

潮陽百欣小學

二零一九至二零二零年度 上學期 體育科 教學計劃進度表

級別: 一年級 科任: _____ 一甲班上課日期: 逢星期一、三; 一乙班上課日期: 逢星期二、四

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					
開學周 (01/9開學禮 ; 02-6/9 班務及班級經營課)														
一至三	2/9-20/9	4	1. 早操、護眼操和護脊操訓練 學生能 1. 掌握早操音樂的拍子 2. 配合音樂, 完成整套的早操動作 3. 配合音樂, 學習整套護眼操和護脊操的動作	學生能 1. 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 2. 認識做不同的健康操對身體的益處 3. 鼓勵在家中練習早操、護眼操和護脊操的動作	學生能 1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則、尊重同學 2. 對同學的動作表示欣賞, 培養多讚賞同學的態度	學生能 1. 穿著合適的服裝進行體育活動 2. 認識一般空間及個人空間的運用, 避免運動時發生意外	學生能 1. 體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間	學生能 1. 穿著整齊合適的服裝, 認識整潔是美 2. 欣賞同學優美的早操和健康操動作	課堂觀察	1. 協作能力 2. 審美能力 3. 自我管理能力的	1. 責任感 2. 尊重他人 3. 關愛	14/9中秋節翌日假期		
四	23/9-27/9	2	1. 身高及體重量度	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	學生能穿著合適的服裝進行體育活動	學生能 1. 體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間	學生能穿著整齊合適的服裝, 認識整潔是美	課堂觀察	1. 協作能力 2. 自我管理能力的	1. 責任感 2. 尊重他人 3. 關愛	29/9家長日 30/9家長日補假 1/10國慶日假期 7/10重陽節假期 18/10旅行		
五至六	30/9-11/10	3	操控用具技能: 擲豆袋 動作概念: 不同方向(左/右) 派發學生sportACT獎勵計劃表	學生能 1. 掌握個人原地以慣用/非慣用手擲豆袋至不同方向 2. 掌握雙人原地以慣用/非慣用手擲接豆袋 3. 展示及分辨擲豆袋和拋豆袋的動作	學生能 1. 認識定時進行體育活動的好處 2. 積極參與sportACT獎勵計劃 3. 明白「擲」需要運用上肢肌力	學生能 1. 主動協助同學做準備動作, 檢視姿勢是否正確, 並提示同學擲豆袋的動作要點 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, 改善自己表現不足的地方	學生能 1. 認識和使用正確搬運用具的姿勢 2. 善用場地一般空間和個人空間, 避免碰撞 3. 認識陸運會當日需注意的事項 4. 認識參加陸運會比賽項目(擲豆袋)時應注意的事項	學生能 1. 認識向前擲的動作要點及詞彙: i. 準備動作: • 將豆袋後引, 前臂和下臂成「L」形 • 側身, 異側腳踏前 ii. 身體扭向異側, 配合擲球動作, 手由上至下在身前畫出半圓 iii. 擲豆袋後, 手順勢跟進至異側腳旁 2. 描述擲豆袋時手部動作的方向及動力的使用 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	學生能 1. 欣賞同學擲豆袋的優美的表現 2. 指出動作及姿勢的優點和可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 教師提問	1. 溝通能力 2. 協作能力 3. 明辨性思考能力的	1. 責任感 2. 尊重他人		

潮陽百欣小學

二零一九至二零二零年度 上學期 體育科 教學計劃進度表

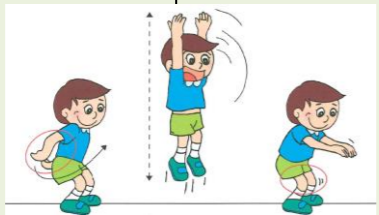
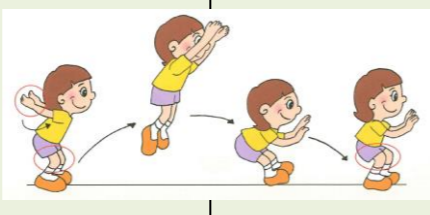
級別: 一年級

科任: _____

一甲班上課日期: 逢星期一、三; 一乙班上課日期: 逢星期二、四

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
七至九	21/10-1/11	4-6	<p>操控用具技能: 個人及雙人拋接豆袋</p> <p>評估(1): 雙人互相拋接豆袋</p> <p>檢視sportACT獎勵計劃表及講解</p>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握原地以單手垂直拋豆袋至約1.5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. 原地向前拋豆袋約2米的指定目標, 並能控制拋出豆袋的力量和方向 4. 以雙手迎接, 穩接同學拋來的豆袋 5. 掌握以豆袋作接力比賽的活動概念 6. 展示及分辨擲豆袋和拋豆袋的動作 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識體能活動 2. 鼓勵學生於小息時於「活力區」多做運動 3. 積極參與sportACT獎勵計劃 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 主動協助並提示同伴動作要點, 幫助有需要的同學 2. 願意接受同學和教師的意見, 改善自己的動作表現 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. 積極參與課堂活動, 認真進行互評 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 2. 在適當距離、使用適當力度, 進行對拋豆袋練習 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識向上垂直拋豆袋的動作要點及詞彙: <ol style="list-style-type: none"> 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: <ol style="list-style-type: none"> i. 直臂後擺, 將豆袋「後引」 ii. 異側腳踏前、微屈膝 iii. 直臂前擺, 由下而上, 在腰與肩之間拋出豆袋 iv. 拋出後, 手指指向目標(同學) v. 動作連貫 4. 認識雙手穩接豆袋的動作要點及詞彙: <ol style="list-style-type: none"> 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. 描述向上和向前拋豆袋時手部動作的方向及動力的使用 6. 說出拋和擲動作的分辨: <ul style="list-style-type: none"> 擲的方向: 由上而下 拋的方向: 由下而上 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生自評 4. 學生互評 5. 教師總評 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 溝通能力 2. 創造力 3. 協作能力 4. 審美能力 5. 明辨性思考能力 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 承擔精神 2. 尊重他人 3. 誠信 			
+	4/11-8/11	半天上課												
十一至十二	11/11-22/11	3	<p>移動技能: 配合韻律步行</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 身體形態(闊大、窄長、團身、扭體) 2. 動作概念: <ol style="list-style-type: none"> i. 帶領 ii. 跟隨 iii. 鏡子 3. 連串動作組合 <p>檢視學生sportACT獎勵計劃表</p>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 配合韻律節奏, 展示前、後步行的動作 2. 配合韻律節奏, 變化身體的形態, 創作及展示不同水平或身體形態的造型 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」、「跟隨」及「鏡子」動作 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在家中跟隨音樂跳舞或律動 2. 伸展動作、律動或跳舞有助增加身體的柔軟度 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: <ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 進行活動時, 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 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 善用場地空間, 注意碰撞 2. 個人空間、一般空間的使用 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握及分辨四個身體基本形態(闊大、窄長、團身、扭體) 2. 說出及分辨「帶領」、「跟隨」、「鏡子」動作的概念 3. 初步認識連串動作組合的要點及詞彙: <ol style="list-style-type: none"> i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 以步行作移動 iii. 展示不同身體形態的造型 iv. 連接暢順 4. 讓學生明白韻律活動首要配合音樂或拍子 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 運用適當的詞彙, 指出同學動作的優劣點 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 提問 3. 互相欣賞 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 溝通能力 2. 協作能力 3. 審美能力 4. 創造力 5. 明辨性思考能力 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 責任感 2. 承擔精神 3. 尊重他人 		



周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點					評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討	
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識						審美能力
十三至十四	25/11-6/12	3-5	<p>移動技能: 雙足跳躍</p> <p>(1)雙足跳 (2)立定跳遠 (3)立定跳高</p> <p>評估(2): 個人立定跳遠</p> <p>檢視學生sportACT獎勵計劃表</p>	<p>學生能</p> <p>1. 掌握雙足起跳雙足著地的動作技巧, 並向不同於向</p> <p>2. 掌握雙腳連續向前跳躍作直線及曲線的移動</p> <p>3. 掌握立定跳遠及立定跳高的動作技巧, 並一同應用於遊戲中</p> <p>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</p>	<p>學生能</p> <p>1. 認識跳躍對身體的好處</p> <p>2. 透過跳躍活動, 提升學生的心肺功能, 腿力及平衡力</p> <p>3. 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</p>	<p>學生能</p> <p>1. 協助並提示同伴做動作要點</p> <p>2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度</p> <p>3. 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>4. 進行比賽時, 學習互相合作及體育精神</p> <p>5. 通過遊戲, 讓學生掌握遊戲的方法, 遵守遊戲規則</p> <p>6. 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</p>	<p>學生能</p> <p>1. 進行跳躍練習前和後, 多做腿部伸展</p> <p>2. 跳躍著地時, 先屈膝, 以前腳掌先著地, 減少受傷的機會</p> <p>3. 認識一般空間及個人空間的運用, 避免運動時發生意外</p>	<p>學生能</p> <p>1. 認識立定跳高的動作要點</p> <p>i. 準備時, 雙腳開立同肩寬, 並微微屈膝作準備</p> <p>ii. 雙腳前腳掌蹬地起跳</p> <p>iii. 用力擺臂帶手</p> <p>iv. 騰空時, 身體盡量伸展</p> <p>v. 屈膝著地, 雙腳同時落在原先站立位置</p> <p>2. 認識立定跳遠的動作要點</p> <p>i. 準備時, 雙腳開立同肩寬, 並微微屈膝作準備</p> <p>ii. 雙腳前腳掌蹬地起跳</p> <p>iii. 用力擺臂帶手</p> <p>iv. 騰空時, 身體盡量伸展</p> <p>v. 屈膝著地, 平穩站立</p> <p>3. 認識雙腳跳的動作要點</p> <p>i. 準備時, 雙腳開立同肩寬, 並微微屈膝作準備</p> <p>ii. 雙腳前腳掌蹬地起跳</p> <p>iii. 雙臂屈曲擺動, 作協調配合</p> <p>iv. 輕巧落地, 並平穩站立</p> <p>v. 沒有停頓(連續跳時)</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. 提問</p> <p>3. 學生互評</p> <p>4. 教師總評</p>	<p>1. 溝通能力</p> <p>2. 創造力</p> <p>3. 協作能力</p> <p>4. 審美能力</p> <p>5. 明辨性思考能力</p>	<p>1. 責任感</p> <p>2. 承擔精神</p> <p>3. 尊重他人</p> <p>4. 誠信</p>	4-7/11小一上半日課	
			 <p>立定跳高</p>	 <p>立定跳遠</p>										
十五至十九	9/12-10/1	4-6	<p>平衡穩定技能: 雞蛋側滾、直身滾</p> <p>1. 身體形態概念(闊大、窄長)</p> <p>2. 水平概念(不同水平的的身體造型)</p> <p>評估(3): 直身滾</p> <p>收回學生sportACT獎勵計劃表</p>	<p>學生能</p> <p>1. 利用身體各部分創作滾動動作</p> <p>2. 學習直身滾及雞蛋側滾之速度及空間的配合(向不同方向)</p> <p>3. 掌握直身滾及雞蛋側滾的動作技巧</p> <p>4. 創作和展示不同身體形態的造型(闊大、窄長)</p> <p>5. 創作和展示不同水平(高、中、低)的身體造型:</p> <p>高水平: 身體最高點胸口以上</p> <p>中水平: 身體最高點在膝蓋至胸口之間</p> <p>低水平: 身體最高點在膝蓋以下</p> <p>6. 串連直身滾/雞蛋側滾及不同形態的身體造型, 建構動作句子</p>	<p>學生能</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>3. 認識定時進行體育活動的好處</p> <p>4. 鼓勵學生於小息時於「活力廣場」多做運動</p> <p>5. 積極參與sportACT獎勵計劃</p>	<p>學生能</p> <p>1. 對同學的動作表示欣賞或多讚賞同學。</p> <p>2. 在教師或同學的協助下, 敢於嘗試不到的動作</p>	<p>學生能</p> <p>1. 正確搬運軟墊的姿勢</p> <p>2. 進行地墊活動時注意的安全</p> <p>3. 進行墊上活動前進行熱身的重要</p>	<p>學生能</p> <p>1. 直身滾動的動作要點及詞彙:</p> <p>i. 雙手及雙腿伸直, 大腿緊貼, 作鉛筆狀</p> <p>ii. 在側面滾動時雙手雙腳要保持筆直, 不能打開或伸直</p> <p>2. 雞蛋側滾的動作要點及詞彙:</p> <p>i. 雙腳跪地胸部靠近大腿前臥</p> <p>ii. 手腳彎屈收到胸前</p> <p>iii. 下顎觸地</p> <p>iv. 向側面左或右邊滾動, 滾動時雙手雙腳要收縮盡量保持縮緊的姿勢, 不能打開或伸直</p> <p>3. 說出雞蛋側滾的「易犯錯誤」:</p> <p>i. 雙手雙腳打開或伸直, 未能保持縮緊的姿勢</p> <p>ii. 手應抱着頭, 不應掩着眼睛</p> <p>4. 描述動作時使用的路線、方向、動力、肢體等概念</p> <p>5. 認識及分辨兩個身體基本形態(闊大、窄長)</p> <p>6. 說出及分辨高、中、低水平概念的要點:</p> <p>高水平: 身體最高點胸口以上</p> <p>中水平: 身體最高點在膝蓋至胸口之間</p> <p>低水平: 身體最高點在膝蓋以下</p>	<p>學生能</p> <p>1. 懂得欣賞同學優美動作和身體造型創作</p> <p>2. 掌握優美的直身滾和雞蛋側滾動作的特點</p> <p>3. 運用適當的詞彙, 指出同學動作的優劣點</p> <p>4. 通過觀察和評價, 提升同學對優美事物的敏銳感覺</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 提問</p> <p>3. 學生互評</p> <p>4. 教師總評</p>	<p>1. 溝通能力</p> <p>2. 協作能力</p> <p>3. 審美能力</p> <p>4. 創造力</p> <p>5. 明辨性思考能力</p>	<p>1. 責任感</p> <p>2. 承擔精神</p> <p>3. 尊重他人</p> <p>4. 誠信</p>		
十六至十八	20/12-1/1		聖誕節及新年假期 (20/12-1/1)											
二十	13/1-17/1		半天上課(中、英、數、常)										12/1 家長日 13/1 家長日補假	

潮陽百欣小學														
二零一九至二零二零年度 上學期 體育科 教學計劃進度表														
級別: 一年級		科任: _____ 一甲班上課日期: 逢星期一、三; 一乙班上課日期: 逢星期二、四												
周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
二十一	20/1-31/1			半天上課(班主任課)										
二十一至二十二	22/1-31/1			農曆新年假期										
十九	20/1-21/1			半天上課(班主任課)										

註: *1. 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
#2. 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

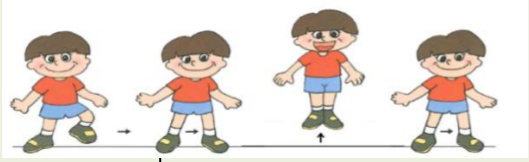
潮陽百欣小學

二零一九至二零二零年度 下學期 體育科 教學計劃進度表

級別: 二年級

科任:

一甲班上課日期: 逢星期一、三; 一乙班上課日期: 逢星期二、四

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
一至三	3/2-7/2	6	1.個人原地跳繩 A.前後擺繩 B.前繩及後繩	學生能 1.掌握握繩動作 2.選擇合適的繩子,並將繩調校到一個適合自己的長度 3.掌握前後擺繩的預備動作 4.掌握前後擺繩的動作技巧 5.掌握前繩及後繩的跳躍動作技巧 6.掌握跳繩的着地動作 7.成功連續跳2-3下前繩 8.成功跳1下後繩	學生能 1.透過跳繩活動增加學生的運動量,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	學生能 1.對同學的動作表示欣賞或多讚賞同學 2.在教師或同學的提示下,敢於嘗試不同的動作	學生能 1.學生需注意個人空間及一般空間的運用,避免繩擊打旁人 2.明白身體各部分的活動能力和限制 3.明白跳繩前作輕柔的伸展運動作熱身的重要,每個動作維持10至30秒,令體溫微微上升,讓肌肉為接着的運動作好準備。	學生能 1.選擇合適的繩子 i.繩子長度應配合跳繩者的高度。長度適中的繩子可以暢順地繞過頭頂和腳底,繩子過長或過短都會令跳繩動作不協調。 ii.量度方法:雙腳踏著繩子的中央,兩手拉起兩端繩柄直至胸口(或稍下)位置及掌心向上便是合適的長度將繩調校到一個適合自己的長度 2.認識握繩動作 i.手握繩柄約三分之二部分 ii.繩柄頭指向前方 3.掌握前後擺繩的預備動作 i.眼望前方,腰挺直,雙腳合上,腳尖指向前 ii.手部稍微屈曲,做好擺繩預備動作 iii.繩於腳跟/腳尖位置 4.掌握前後擺繩的動作技巧 i.雙手向前/向後發力,由肩膊帶動前臂 ii.配合腳步跳躍動作 iii.跳躍時,腳尖觸地,腳跟不觸地 5.着地動作 着地時膝部微曲,以吸收跳躍時的震盪力	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 3.教師總評	1.溝通能力 2.審美能力 3.創造力	1.責任感 2.尊重他人 3.堅毅	24-27/2 P.1-P.5考試 6/3教師發展日	
四	24/2-28/2	考試周												
五至七	2/3-20/3	4-6	1.移動技能:滑步 2.支點平衡概念(不同支點的身體造型) 4.水平概念(不同水平的身體造型) 3.雙人動作組合(同步、帶領、跟隨、「鏡子」動作的概念) 評估(1) 滑步  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">滑步</div>	學生能 1.掌握滑步的動作技巧 2.以滑步作直線、折線、曲線及「8」字的移動 3.創作和展示不同支點和形態的身體造型 4.創作和展示不同水平(高、中、低)的身體造型: 高水平:身體最高點肩膀以上 中水平:身體最高點在膝蓋至胸口之間 低水平:身體最高點在膝蓋以下 5.配合移動路線,串連滑步及不同形態的身體造型,建構動作句子 6.在雙人活動中展示「同步」、「帶領」、「跟隨」及「鏡子」及「相互平衡」的雙人動作	學生能 1.透過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 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 3.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 4.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	學生能 1.對同學的動作表示欣賞或多讚賞同學 2.在教師或同學的提示下,敢於嘗試不同的動作	學生能 1.學生需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.掌握支點平衡概念,並能分辨不同支點的身體造型 3.說出及分辨高、中、低水平概念的要點: 高水平:身體最高點肩膀以上 中水平:身體最高點在膝蓋至胸口之間 低水平:身體最高點在膝蓋以下 4.說出及辨別「同步」、「帶領」、「跟隨」、和「鏡子」動作的動作概念 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.以滑步作移動 iii.展示不同身體形態或水平的造型 iv.展示不同的移動路線 v.連接暢順 6.分辨個人及一般空間、不同方向移動(前/後、左/右及逆時針)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,指出同學動作的優劣點 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.學生互評 4.學生自評 5.教師總評	1.溝通能力 2.協作能力 3.審美能力 4.創造力 5.明辨性思考能力	1.責任感 2.承擔精神 3.尊重他人 4.堅毅 5.誠信		

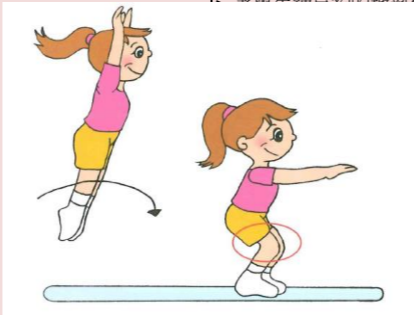
潮陽百欣小學

二零一九至二零二零年度 下學期 體育科 教學計劃進度表

級別: 二年級

科任:

一甲班上課日期: 逢星期一、三; 一乙班上課日期: 逢星期二、四

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					
八至十二	23/3-24/4	4-6	1.平衡穩定技能： 平衡橋上平衡 2.平衡穩定技能： 跳與著地 3.支點平衡概念(不同支點的身體造型) 評估(2) 跳與著地	學生能 1.在平衡橋上步行及做動作時能平衡身體 2.掌握從平衡橋上跳下與著地的動作技巧 3.在平衡橋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橋上跳下與著地的動作，建構動作句子  平衡橋上平衡	學生能 1.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.良好的平衡力會使我們更加靈活敏捷，行動更減少跌倒受傷  跳與著地	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.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.正確搬運平衡凳的姿勢 4.著學生扶著平衡凳，避免平衡凳翻倒 5.認識自然的地面動作	學生能 1.認識平衡橋上步行的動作要點： i. 雙手平放兩旁作平衡 ii. 眼望前方 iii. 腳板微向外 2.認識從平衡橋上跳下的動作要點： 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基本形態(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. 展示不同身體形態或水平的造型 iv. 連接暢順	學生能 1.懂得欣賞同學優美的平衡動作和身體造型 2.掌握優美的平衡動作特點 3.運用適當的詞彙，指出同學動作的優劣點 4.通過觀察和評價，提升同學對優美事物的敏銳感覺	1.課堂觀察 2.提問 3.互相欣賞	1.溝通能力 2.創造力 3.協作能力 4.審美能力 5.明辨性思考能力	1.責任感 2.關愛 3.尊重他人	4/4 清明節 7-16/4 復活節假期	
十至十一	7/4-16/4	7-16/4 復活節假期												
十三至十五	27/4-15/5	4-6	操控用具技能： 1.雙手及單手下滾球： 2.雙手接滾地來球 評估(3) 雙人滾接來球	學生能 1.掌握雙手或單手滾球的動作技巧 2.以雙手或單手下滾球至約2至3米遠的目標或同伴 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.應用雙手、單手下滾球及接球的動作技巧於遊戲中	學生能 1.增加跑動元素於滾活動中，以增加學生的體能運動量 2.鼓勵學生課餘時多參與體能活動	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	學生能 1.學生需注意個人空間及一般空間的運用 2.專注滾球的時候，也要小心周圍的環境及滾來的球，避免發生意外 2.學生能在適當距離、使用適當力度，作二人對滾球的練習	學生能 1) 認識單手下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 2) 認識個人及一般空間、前後移動方向 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(手指自然分開、手指向下、手心向前) iv. 接球後將手收到胸前 4) 認識對滾接力跑遊戲及跑壘遊戲的概念及	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.提問 3.學生互評 4.教師總評	1.溝通能力 2.協作能力 3.審美能力 4.自我管理 5.明辨性思考能力	1.責任感 2.承擔精神 3.尊重他人 4.誠信	7-16/4 復活節假期 25/4 百欣兒童才藝 嘉年華 30/4 佛誕 1/5 勞動節	
十六至十九	18/5-12/6	5	操控用具技能： 單手持拍向上擊羽毛球 運動日報名及科本問卷	學生能 1.掌握持壁球拍的正確姿勢 2.以單手持拍向上拍壁球的動作技巧	學生能認識定時進行體育活動對身體的好處	學生能 1.主動協助同學做準備動作，檢視姿勢是否正確，並提示同學擲豆袋的動作要點 2.培養欣賞及多讚賞別人的態度	學生能 1.正確搬運的姿勢 2.善用場地一般空間和個人空間，避免碰撞 3.陸運會當日需注意的事項 4.參加陸運會比賽項目(拍壁)	學生能 1.認識單手持拍向上拍壁球的動作要點： i. 正手握拍：先使球拍柄水平放置，拍面與地面垂直，拍柄朝向自己，然後作握手狀 ii. 握住把手 iii. 球拍與地面成水平 iv. 輕力向上垂直拋球，持拍配合球速拍動	學生能運用適當的詞彙，指出同學動作的優劣點	1.課堂觀察 2.教師提問	1.溝通能力 2.協作能力 3.明辨性思考能力	1.責任感 2.承擔精神 3.尊重他人	25/5-28/5 P.1-P.4下 學期考試	
十七	25/5-29/5	考試周												

註：

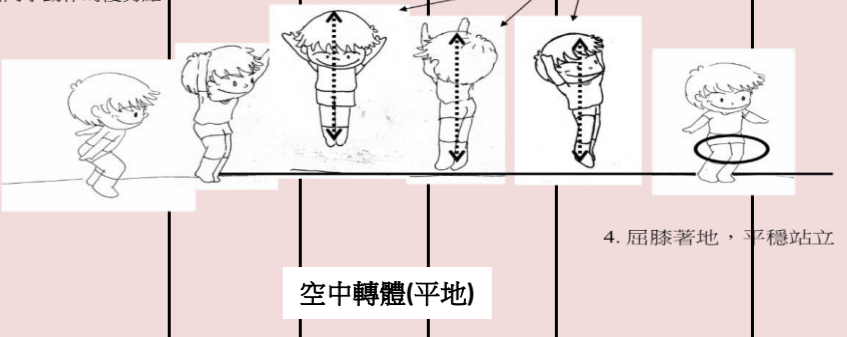
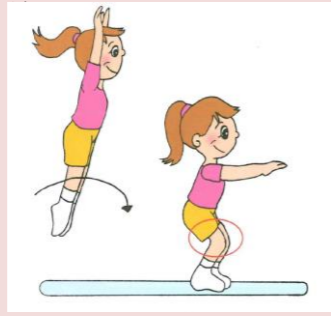
*1. 共通能力：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理、創造力、數學能力、自學能力、協作式解決問題能力和整合性思考能力
#2. 價值觀和態度：堅毅、尊重別人、責任感、國民身分認同、承擔精神、關愛和誠信

潮陽百欣小學

二零一九至二零二零年度 上學期 體育科 教學計劃進度表

級別: 二年級 科任: _____ 二甲班上課日期: 逢星期二、四 ; 二丙班上課日期: 逢星期二、五

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
一	2/9-6/9			開學周 (2/9開學禮 ; 2-6/9 半天上課(中、英、數、常))										
二	9/9-13/9	2	1.常規訓練 2.早操、護眼操和護脊操訓練	學生能 1. 掌握早操音樂的拍子 2. 配合音樂，完成整套的早操動作 3. 配合音樂，學習整套護眼操和護脊操的動作	學生能 1. 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 2. 認識做不同的健康操對身體的益處 3. 鼓勵在家中練習早操、護眼操和護脊操的動作	學生能 1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則、尊重同學 2. 對同學的動作表示欣賞，培養多讚賞同學的態度	學生能 1. 穿著合適的服裝進行體育活動 2. 認識一般空間及個人空間的運用，避免運動時發生意外	學生能 1. 體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間	學生能 1. 穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美 2. 欣賞同學優美的早操和健康操動作	課堂觀察	1. 協作能力 2. 審美能力 3. 自我管理能力的	1. 責任感 2. 尊重他人 3. 關愛	14/9中秋節翌日假期	
三	16/9-20/9	2	1.常規訓練 2. 身高及體重量度		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. 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	1. 協作能力 2. 自我管理能力的	1. 責任感 2. 尊重他人 3. 關愛		
四至六	23/9-11/10	5至6	1.平衡穩定技能： 從窺高處跳下 2.平衡穩定技能： 空中轉體 3. 支點平衡概念(不同支點的身體造型) 4 水平概念(不同水平的體造型) 派發sportACT獎勵計劃表及講解 評估(1) 空中轉體	學生能 1. 掌握從窺高處跳下的動作技巧 2. 掌握空中轉體的動作技巧 3. 於窺高處或平地起跳，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、水平或形態的身體造型 5. 結合跳躍動作，串連「從窺高處跳下」或「空中轉體」的動作及不同形態的身體造型，建構動作句	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，提高學生的腿部力量、協調能力、心肺功能及平衡力 3. 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，敢於嘗試不到的動作	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. 正確搬運平衡凳的姿勢	學生能 1. 認識從窺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. 認識支點平衡概念，並能分辨不同支點的身體造型 5. 說出及分辨高、中、低水平概念的要點： 高水平：身體最高點胸口以上 中水平：身體最高點在膝蓋至胸口之間 低水平：身體最高點在膝蓋以下 6. 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 + 從窺高處跳下/ 空中轉體 + 身體造型 iii. 展示不同身體形態或水平的造型 iv. 連接暢順	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. 掌握優美的空中轉體動作和動作串連動作的特點 4. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優劣點	課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評 4. 教師總評	1. 溝通能力 2. 創造力 3. 審美能力 4. 明辨性思考能力	1. 責任感 2. 承擔精神 3. 尊重他人 4. 堅毅 5. 誠信	29/9家長日 30/9家長日補假 1/10國慶日假期 7/10重陽節假期	



潮陽百欣小學




二零一九至二零二零年度 上學期 體育科 教學計劃進度表

級別: 二年級

科任: _____

二甲班上課日期: 逢星期二、四

; 二丙班上課日期: 逢星期二、五

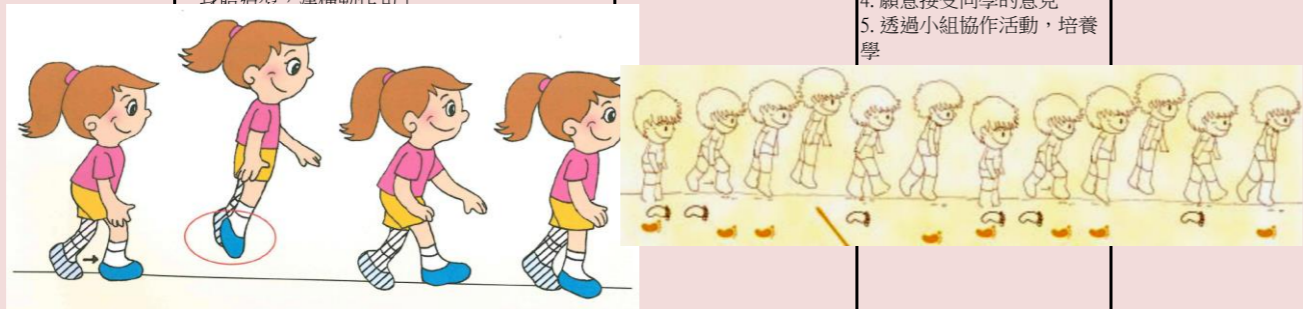
周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
七至九	14/10-1/11	4至5	操控用具技能: 拋、接 I.個人垂直拋接膠環 II.個人或雙人立定橫向拋膠環 檢視學生sportACT獎勵計劃表 評估(2) 學生互相拋接膠環 	學生能 1. 掌握原地以單手垂直拋膠環至約2米高, 並能以雙手/單手穩接膠環 2. 準確及具創意地以不同花式拋、接膠環 3. 學生能掌握橫向前拋膠環的動作技巧 4. 瞄準目標, 橫拋膠環至約2至3米遠的目標, 並能控制拋出膠環的力量和方向 5. 以雙手迎接, 穩接同學拋來的膠環 6. 運用拋、接的動作技巧於跑壘、隔場區和接力遊戲中 	學生能 1. 透過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 2. 鼓勵學生於小息時於「活力廣場」多做運動 3. 積極參與sportACT獎勵計劃	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點, 幫助有需要的同學 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 願意接受他人的意見, 並尊重他人, 在團體活動中互相合作 4. 培養學生遵守遊戲規則, 並積極投入課堂、認真學習的態度	學生能 1. 學生需注意個人空間及一般空間的運用, 專注個人拋、接膠環的同時, 也要小心周圍的環境, 避免發生意外 2. 學生需在適當距離、使用適當力度, 進行對拋膠環練習	學生能 1. 認識向上垂直拋膠環的動作要點及詞彙: i. 手持膠環, 垂直置下方 ii. 直臂後擺, 將膠環「後引」 iii. 異側腳踏前、微屈膝 iv. 直臂前擺至頭上方, 由下而上拋出膠環 v. 拋出後, 手指指向正上方的天空 vi. 動作連貫 2. 認識把膠環拋得又高又直與手部動作及方向間之關係 3. 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 4. 認識瞄準向前拋膠環之手部動作與方向間之關係 5. 描述向前拋膠環時之手部動作的方向及力量的使用 6. 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 7. 認識跑壘、隔場區和接力遊戲的概念及玩法	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, 指出同學動作的優劣點	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評 4. 教師總評	1. 溝通能力 2. 創造力 3. 協作能力 4. 明辨性思考能力 5. 自我管理的能力	1. 責任感 2. 承擔精神 3. 尊重他人 4. 誠信	18/10旅行	
十至十二	4/11-22/11	4	操控用具技能: 1. 單手原地拍球: 2. 行進間單手拍球-運球 檢視學生sportACT獎勵計劃表	學生能 1. 掌握單手原地拍球(高運球)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. 初步學習行進間直、曲線運球 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. 增加跑動元素於對滾活動中, 以增加學生的體能運動量, 刺激循環系統和增強心肺功能 2. 鼓勵於小息時到「活力廣場」進行拍球練習 3. 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 2. 遵守遊戲規則, 攔截時避免撞到同學	學生能 1. 認識單手原地拍球(高運球)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、慢球球的動作要點: 慢拍球的時候拍的時候用力, 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. 認識接力遊戲和對抗遊戲的概念及玩法	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. 提問 3. 學生互評 4. 教師總評	1. 溝通能力 2. 協作能力 3. 自我管理能力 4. 明辨性思考能力	1. 責任感 2. 承擔精神 3. 尊重他人	4-7/11 P.2測驗	
十三至十四	25/11-6/12	4	1. 移動技能: 跳躍(雙腳跳、單腳跳)、跳單、雙圈及越過障礙物 2. 支點平衡概念(不同支點的身體造型) 3. 身體形態概念(闊大、窄長、團身、扭體) 檢視學生sportACT獎勵計劃表	學生能 1. 掌握雙腳跳及單腳跳的動作技巧, 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, 發展學生的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 5. 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, 並能配合不同的跳躍	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, 提高學生的腿部力量、協調能力、心肺功能及平衡力 3. 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. 積極參與小組創作活動, 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	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. 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	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基本形態(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. 配合不同的雙、單腳的跳躍方式作移動 iii. 展示不同身體形態或水平的造型	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, 指出同學動作的優劣點	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生自評 3. 學生互評 4. 教師總評	1. 溝通能力 2. 創造力 3. 協作能力 4. 審美能力 5. 明辨性思考能力	1. 責任感 2. 承擔精神 3. 尊重他人 4. 堅毅 5. 誠信		

潮陽百欣小學

二零一九至二零二零年度 上學期 體育科 教學計劃進度表

級別: 二年級 科任: _____ 二甲班上課日期: 逢星期二、四 ; 二丙班上課日期: 逢星期二、五

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點					評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討	
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識						審美能力
十五至十九	9/12-10/1	4至5	1. 移動技能: 跑馬步 2. 身體形態概念 (闊大、窄長、團身、扭體) 3. 連串動作組合 4. 連串動作組合 收回學生sportACT獎勵計劃表 評估(3) 跑馬步	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. 創作和展示不同身體形態的造型(闊大、窄長、團身、扭體) 4. 配合韻律, 展示跑馬步及不同水平或形態的身體造型 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	學生能 1. 透過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 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 3. 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. 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, 培養學	學生能 1. 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 2. 認識身體形態(闊大、窄長、扭體) 及水平(高、中、低)的動作概念及詞彙 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. 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	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. 運用適當的詞彙, 指出同學動作的優劣點	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評 4. 教師總評	1. 溝通能力 2. 創造力 3. 協作能力 4. 審美能力 5. 明辨性思考能力	1. 責任感 2. 承擔精神 3. 尊重他人 4. 誠信 5. 堅毅	18/12 聖誕聯歡會 19/12 教師發展日 20/12-1/1 聖誕及新年假期 10/1 戶外學習日	
十六至十八	20/12-1/1		聖誕節及新年假期 (20/12-1/1)											
二十	13/1-17/1		半天上課(中、英、數、常)											
二十一	20/1-31/1		半天上課(班主任課)											
十一至二十	22/1-31/1		農曆新年假期											



註: *1. 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、自我管理能力和整合性思考能力
 #2. 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

潮陽百欣小學

二零一九至二零二零年度 下學期 體育科 教學計劃進度表

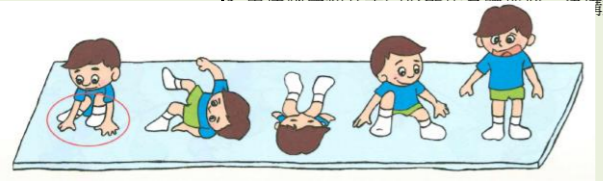
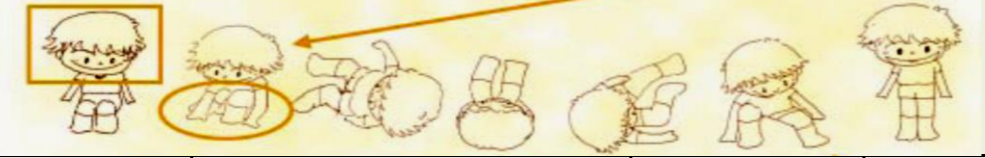
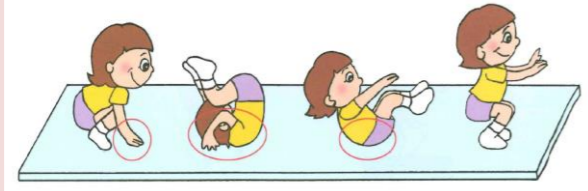
級別: 二年級 科任: _____ 二甲班上課日期: 逢星期二、四 ; 二丙班上課日期: 逢星期二、五

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					
八至十	23/3-6/4	4至5	操控用具技能: 1.個人踢定點球(腳尖) 2.雙人腳傳接及控球 評估(3): 雙人腳傳接球 	學生能 1.掌握踢定點球和腳傳地球的動作技巧 2.以腳底(腳掌)控停滾地來球 3.以腳內側、腳背或腳外側觸球，接觸點為球之中部 4.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 5.運用踢球、阻球及滾球控停來球的動作技巧於	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 2.透過腳傳球、控球活動，增加學生的眼、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.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	學生能 1.熱身的重要 2.善用場地空間，注意碰撞 3.進行對抗遊戲時，必須遵守規則，注意安全	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 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、對壘遊戲和對抗遊戲的概念及玩法	學生能 1.欣賞同學優美動作的表現 2.踢定點球及滾球控停的動作流暢 3.運用適當的詞彙，指出同學動作的優劣點	1.課堂觀察 2.提問 3.學生互評 4.學生自評 5.教師總評	1.溝通能力 2.協作能力 3.審美能力 4.自我管理能力的 5.明辨性思考能力	1.責任感 2.承擔精神 3.尊重他人	4/4 清明節	
十至十一	7/4-17/4		7-16/4 復活節假期											
十二至十五	20/4-15/5	6至7	個人基礎花式跳繩 1.開合跳 2.滑雪跳 評估(4) 1.開合跳 2.滑雪跳 	學生能 1.選擇合適的繩子，並將繩調校到一個適合自己的長度 2.掌握開合跳的步法及跳躍動作技巧： 3.成功連續跳2-3下開合跳 4.掌握滑雪跳的步法及跳躍動作技巧： 把雙腿保持緊緊貼在一起，然後不斷左右跳動 5.成功連續跳2-3下滑雪跳	學生能 1.透過跳繩活動增加學生的運動量，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	學生能 1.對同學的動作表示欣賞或多讚賞同學 2.在教師或同學的提示下，敢於嘗試不同的動作	學生能 1.學生需注意個人空間及一般空間的運用，避免繩擊打旁人 2.明白身體各部分的活動力和限制	學生能 1.選擇合適的繩子 i.繩子長度應配合跳繩者的高度。長度適中的繩子可以暢順地繞過頭頂和腳底，繩子過長或過短都會令跳繩動作不協調。 ii. 量度方法：雙腳踏著繩子的中央，兩手拉起兩端繩柄直至胸口（或稍下）位置及掌心向上便是合適的長度將繩調校到一個適合自己的長度 2.掌握開合跳的步法 i. 雙腳合上做好預備動作 ii. 雙腳張開約肩膊闊度距離，然後再合上 3.掌握開合跳動作的跳躍技巧 i. 雙腳連續進行打開合上跳躍動作 ii. 跳躍時，腳尖觸地，腳跟不觸地 4.掌握滑雪跳的步法 i. 雙腳合上做好預備動作 ii. 雙腳同時起跳，向左右兩方交替跳躍 5.掌握滑雪跳動作的跳躍技巧 i. 跳躍時，膝蓋微屈	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 3.學生互評 4.學生自評 5.教師總評	1.審美能力 2.自我管理能力的 3.明辨性思考能力	1.責任感 2.尊重他人 3.堅毅	3/4 佛誕 1/5 勞動節	

潮陽百欣小學

二零一九至二零二零年度 下學期 體育科 教學計劃進度表

級別: 二年級 科任: _____ 二甲班上課日期: 逢星期二、四 ; 二丙班上課日期: 逢星期二、五

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
十六至十八	18/5-5/6	3至4	平衡穩定技能： 側滾翻 評估(5)：側滾翻 	學生能 1. 掌握雞蛋側滾翻及側滾翻的動作技巧，並能嘗試展示不同方向的側滾翻 2. 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 	學生能 1. 藉著展示不同的身體造型及翻滾動作，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「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	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 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	學生能 1. 懂得空間的運用，避免碰撞 2. 明白側滾翻的主要作用在於閃避和緩衝，作自我保護 3. 正確搬運軟墊的姿勢 4. 進行墊上活動須做足夠的熱身 5. 必須以正確的姿勢進行滾翻，小心傷及頸椎	學生能 1. 認識側滾翻的要點及詞彙： i. 準備姿勢： 蹲下，雙腳開立比肩略寬，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，背部貼地滾至四腳朝天 iv. 起立動作： 利用手掌支撐地而起，平穩站好 v. 翻滾前、翻滾後都面向正前方 vi. 翻滾暢順 2. 描述動作時使用的路線、方向、動力、肢體等概念 3. 說出側翻滾的「易犯錯誤」： 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. 背脊沒有貼地滾 iv. 滾翻方向有誤，後未能面向正前方 4. 分辨順時針或逆時針的方向及90°或180°轉向	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. 欣賞同學優美側滾翻動作和身體造型創作 3. 掌握優美的側滾翻動作和動作串連動作的特點 4. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優劣點	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評 4. 教師總評	1. 創造力 2. 協作能力 3. 審美能力 4. 明辨性思考能力	1. 責任感 2. 尊重他人 3. 堅毅 4. 誠信	25-28/5 P.2 考試	
十九至二十	8/6-19/6	3至4	平衡穩定技能： 前滾翻 評估(6)：前滾翻 	學生能 1. 掌握前滾翻的動作技巧 2. 展示正確的前滾翻動作	學生能 1. 藉著展示不同的翻滾及伸展動作，增加學生的平衡及協調能力，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	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. 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. a. 雙手按地，約肩寬 b. 以頭後先着地 c. 蹬腿抬臀 d. 身體團緊 e. 抱膝起（不需要用手撐地幫助回復站立） ii. 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： 身體與地面接觸的部位依次為：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. 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，指出同學動作的優劣點	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評 4. 教師總評	1. 溝通能力 2. 協作能力 3. 審美能力 4. 明辨性思考能力	1. 責任感 2. 承擔精神 3. 尊重他人 4. 堅毅 5. 誠信		
二十一至二十二	22/6-3/7		22/6-30/6 P.1-5半天上課（中、英、數）									1/7 香港特別行政區成立紀念日 3/7 戶外學習日		
二十三	6/7-10/7	1	運動日報名及科本問卷											
二十四	13/7-17/7		14/7-31/8 暑假									14/7-31/8 暑假		

註：

- *1. 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
- #2. 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

潮陽百欣小學

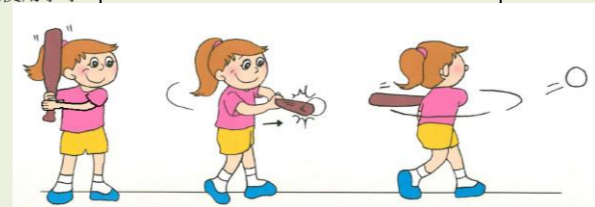
二零一九至二零二零年度 上學期 體育科 教學計劃進度表

級別: 三年級

科任: _____

三甲班上課日期: 逢星期三、五; 三乙班上課日期: 逢星期三、五

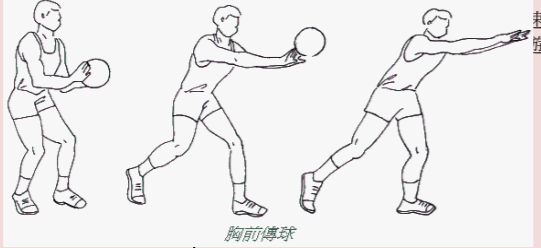
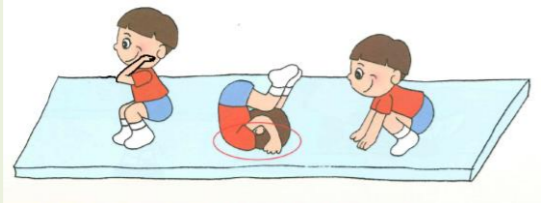


周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點					評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討	
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識						審美能力
一	2/9-6/9			開學周 (2/9開學禮; 2-6/9 半天上課(中、英、數、常))										
二	9/9-13/9	1	1.常規訓練 2.早操、護眼操和護脊操訓練	學生能 1. 掌握早操音樂的拍子 2. 配合音樂，完成整套的早操動作	學生能 1. 讓學生了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體 2. 認識做早操對身體的益處 3. 鼓勵在家中練習早操動作	學生能 1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則、尊重同學 2. 對同學的動作表示欣賞，培養多讚賞同學的態度	學生能穿著合適的服裝進行體育活動	學生能 1. 體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間 3. 讓學生明白韻律活動首要配合音樂或拍子	學生能 1. 穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美 2. 欣賞同學優美的早操動作	課堂觀察	1. 協作能力 2. 審美能力 3. 自我管理能力的	1. 責任感 2. 尊重他人 3. 關愛	14/9 中秋節翌日	
三	16/9-20/9	2	1.常規訓練 2. 身高及體重量度		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	學生能 1. 體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間	學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美	課堂觀察	1. 協作能力 2. 自我管理能力的	1. 責任感 2. 尊重他人 3. 關愛		
四至五	23/9-4/10	3至4	操控用具技能： 踢空中毽子 評估(1) 原地踢毽	學生能 1. 掌握踢空中毽子的動作技巧 2. 將毽子踢向正前方 3. 運用不同的力度踢毽子，控制毽子的落地距離	學生能 1. 鼓勵於小息時到活動廣場進行拍球練習 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. 願意接受他人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善 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. 透過練習及比賽，培養學生團體合作、尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1. 熱身的重要 2. 善用場地空間，注意碰撞 3. 進行對抗遊戲時，必須遵守規則，注意安全	學生能 1. 認識踢空中毽子的動作要點及詞彙： i. 踢向正前方 ii. 踢毽後，腿伸直向前擺動 iii. 動作連貫 2. 認識瞄準向前踢毽子之腳部動作與方向間之關係 3. 描述向前踢毽子時之腳部動作的方向及力量的使用	學生能 1. 欣賞同學優美動作表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優劣點	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 口頭互評	1. 溝通能力 2. 協作能力 3. 審美能力 4. 自我管理能力的	1. 責任感 2. 承擔精神 3. 尊重他人 4. 堅毅	29/9 家長日 30/9 家長日補假 1/10 國慶日假期	
六至八	7/10-25/10	4至5	操控用具技能： 個人及雙人棒擊定點球及空中球（平飛球及高遠球） 評估(2) 定點棒擊 派發sportACT獎勵計劃表及講解	學生能 1. 掌握棒擊定點球及空中球的動作技巧 2. 展示平飛球及高遠球 3. 棒擊由同伴拋來之空中球 4. 棒擊空中球至5米以外 5. 將棒擊空中球之技巧應用於跑壘遊戲	學生能 1. 通過遊戲建立運動與健康之間的關係 2. 通過來回拍球來強化心肺耐力	學生能 1. 遵守遊戲規則，輪流參與棒擊空中球運動 2. 緊守遊戲時崗位，學習承擔責任 3. 尊重同學在活動時的表現，並協助有困難的同學	學生能 1. 注意擊球時之個人空間 2. 注意其他人擊球時之空間及擊出來球之方向 3. 適當及安全使用擊球棒	學生能 1. 認識棒擊空中球的動作要點及詞彙 2. 認識棒擊空中球的跑壘遊戲規則	學生能欣賞流暢的棒擊空中球動作	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 口頭互評	1. 溝通能力 2. 協作能力 3. 審美能力 4. 自我管理能力的	1. 責任感 2. 承擔精神 3. 尊重他人 4. 堅毅	7/10 重陽節假期 18/10 旅行	



級別: 三年級

科任: _____

三甲班上課日期: 逢星期三、五; 三乙班上課日期: 逢星期三、五

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
九至十一	28/10-15/11	4至5	<p>操控用具技能： 雙手傳接球(彈地傳球及胸前傳球)</p> <p>評估(3) 學生互相傳接胸前球</p> <p>檢視學生sportACT獎勵計劃表</p> <p>檢視學生sportACT獎勵計劃表</p>  <p>胸前傳球</p>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握雙手彈地傳球及胸前傳球的動作技巧 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，配合橫拼步移動，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 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 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>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 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，提升學生的反應及敏捷度 3. 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 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 培養學生遵守遊戲規則，並積極投入課堂、認真學習的態度 6. 透過活動或比賽，培養學生團體合作、尊重他人及勇於承擔的態度 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生需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. 學生需在適當距離、使用適當力度，進行對傳練習 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識雙手胸前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，掌心不接觸球體 iii. 瞄準目標(對方胸部) 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. 描述雙手傳球時之手部動作的方向及力量的使用 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 iv. 穩接來球，順勢將球收到胸前 4. 認識手部動作於傳、接球時方向配合的重要 5. 認識對抗遊戲的概念和玩法 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評 4. 教師總評 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 創造力 2. 協作能力 3. 審美能力 4. 明辨性思考能力 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 責任感 2. 尊重他人 3. 堅毅 4. 誠信 	4-7/11 P.3考試	
十二至十三	18/11-29/11	3至4	<p>平衡穩定技能： 後滾翻(複習前滾翻)</p> <p>檢視學生sportACT獎勵計劃表</p> <p>評估(4) 後滾翻</p> 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握前、後滾翻的動作技巧 2. 展示正確的前、後滾翻動作 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 藉著展示不同的翻滾及伸展動作，增加學生的平衡及協調能力，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 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進行地墊活動時注意安全 2. 進行後滾翻時，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 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 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，後腦先著地 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 2. 認識後滾翻時身體與地面接觸的次序： 兩腳輕蹬，收下巴後腦著地，接觸的次序：頸、肩、背、雙腳 3. 描述動作時使用的路線、方向、動力、肢體等概念 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 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，指出同學動作的優劣點 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評 4. 教師總評 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 溝通能力 2. 協作能力 3. 審美能力 4. 明辨性思考能力 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 責任感 2. 承擔精神 3. 尊重他人 4. 堅毅 5. 誠信 		
十四至十五	2/12-13/12	3至4	<p>移動技能： 1. 跨跳 2. 跳單雙圈(複習)</p> <p>檢視學生sportACT獎勵計劃表</p> <p>評估(5) 跨跳</p> <p>收回學生sportACT獎勵計劃表</p> 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握跨跳的動作技巧 2. 學生能連續跨跳約膝蓋高的障礙物 3. 複習跳單雙圈的方法：單腳起跳、雙腳(合腿/分腿)落地；以及雙腳(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(單雙圈、距離及高度的跳躍路線，並能配合不同) 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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. 以跑動活動增加學生的運動量，刺激循環系統和增強心肺功能 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 培養學生不論勝負，全力以赴的體育精神 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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 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. 活動時小心，避免誤傷 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 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，指出同學動作的優劣點 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 提問 3. 教師總評(跨跳) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 溝通能力 2. 協作能力 3. 自我管理能力的 4. 明辨性思考能力 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 責任感 2. 承擔精神 3. 尊重他人 		
十六	16/12-20/12	1	體適能章考核										18/12 聖誕聯歡會 19/12 教師發展日	
十七至十八	23/12-1/1			聖誕節及新年假期 (20/12-1/1)										
十八至十九	2/1-10/1	3	體適能章考核										10/1 戶外學習日	
二十	13/1-17/1			14-17/1 半天上課(中、英、數、常)									13/1 家長日補假	

潮陽百欣小學

二零一九至二零二零年度 上學期 體育科 教學計劃進度表

級別: 三 年級

科任: _____

三甲班上課日期: 逢星期三、五; 三乙班上課日期: 逢星期三、五

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
二十一	20/1-24/1			20-21/1 半天上課(班主任課)										
二十二	27/1-31/1			23/1-1/2 農曆新年假期										

註: *1. 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

#2. 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

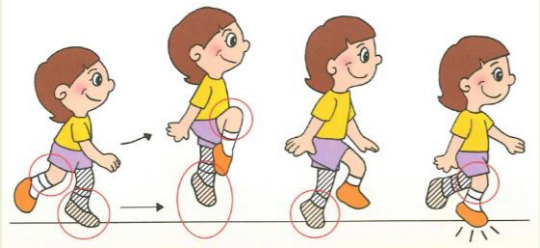
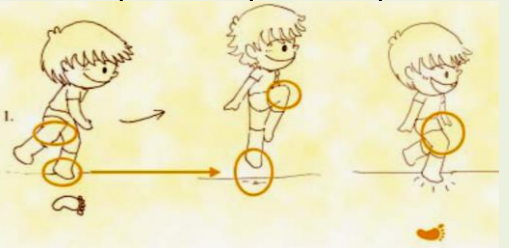

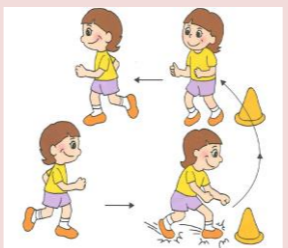
潮陽百欣小學

二零一九至二零二零年度 下學期 體育科 教學計劃進度表

級別: 三年級

科任: _____

三甲班上課日期: 逢星期三、五 ; 三乙班上課日期: 逢星期三、五

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點					評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討			
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識						審美能力		
十四至十六	4/5-22/5	4至5	1. 移動技能: 踏跳步 2. 支點平衡概念(不同支點的身體造型) 3. 身體形態概念(闊大、窄長) 4. 倒置平衡的概念 收回SportACT獎勵計劃表及講解 評估(3) 踏跳步	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) 4. 展示不同水平「倒置平衡」的身體造型 5. 配合韻律節奏變化身體的形態, 並創作不同水平或身體形態的造型 6. 配合韻律節奏, 串連踏跳步及不同形態的身體造型, 建構動作句子	學生能 1. 透過跑動活動增加學生的運動量, 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 3. 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 4. 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	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. 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. 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. 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. 掌握倒置平衡概念, 並能分辨不同水平的倒置平衡 高水平: 身體最高點胸口以上 中水平: 身體最高點在膝蓋至胸口之間 低水平: 身體最高點在膝蓋以下 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. 以踏跳步作移動 iii. 展示不同身體形態或水平的造型 iv. 展示不同的移動路線 v. 連接暢順 5. 讓學生明白韻律活動首要配合音樂或拍	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, 指出同學動作的優劣點	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評 4. 教師總評	1. 溝通能力 2. 創造力 3. 協作能力 4. 審美能力 5. 明辨性思考能力	1. 責任感 2. 承擔精神 3. 尊重他人 4. 誠信 5. 堅毅				
十七至二十	25/5-19/6	4至5	結合平衡穩定技能及移動技能: 閃避(急停、急停轉向、變向) 評估(4) 閃避	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 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°或90°, 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攔球達陣遊戲中	學生能 1. 如急停時達到更穩定, 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, 提升學生的反應及敏捷度 3. 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. 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. 培養學生不論勝負, 全力以赴的體育精神	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. 掌握急停轉向的動作要點 3. 認識屈膝可降低重心, 以保持身體平衡 4. 分辨順時針或逆時針的方向及90°或180°轉向 5. 認識運用急停和變向的閃避技巧於不同運動的重要 5. 初步認識攔球達陣的活動概念	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, 指出同學動作的優劣點	1. 課堂觀察 2. 提問	1. 溝通能力 2. 協作能力 3. 自我管理能力的 4. 明辨性思考能力	1. 責任感 2. 承擔精神 3. 尊重他人	25-28/5 P.3 考試			
二十一至二十二	22/6-3/7		22/6-30/6 P.1-5 半天上課 (中、英、數)									1/7 香港特別行政區成立紀念日 3/7 戶外學習日				
二十三	6/7-10/7	1	運動日報名及科本問卷													
二十四	13/7-17/7		14/7-31/8 暑假									14/7-31/8 暑假				

註: *1. 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、自我管理能力的、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

#2. 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