 	<p>可著追求更卓越的體適能表現同學書小息時間到體適能挑戰站,挑戰各級各項紀錄</p>	

中華基督教會協和小學
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					
								5. 認識身體及手部動作於拋、接膠環配合方向移動的重要						
								6. 分辨個人及一般空間、前後移動方向的區別						
								7. 認識隔場區遊戲的概念和玩法						

* 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

中華基督教會協和小學
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	健康及體適能 1. 常規訓練 2. 身高及體重量度 3. 6分鐘耐力跑 4. 曲膝仰臥起坐 5. 坐地前伸 6. 手握力	學生能 1. 6分鐘耐力跑 i. 掌握耐力跑的動作技巧 ii. 完成6分鐘耐力跑測試(心肺耐力測試) 2. 曲膝仰臥起坐 i. 掌握曲膝仰臥起坐的動作技巧 ii. 完成1分鐘曲膝仰臥起坐測試 iii. 正確的動作按著同學的雙腳，協助同學完成曲膝仰臥起坐測試 3. 掌握坐地前伸的動作技巧 4. 掌握手握力的動作技巧	學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體 3. 了解自己目前體適能(心肺功能)的狀況，並加以提升或改善 4. 了解在1分鐘內完成曲膝仰臥起坐的次數愈多，即代表腹部肌耐力越強 5. 了解自己目前體適能(腹部肌耐力)的狀況，並加以提升或改善 6. 了解自己的柔軟度，並加以提升或改善 7. 了解自己的手握能力並加以提升或改善	學生能 1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則及尊重同學 2. 專心聆聽教師的講解 3. 遵守測試規則 4. 協助同伴完成訓練 5. 二人一組，協助同學完成訓練或測試 6. 盡力完成測試，堅持到底	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，避免做運動時發生意外 3. 明白不要過度勉強自己進行訓練，要因身體狀況量力而為，避免因過度訓練而造成傷害 4. 明白練習前進行熱身運動的重要性 5. 明白必須在墊上以正確的姿勢進行曲膝仰臥起坐，避免傷害脊骨 6. 以正確姿勢搬運軟墊 7. 進行測試時，要保持呼吸暢順	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. 認識進行曲膝仰臥起坐的要點及注意事項: i. 二人一組，受試者仰臥在地墊上，屈膝約90度，另一同伴按著其雙足踝，以固定身體 ii. 受試者雙臂交叉平放胸前，手掌放在肩上，以此仰臥姿勢開始 iii. 教師發令開始後，受試者由仰臥開始，上身離地向上捲起至肘部觸大腿，然後還原至仰臥姿勢為一次 iv. 進行過程雙臂需緊貼上身 v. 受試者在1分鐘內完成最多次數	學生能 1. 穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美 2. 展示優美的跑姿 3. 分辨正確曲膝仰臥起坐的姿勢 4. 分辨柔軟度高的情況 5. 展示堅毅美的表現	1. 課堂觀察 2. 測試成績(評核) 3. 教師評估 4. 教師提問	• 溝通能力 • 協作能力 • 自我管理 • 自我管理能力	• 承擔精神 • 關愛 • 堅毅 • 誠信 • 責任感 • 尊重他人	體育學習冊 進行體適能前測	

中華基督教會協和小學
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. 移動技能： 踏跳步 (配合韻律) 2. 動作概念： i. 支點平衡(不同支點的身體造型) ii. 路線(直/曲) iii. 水平(高/中/低) iv. 身體形態(對稱/非對稱) 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. 創作和展示不同支點平衡的身體造型 4. 配合韻律節奏變化身體的形態，並創作不同支點平衡的造型 5. 展示對稱與非對稱動作造型 6. 展示流暢的踏跳動作與造型	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. 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. 掌握支點平衡的概念，並能分辨不同支點的身體造型 3. 明白韻律活動首要配合音樂或拍子	學生能 1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2. 欣賞同學優美動作和身體造型創作	1. 課堂觀察 2. 教師提問	<ul style="list-style-type: none"> • 溝通能力 • 創造力 • 協作能力 • 審美能力 	<ul style="list-style-type: none"> • 責任感 • 尊重他人 	可安排課堂最後兩三分鐘時間，予追求更卓越的體適能表現同學，挑戰自我的紀錄	
		6	1. 移動技能： i. 立定跳高 ii. 立定跳遠 2. 動作概念： i. 方向(上/前) ii. 路線(直) 3. 遊戲概念： 接力遊戲	學生能 1. 掌握立定跳高及立定跳遠的動作技巧 2. 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，並以雙腳立定跳完成路線	學生能 1. 認識跳躍對身體的好處 2. 透過跳躍活動，提升心肺功能，大腿肌力及平衡力 3. 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	學生能 1. 協助並提示同伴做動作要點 2. 欣賞及多讚賞別人 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	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. 懂得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. 屈膝著地，	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. 教師提問	<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 • 尊重他人 • 誠信 		

中華基督教會協和小學
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					
					的機會	意見		雙腳同時落在原先站立位置 2. 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 vi. 向上前方及直的路線跳						
														
		5	1. 平衡穩定技能： i. 髖高處跳下 ii. 空中轉體 iii. 跳與著地 2. 動作概念： i. 支點平衡 ii. 水平 (高/中/低) iii. 方向 (順/逆時針) 3. 連串動作組合	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 3. 掌握跳與著地的動作技巧 4. 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	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體更加靈活敏捷，行動更得心應手，並減少跌倒受傷的機會	學生能 1. 對同學的動作表示欣賞或多讚賞同學 2. 在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的高度及動作	學生能 1. 鋪足夠的地墊作保護 2. 進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展 3. 跳躍著地時，先屈膝，以前腳掌先著地，減少受傷的機會 4. 學會正確搬運跳箱的姿勢	學生能 1. 認識從髖高處跳下的動作要點： 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 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	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. 創作優美的空中轉體動作及展示暢順的連串動作	1. 課堂觀察 2. 教師提問 • 溝通能力 • 創造力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 • 堅毅	可安排課堂最後兩三分鐘時間，予追求更卓越的體適能表現同學，挑戰自我的紀錄		

中華基督教會協和小學
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					
				<p>5. 展示或創作不同支點、水平的身體造型</p> <p>6. 結合跳躍動作，串連「從髖高處跳下」或「空中轉體」的動作及不同形態的身體造型，建構動作句子</p>					<p>站立</p> <p>3. 認識跳與著地的動作要點： i. 屈膝著地 ii. 平穩站立</p> <p>4. 分辨順時針或逆時針的方向及90°或180°空中轉體</p> <p>5. 認識支點平衡概念，並能分辨不同支點的身體造型</p> <p>6. 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</p> <p>7. 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 + 身體造型 iii. 展示不同支點平衡或水平</p>					

中華基督教會協和小學
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					
									的造型 iv. 連接暢順					
		6	1. 操控用具技能： 腳運球 2. 動作概念 i. 行動(沿著) ii. 路線(直/折) iii. 距離(遠/近) iv. 力量(強/弱) v. 方向(前) vi. 身體部分(腳背/腳內側) 3. 遊戲概念： i. 接力遊戲 ii. 對抗遊戲	學生能 1. 掌握腳運球的動作技巧 2. 以腳內側或腳背觸球，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. 沿著指定路線(直/折)運球前進，並能以腳內側或腳背改變球的方向(運球的路線)	學生能 1. 在跑動中增加運動量，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. 欣賞及多讚賞別人 3. 願意接受他人的意見，並尊重他人	學生能 1. 善用場地空間，注意碰撞 2. 在進行對抗遊戲時，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. 認識接力遊戲和對抗遊戲的玩法 3. 認識路線、力量、方向等動作概念	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. 教師提問 3. 學生自評 4. 學生互評 5. 教師評估	• 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 • 堅毅	可安排課堂最後兩三分鐘時間，予追求更卓越的體適能表現同學，挑戰自我的紀錄	
		5	1. 平衡穩定技能： 後滾翻 2. 動作概念 i. 路線(直) ii. 身體部分(後腦/頸/肩/背/前臂/手掌/下巴/臀部/雙腳)	學生能展示正確的後滾翻動作	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	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. 在教師的協助	學生能 1. 在進行地墊活動時注意的安全 2. 在進行後滾翻時，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	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	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	1. 課堂觀察 2. 教師提問	• 溝通能力 • 協作能力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 • 堅毅		

中華基督教會協和小學
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					
					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	下，敢於嘗試不同的動作	動前做足夠的熱身	身快速向後倒 iv.肩部接觸地面時，雙手發力推撐 v.平穩站立 vi.滾翻過程順暢，動作優美	後滾翻口訣： 1. 雙手朝天放耳邊 2. 收緊下巴 3. 含胸團緊 4. 蹬腳後滾 5. 推手站起					
		4	1.平衡穩定技能： 單手持拍擊球 2.動作概念： i.方向(前/上) ii.組織(個人/雙人) iii.力量(強/弱) iv.距離(遠/近) 3.遊戲概念： 隔場區遊戲	學生能 1. 以正手握拍 2. 原地以單手持拍向上擊球 3. 原地以單手持拍向前擊球，球越過約1米高，並擊至約2米遠的目標區域 4. 以單手持拍擊回同伴拋來的球	學生能透過體能活動增加活動量	學生能 1. 尊重他人及虛心接受意見 2. 透過協作活動，專心聆聽同學的講解和指導 3. 遵守安全措施以避免自己或同學受傷 4. 在互評時，能力較佳的學生能協助有困難的同學	學生能在進行持拍擊球時注意周圍環境及個人和一般空間的運用，免生意外	學生能 1. 認識正手握拍法 2. 認識單手持拍擊球動作的概念： i. 前後腳，側身站 ii. 後引球拍 iii. 擊球後，身體扭向異側，球拍由下而上擊球 iv. 跟進動作，擊球後，球拍順勢跟進、動作連貫 3. 認識隔場區遊戲概念及玩法 4. 認識方向、力量、距離等動作概念	學生能指出同伴的擊球動作的優點和可改善的地方	1.課堂觀察 2.學生互評	• 溝通能力 • 協作能力 • 明辨性 • 思考能力 • 自我管理 • 能力	• 責任感 • 尊重他人 • 關愛	可安排課堂最後兩三分鐘時間，予追求更卓越的體適能表現同學，挑戰自我的紀錄	

* 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

中華基督教會協和小學
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					
		2	1. 身高及體重量度 2. 檢視學生體適能獎勵計劃表		學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 讓學生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、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	課堂觀察	• 協作能力 • 自我管理 能力	• 責任感 • 尊重他人 • 關愛	1. 下學期開始 2. 跟進體育學習冊內的體適能資料 3. 進行體適能後測	
		5	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. 距離 (遠/近) iii. 路線 (直/曲) iv. 時間 (快/慢) 3. 遊戲概念： i. 接力遊戲 ii. 對抗遊戲	學生能 1. 單手原地拍球的動作技巧 2. 以直、曲線運球 3. 嘗試攔截對方的運球 4. 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. 透過增加跑動元素於拍球活動中，以增加體能運動量，刺激循環系統和增強心肺功能 2. 課餘時，多做體育活動	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 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. 學生需注意個人空間及一般空間的運用 2. 小心周圍的環境及滾來的球，避免誤踏球上，發生意外 3. 遵守遊戲規則，攔截時避免撞到同學	學生能 1. 認識單手拍球的動作要點及詞彙： i. 要降低重心，兩膝微曲，上體稍前傾 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，另一隻手作保護 vi. 球回彈至腰間高度 2. 認識拍快、慢球的動作要點： 慢拍球的時候拍的	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及需改善的地方	1. 課堂觀察 2. 教師提問 3. 學生自評 4. 學生互評 5. 教師評估	• 溝通能力 • 協作能力 • 自我管理 能力 • 明辨性 思考能力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 • 誠信	可著追求更卓越的體適能表現 同學書小息時間到體適能挑戰站，挑戰各級各項紀錄	

中華基督教會協和小學
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					
								時候用力，等它彈的很高再拍下去，拍快球就要重心低拍的越低就越快 3. 認識運球的動作要點及詞彙： i.眼望前 ii.拍球後上方 iii.拍球至腰至肩的高度 4. 認識接力遊戲和對抗遊戲的玩法 5. 認識力量、距離、路線等動作概念						
		4	1. 結合平衡穩定技能及移動技能： 閃避、急停、變向 2. 動作概念： i.路線(直/折/曲) ii.方向(順/逆時針) iii.時間(快/慢) 3. 遊戲概念： i. 對抗遊戲	學生能 1. 掌握以腳掌撐地，並迅速屈膝以降低重心作急停 2. 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 3. 張開雙手，並因應對手的進攻動作和方向，迅速改變身體方向作出攔截	學生能 1. 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. 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. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 培養學生尊重他人的態度及團隊合作的精神 5. 培養學生不論	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. 進行劇烈跑動練習前和後，宜多做腿部伸展，減少受傷的機會，幫助肌肉復原	學生能 1. 掌握急停時的動作要點 2. 認識屈膝可降低重心，以保持身體平衡 3. 分辨順時針或逆時針的方向及90度或180度轉向 4. 認識運用急停和變向的閃避技巧於不同運動的重要	學生能 1. 欣賞同學優美動作表現 2. 掌握正確閃避動作的特點 3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及需改善的地方	1.課堂觀察 2.教師提問	<ul style="list-style-type: none"> • 溝通能力 • 協作能力 • 自我管理 • 明辨性 • 思考能力 	<ul style="list-style-type: none"> • 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 		

中華基督教會協和小學
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. 追逐遊戲	4. 於急停後以重心腳前掌用力撐地，移動腳用力蹬地並迅速轉向 180 度或 90 度，並於轉身後降低重心，保持身體平衡 5. 適當地運用變速跑、閃避和防守的技巧於對抗遊戲和追逐遊戲中		勝負，全力以赴的體育精神			5. 認識追逐遊戲活動概念					
		5	1. 操控用具技能： i. 雙手傳接球 ii. 雙手投球 2. 動作概念： i. 力量 (強/弱) ii. 距離 (遠/近) iii. 路線(直) iv. 方向 (前/上) 3. 遊戲概念： i. 接力遊戲 ii. 對抗遊戲	學生能 1. 掌握雙手傳球的動作技巧 2. 瞄準目標，胸前雙手傳球至約 2 至 3 米遠的目標，並能控制傳球的力度和方向 3. 按移動路線，配合滑步移動，與約 2 至 3 米距離的同伴進行胸前傳球 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	學生能 1. 在急停時達到更穩定，將身體的重心要降低(即急停時，膝部和腰部要彎曲) 2. 在閃避、急停、變向的活動，提升學生的反應及敏捷度 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. 願意接受別人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善 3. 遵守遊戲規則，並積極投入課堂、認真學習的態度 4. 透過活動或比賽，培養團體合作、尊重他人及勇於承擔的態度 5. 認識力量、距離、方向等動作概念	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的運用，專注傳、接球的同時，也要小心周圍的環境，避免發生意外 2. 在適當距離、使用適當力度，進行對傳練習	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. 撥動手腕後腳踏前一步，將球用力推出 iv. 傳球後，雙手快速向傳球方向伸展(手指指向目標)	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，指出同學動作的優劣點	1. 課堂觀察 2. 教師提問 3. 學生自評 4. 學生互評 5. 教師評估	• 創造力 • 協作能力 • 審美能力 • 明辨性 • 思考能力	• 責任感 • 尊重他人 • 堅毅 • 團體精神	旅行 可著追求更卓越的體適能表現 同學書小息時間到體適能挑戰站，挑戰各級各項紀錄	

中華基督教會協和小學
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					
				<p>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</p> <p>7. 張開雙手，並因應對手的進攻動作和方向，迅速改變身體方向作出攔截</p> <p>8. 適當地運用運球、雙手傳球、變速跑、閃避和防守的動作技巧於對抗遊戲和接力遊戲中</p>					<p>2. 描述雙手傳球時之手部動作的方向及力量的使用</p> <p>3. 認識接球的動作要點及詞彙： i.兩膝微屈 ii.眼望來球 iii.張開雙手迎球 穩接來球，順勢將球收到胸前</p> <p>4. 認識投球的動作要點及詞彙： i.雙手將球置於胸前 ii.投球後伸直手臂 iii.手臂向著目標方向 iv.手腕有跟進動作</p> <p>4. 認識手部動作於傳、接球時方向配合的重要</p> <p>5. 認識對抗和接力遊戲的概念和玩法</p>					
		4	<p>1. 雙人律動</p> <p>2. 動作概念 i.行動 (同步/帶領/</p>	<p>學生能</p> <p>1. 配合音樂拍子作身體律動</p> <p>2. 配合韻律變化</p>	<p>學生能</p> <p>1. 藉著展示不同的身體造型動作，增加學生的平衡及協調能</p>	<p>學生能</p> <p>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</p>	<p>學生能</p> <p>1. 懂得空間的運用，避免碰撞</p> <p>2. 明白身體各部</p>	<p>學生能</p> <p>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</p>	<p>學生能</p> <p>1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感</p> <p>2. 欣賞同學優美動</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 教師提問</p>	<ul style="list-style-type: none"> 溝通能力 創造力 協作能力 審美能力 明辨性 	<ul style="list-style-type: none"> 責任感 承擔精神 尊重他人 		

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃

中華基督教會協和小學
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					
			跟隨/對比) ii.路線(直/曲) iii.身體形態(闊大/窄長)	身體形態及展示不同的移動技能 3. 展示「同步」、「帶領」、「跟隨」的雙人動作或身體造型 4. 小組二人合作構思串連動作組合： 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	力，加強柔軟度 2. 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。	2. 培養對律動的興趣，並積極投入課堂、認真學習 3. 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. 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	分的活動及限制 3. 進行活動前須做足夠的熱身或伸展	ii.展示路線、造型、移動技能概念 iii.同步、帶領、跟隨、對比動作概念 2. 認識雙人律動動作的要點及詞彙： 「同步」、「帶領」、「跟隨」、「對比」動作概念	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		思考能力			
		4	1. 操控用具技能： 踢毽子 2. 動作概念： i.力量(強/弱) ii.伸展(遠/近) iii.身體部分(膝/腳內側/腳背) iv.方向(上) 3. 遊戲概念： 隔場區遊戲	學生能 1. 原地運用膝部、腳內側及腳背將毽子向上踢起 2. 原地以腳背將毽子踢至約3米遠的目標區域 3. 原地以腳背將毽子踢至約1米高的目標區域	學生能於小息時進行踢毽子的練習	學生能 1. 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. 在進行活動或比賽時，學習互相合作及體育精神	學生能 1. 懂得空間的運用，避免碰撞 2. 明白身體各部分的活動及限制 3. 在隔場區遊戲時，要遵守規則，注意安全	學生能 1. 認識踢毽子的動作要點： i.眼望毽子，對準毽子底 ii.利用膝部/腳內側/腳背踢毽子底 iii.鎖緊腳踝關節(腳內側/腳背踢) iv.動作連貫 2. 認識向前踢毽	學生能欣賞同學優美的動作表現	1.課堂觀察 2.教師提問	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 團體精神	可著追求更卓越的體適能表現 同學書小息時間到體適能挑戰站，挑戰各級各項紀錄	

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃

中華基督教會協和小學
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					
						5. 透過練習及活動，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度		時之腳部動作的方向及力量的使用 3. 認識隔場區遊戲的概念						

*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、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