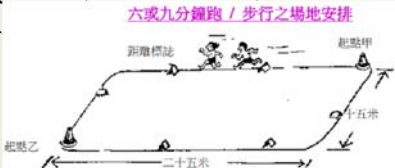
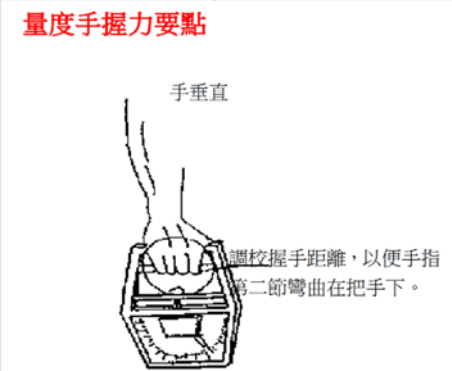




基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

上學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：4

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
1		2	1.常規訓練 2.度高、磅重 3.動作概念： i.範圍 (個人空間/一般空間)	學生能 1.在指定時間內完成集隊 2.掌握不同手勢的集隊方法	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	學生能 1.服從教師、尊重同學 2.遵守規則，並享受參與的樂趣	學生能 1.穿著合適的服裝進行體育活動 2.明白不應配戴任何飾物（包括手錶、項鍊及尖銳的器物等） 3.認識一般空間及個人空間的運用，避免做運動時發生碰撞	學生能 1.明白體育課的常規和注意事項 i.教師的手號 ii.個人的用具擺放 2.分辨個人及一般空間	學生能 1.穿著整齊合適的服裝 2.認識整潔是美	課堂觀察	-自我管理 能力 -協作能力 -溝通能力	-尊重他人 -責任感 -關愛		
1 至 2		4	1.體適能練習： 耐力跑 2.早操練習 3.動作概念： i.範圍 (個人空間/一般空間)	學生能 1.完成六分鐘耐力跑練習 2.跟隨音樂的拍子，並掌握早操的動作	學生能 1.認識早操對身體的好處 2.在家中練習早操動作 3.恆常參與運動，為參與 sportACT 獎勵計劃作準備	學生能 1.服從教師、尊重同學、遵守規則 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.穿著合適的服裝進行體育活動 2.認識活動的安全範圍 3.明白過度訓練會容易造成受傷	學生能認識耐力跑的動作要點： i.兩手自然前後擺動 ii.配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸	學生能 1.欣賞同學優美、流暢的早操動作及表現 2.控制和協調跑步動作，能使動作流暢	1.課堂觀察 2.提問	-自我管理 能力 -協作能力 -溝通能力	-承擔精神 -責任感 -關愛 -堅毅 -誠信		
2 至 3		4	1.體適能練習及測試： i.一分鐘曲膝仰臥起坐 ii.手握力 iii.坐地前伸 iv. 耐力跑	學生能 1.完成一分鐘曲膝仰臥起坐 2.以正確的方法，協助同學完成曲膝仰臥起坐 3.完成坐地前伸測試 4.完成手握力測試 5.完成六分鐘耐力跑測試	學生能 1.了解自己的體適能狀況 2.提高多做運動的意識，愛惜自己的身體	學生能 1.愛惜學校用具 2.專心聆聽教師的講解 3.遵守測試的規則	學生能 1.在耐力跑測試前做熱身運動 2.認識活動的安全範圍 3.明白過度練習會容易造成受傷	學生能認識進行手握力、坐地前伸及曲膝仰臥起坐的動作要點： <u>手握力</u> i.手垂下，位置約在大腿旁 ii.盡力緊握手握力計 <u>坐地前伸</u> i.面向木箱，直膝坐在墊上，雙足貼著木箱端板 ii.雙手前伸，手掌互疊向下，中指齊平	學生能懂得欣賞同伴的動作，並作出適當的提醒	1.課堂觀察 2.提問 3.體適能測試數據	-協作能力 -溝通能力	-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
基督教宣道會宣基小學

上學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：4

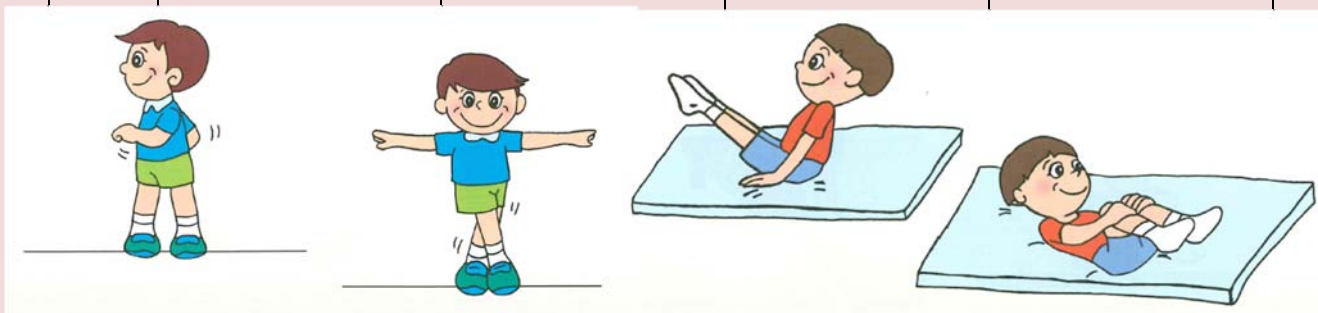
3 至 4	4	<p>1.移動技能： 跑步</p> <p>2.動作概念： i.範圍 (個人空間/一般空間) ii.路線(直/曲) iii.時間(快/慢)</p> <p>3.遊戲概念： 接力遊戲</p>	<p>學生能</p> <p>1.掌握跑步的動作技巧</p> <p>2.作不同路線跑步(直線及曲線)</p> <p>3.以不同的速度跑步(快/慢)</p> <p>4.展示手腳協調</p> <p>5.有節奏地擺動手部</p>	<p>學生能</p> <p>1.認識進行體育活動時身體的反應，如心跳加速</p> <p>2.明白恆常跑步能提升體適能表現</p>	<p>學生能</p> <p>1.培養欣賞及多讚賞別人的態度</p> <p>2.主動表達自己的意見</p> <p>3.願意接受同學的意見</p>	<p>學生能</p> <p>1.善用場地空間，在安全的環境下練習跑步</p> <p>2.注意一般空間和個人空間的運用，避免碰撞</p> <p>3.明白做熱身的重要性</p>	<p><u>曲膝仰臥起坐</u></p> <p>i.雙臂在胸前交疊，手掌放在雙肩上</p> <p>ii.上身離地向前捲曲，手肘觸及大腿後還原至仰臥姿勢</p>	<p>學生能</p> <p>1.欣賞同學優美的跑姿</p> <p>2.明白控制和協調動作，能使動作流暢和產生美感</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.提問</p> <p>3.學生口頭互評</p>	<p>-協作能力</p> <p>-溝通能力</p>	<p>-尊重他人</p> <p>-關愛</p> <p>-承擔</p>			
	4 至 5	6	<p>1.平衡穩定技能： i.平衡(伸展/扭體/屈曲) ii.跳與著地</p> <p>2.動作概念 i.水平(高/中/低) ii.身體形態(闊大/窄長) iii.身體部分(手/足/膝) iv.身體部份：支點(1-4點)</p> <p>3.連串動作組合</p>	<p>學生能</p> <p>1.在平衡樑上創作和展示不同水平(高/中/低)、支點平衡及身體形態(闊大/窄長)的造型</p> <p>2.運用身體不同的部分(手/足/膝)作造型</p> <p>3.掌握從平衡樑上跳下平穩著地的動作技巧</p> <p>4.在平衡樑上串連步行、不同的支點平衡及從平衡樑上跳下平穩著地的動作</p>	<p>學生能</p> <p>1.明白平衡力對人們的生活非常重要，它能幫助人們維持不同姿勢，在任何運動中均需要平衡力</p> <p>2.明白良好的平衡力會使人們更加靈活敏捷，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.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，敢於嘗試不同的動作</p>	<p>學生能</p> <p>1.在跳躍著地時，先屈膝，以前腳掌先著地，減少受傷的機會</p> <p>2.學會正確搬運平衡樑的姿勢</p>	<p>學生能</p> <p>1.分辨三個不同的水平： i.高水平：肩膊或以上的高度 ii.中水平：膝蓋至肩膊的高度 iii.低水平：膝蓋以下的高度</p> <p>2.分辨不同的身體形態(闊大及窄長)</p> <p>3.認識支點平衡概念，並能分辨不同支點的身體造型</p> <p>4.認識平衡樑上步行的動作要點： i.雙手平放兩旁</p>	<p>學生能</p> <p>1.欣賞同學優美的平衡動作和身體造型創作</p> <p>2.運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.提問</p> <p>3.學生口頭互評</p>	<p>-協作能力</p> <p>-溝通能力</p> <p>-創造力</p>	<p>-尊重他人</p> <p>-關愛</p> <p>-承擔</p>		

級別：一年級

每星期課節：4

扭體

屈曲



- ii.眼望前方
- iii.腳指尖微微指向外
- 5.認識從平衡樑上跳下的動作要點：
 - 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
- 6.認識不同的身體部分
- 7.認識連串動作組合的基本要點：中間沒有停頓

6
至
8

10

- 1.操控用具技能：
 - i.下手滾球
 - ii.雙手接滾地來球
- 2.動作概念：
 - i.力量(強/弱)
 - ii.方向(前/左/右)
 - iii.時間(快/慢)
 - iv.身體(慣用手/非慣用手)
- 3.遊戲概念：對抗遊戲

學生能

- 1.運用慣用手作下手滾球
- 2.以下手滾球至約2至3米遠的目標區
- 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.因應障礙物的位置或對手的攔截而改變滾球的方向或速度
- 6.張開雙手，並因應對手的滾球的方向，迅速移動身體作出攔截
- 7.應用下手滾球及在跑動中雙手接回滾地來球的動作技巧

學生能在課餘時參與體能活動，建立做運動的習慣，以達致MVPA60的目標

學生能

- 1.協助並提示同伴做動作的要點
- 2.培養欣賞及多讚賞別人的態度
- 3.透過參與活動或遊戲，有效地與別人交流意見，明白遵守遊戲規則及團隊合作的重要性

學生能

- 1.注意個人空間及一般空間的運用
- 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

學生能

- 1.認識下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時把球向前送出
 - iii.球離開手後，手指仍指向目標
 - iv.動作連貫
- 2.認識雙手接滾地來球的動作要點及詞彙：
 - i.眼看來球
 - ii.蹲身、伸手迎球
 - iii.雙手手指自然分開、手指向下、手心向前
 - iv.穩接來球，順

學生能

- 1.欣賞同學優美動作的表現
- 2.運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方

- 1.課堂觀察
 - 2.提問
 - 3.學生紙筆互評
 - 4.教師總評
- (考試：下手滾球及雙手接滾地來球)

-協作能力
-溝通能力
-明辨性思考能力

-堅毅
-承擔

考核準則：
參考學生學習冊



直臂後擺，將球後引 直臂前擺至接近地面



雙手手指自然分開、手指向下、手心向前

穩接來球，順勢將球收至胸前

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

上學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：4

				於對抗遊戲中				勢將球收至胸前 3.認識身體及手部 動作於滾、接球 配合方向移動的 重要 4.認識對抗遊戲概 念及玩法						
8 至 9		4	1.移動技能： 步行(配合韻律) 2.動作概念： i.方向 (前/後) ii.身體形態 (闊大/窄長/團身/ 扭體) iii.行動 (帶領/跟隨、 會合/分離) iv.路線(直/曲) 3.雙人連串動作 組合	學生能 1.掌握步行(向前 及向後)的動作 技巧 2.配合韻律節奏， 向前及向後步行 3.配合韻律節奏， 變化身體的形態， 並展示創作的不同 身體形態造型 4.配合韻律節奏， 把步行、原地踏步 及身體形態串連起 來，自行設計路 線，建構動作句子 5.配合韻律節奏， 在雙人活動中展示 「帶領」、「跟 隨」、「會合」及 「分離」動作	學生能 1.在家中跟隨音 樂作律動 2.明白伸展動作 或律動有助增加 身體的柔軟度 3.認識「柔軟度」 —即是關節的伸 縮活動範圍 4.明白良好柔軟 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.協助並提示同伴 做動作要點 2.積極參與創作活 動，並主動表達 自己的想法和意 見 3.在進行活動時， 學習互相合作及 表現出體育精神 4.透過練習及活 動，培養尊重他 人及勇於承擔的 態度	學生能 1.進行活動時注 意安全 2.善用場地空 間，避免碰撞	學生能 1.掌握向前及向後 步行的動作要點 向前步法： i.提膝向前，腳掌 著地，另一腳 跟上 ii.眼向前望 iii.動作流暢，按 節奏移動 向後步法： 上身挺直，眼要 不時留意兩側， 避免碰撞 2.說出及分辨 「帶領」、「跟隨」、 「會合」及 「分離」動作概念 3.認識及分辨直、 曲路線 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.以步行作移動 iii.展示不同身體 形態造型 iv.連接暢順 5.明白韻律活動首	學生能 1.欣賞同學優美動 作和身體造型創作 2.運用適當的詞彙， 指出同學動作的 優點和可改善的 地方	1.課堂觀察 2.提問 3.學生紙筆 互評	-協作能力 -溝通能力 -創造力	-尊重他人 -責任感 -關愛		

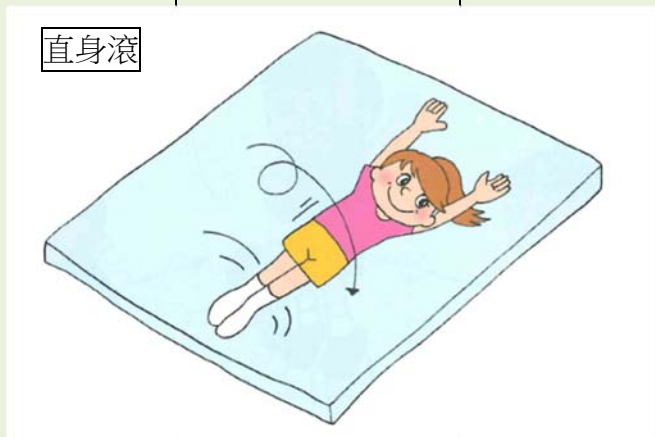
基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

上學期體育科進度表

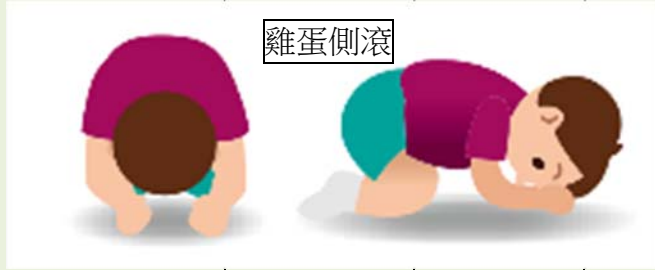
級別：一年級

每星期課節：4

								要配合音樂節奏或拍子 6.了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感						
9 至 10	4	<p>1.平衡穩定技能： i.直身滾 ii.雞蛋側滾</p> <p>2.動作概念： i.時間(快/慢) ii.水平(高/中/低) iii.身體形態(闊大/窄長、團身/扭體)</p> <p>3.連串動作組合</p>	<p>學生能</p> <p>1.掌握直身滾及雞蛋側滾的動作技巧</p> <p>2.控制直身滾及雞蛋側滾的速度</p> <p>3.變化身體形態，並展示或創作不同水平或身體形態造型</p> <p>4.把直身滾、雞蛋側滾以及身體形態造型串連成動作句子</p>	<p>學生能</p> <p>1.於課後練習伸展運動，藉此提升柔軟度</p> <p>2.認識定時進行體育活動的好處</p>	<p>學生能</p> <p>1.在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作</p> <p>2.培養欣賞及多讚賞別人的態度</p>	<p>學生能</p> <p>1.正確搬運軟墊</p> <p>2.在進行墊上活動時注意安全</p> <p>3.注意場地空間，避免與同學發生碰撞</p>	<p>學生能</p> <p>1.掌握直身滾的動作要點</p> <p>i.身體躺臥於軟墊</p> <p>ii.雙手垂直高舉於耳旁，雙腳合攏成鉛筆狀</p> <p>iii.滾動時，身體保持垂直，直線流暢地滾動</p> <p>2.掌握雞蛋側滾的動作要點</p> <p>i.身體躺臥於軟墊</p> <p>ii.雙腳跪地胸部靠近大腿前，手臂彎曲收到胸前，下顎觸胸、脖子縮起來、眼睛看著胸前</p> <p>iii.向側面左右兩邊滾動，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.重溫各個身體形態：闊大、窄長、扭體、團身</p> <p>4.分辨高、中、低水平概念的要點</p> <p>5.說出雞蛋側滾的</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.指出同學動作的優點和可改善的地方</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.提問</p> <p>3.學生口頭互評</p>	<p>-溝通能力</p> <p>-審美能力</p> <p>-創造能力</p> <p>-明辨性</p> <p>思考能力</p>	<p>-尊重他人</p> <p>-承擔</p> <p>-責任感</p> <p>-堅毅</p>			



身體保持垂直，直線滾動



向#側#面#左#右#兩#邊#滾#動，滾動時雙手雙腳要收縮盡量保持縮緊的姿勢#

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

上學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：4

11 至 12	6	<p>1.移動技能： 滑步(配合韻律)</p> <p>2.動作概念：</p> <p>i.支點平衡 (不同支點的身體平衡)</p> <p>ii.方向 (左/右、順時針/逆時針)</p> <p>iii.行動 (同步/鏡子)</p> <p>iv.路線(直/曲)</p> <p>3.連串動作組合</p>	<p>學生能</p> <p>1.掌握滑步的動作技巧</p> <p>2.以滑步作左、右方向移動</p> <p>3.以滑步作順時針/逆時針的移動</p> <p>4.變化身體的形態，並展示或創作不同身體形態造型</p> <p>5.配合移動路線，把滑步和不同支點及身體形態造型串連起來，自行建構動作句子</p> <p>6.在雙人活動中展示「同步」、「鏡子」動作</p>	<p>學生能</p> <p>1.於課後練習滑步，以提升運動量</p> <p>2.明白運動與健康的關係</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態度</p> <p>3.願意接受他人的意見</p> <p>4.透過小組協作活動，培養學生協作精神及尊重他人的態度</p>	<p>學生能</p> <p>1.進行活動時注意安全位置</p> <p>2.善用場地間，避免碰撞</p> <p>3.明白身體各部分的活動能力和限制</p>	<p>學生能</p> <p>1.認識滑步的動作要點</p> <p>i.步法：一腳向側踏出，另一腳跟上</p> <p>ii.眼向前望，向兩側移動</p> <p>iii.有騰空</p> <p>iv.動作流暢</p> <p>2.掌握支點平衡概念，並能分辨不同支點的身體造型</p> <p>3.說出「同步」、「鏡子」的動作概念</p> <p>4.認識連串動作組合的要點及詞彙：</p> <p>i.有明顯的起始及結束造型</p> <p>ii.以滑步作移動</p> <p>iii.有急停並轉向</p> <p>iv.展示不同身體形態或水平的造型</p> <p>v.展示不同的移動方向 (左、右、順、逆)</p> <p>vi.連接暢順</p> <p>5.了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感</p>	<p>學生能</p> <p>1.欣賞優美的動作表現</p> <p>2.運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.提問</p> <p>3.學生紙筆互評</p>	<p>-協作能力</p> <p>-溝通能力</p> <p>-創造能力</p> <p>-明辨性思考能力</p>	<p>-尊重他人</p> <p>-承擔</p> <p>-責任感</p>
											

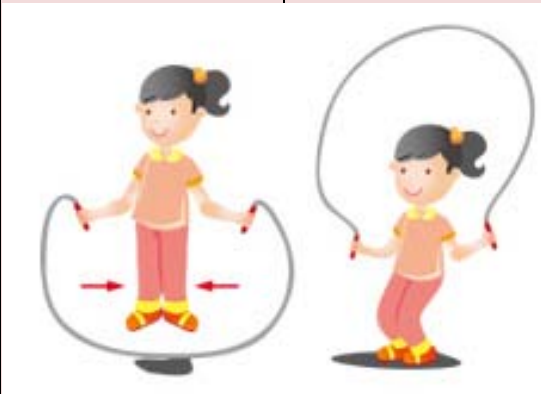
基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

上學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：4

13		4	<p>1.操控用具技能： 跳繩活動 (個人原地雙足跳繩) 2.動作概念： i.時間(快/慢) ii.方向(前/後) iii.範圍 (個人空間/一般空間) 3.遊戲概念： 接力遊戲</p>	<p>學生能 1.掌握單人原地雙足快、慢跳繩的動作技巧，並能夠隨節奏跳繩 2.掌握原地雙足以前、後方向跳繩的動作技巧 3.有節奏地搖繩</p>	<p>學生能 1.認識定時進行體育活動的好處 2.透過跳繩活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能以及鍛練下肢肌力</p>	<p>學生能 1.在活動中，學習互相合作及團隊精神 2.願意接受同學的意見 3.在活動中接受自己和同伴的失誤，樂於嘗試</p>	<p>學生能 1.明白做熱身的重要性 2.於跳繩時懂得尋找個人空間，避免碰撞</p>	<p>學生能 1.認識正確的握繩方法: 兩手分別握住繩兩端的把手，以一腳踩住繩子中間，兩臂屈肘將小臂抬平，繩子被拉直即為適合的長度 2.認識正確的搖繩方法:向前搖時，大臂靠近身體兩側，肘稍外展，上臂近似水平，用手腕發力作外展內旋運動，使兩手在身體兩側做畫圓動作，每搖動一次，繩子從地經身後向上向下，迴旋一周 3.掌握跳繩時用前腳掌起跳和落地 4.躍起在空中時，不會極度彎曲身體及過度縮起小腿 5.於跳繩時，手腳協調 6.了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 7.認識接力遊戲概念</p>	<p>學生能 1.欣賞同學優美的跳繩動作 2.通過觀察和評價，提升對優美事物的敏銳感覺</p>	<p>1.課堂觀察 2.提問 3.學生口頭互評</p>	<p>-協作能力 -溝通能力 -解決問題能力</p>	<p>-承擔 -責任感 -堅毅</p>		
----	--	---	--	---	--	---	--	---	---	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------	--	--




基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

上學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：4

14 至 15	6	<p>1.操控用具技能： 單手拍球</p> <p>2.動作概念： i.時間(快/慢) ii.方向(左/右) iii.身體 (慣用手/非慣用手)</p> <p>3.遊戲概念： 接力遊戲</p>	<p>學生能</p> <p>1.掌握單手原地拍球的動作技巧</p> <p>2.掌握原地慢、快拍球的動作，並能夠隨合適節奏拍球</p> <p>3.原地連續單手拍球及左、右手交換拍球</p> <p>4.運用拍球技巧於接力遊戲中</p>	<p>學生能</p> <p>1.於活動中增加體能運動量，刺激循環系統和增強心肺功能</p> <p>2.於大息活動中自行作拍球練習</p> <p>3.於課餘時，多做體能活動，以達致 MVPA60</p>	<p>學生能</p> <p>1.遵守遊戲規則</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，不論勝負，全力完成比賽</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.小心周圍的環境及滾來的球，避免誤踏球上而受傷</p>	<p>學生能</p> <p>1.認識單手原地拍球的要點及詞彙： i.雙膝微屈 ii.手指自然分開 iii.有「按壓」動作(手肘屈曲配合球的升降) iv.球回彈至腰間高度</p> <p>2.描述拍球時手部動作的方向及力量的使用</p> <p>3.認識拍快、慢球的動作要點： 慢拍球的時候，拍球要用力，等它彈高時再拍下去；拍快球就要重心低，拍得越低就越快</p> <p>4.認識接力遊戲概念及玩法</p>	<p>學生能</p> <p>1.欣賞同學優美動作的表現</p> <p>2.指出同學動作的優點和可改善的地方</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.提問</p> <p>3.學生紙筆互評</p> <p>4.教師總評</p> <p>(考試：原地連續單手拍球)</p>	<p>-協作能力</p> <p>-溝通能力</p> <p>-明辨性思考能力</p>	<p>-責任感</p> <p>-承擔</p> <p>-關愛</p> <p>-尊重他人</p> <p>-堅毅</p>	<p>考核準則： 參考學生學習冊</p>
												

* 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

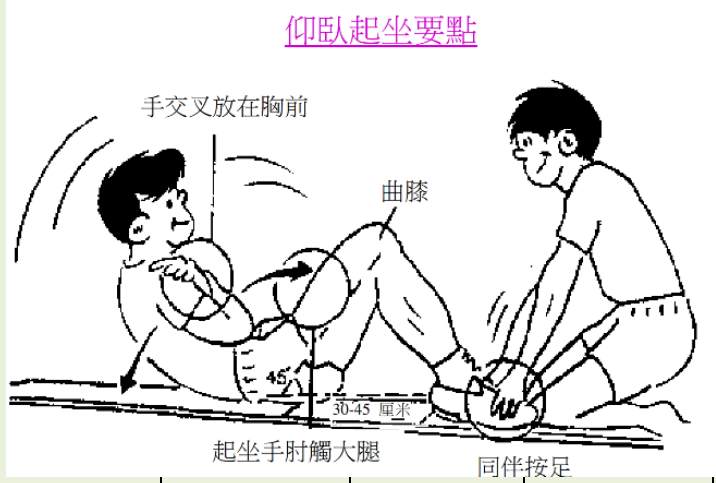
基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

下學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：4

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
1		2	1. 度高、磅重 2. 體適能練習： 耐力跑	學生能完成六分鐘耐力跑練習	學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己身體健康狀況 3. 恆常參與運動，為參與 sportACT 獎勵計劃作準備	學生能 1. 服從教師、尊重同學、遵守規則 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. 穿著合適的服裝進行體育活動，不應配戴任何飾物 2. 認識活動的安全範圍 3. 明白過度訓練會容易造成受傷	學生能 1. 認識耐力跑的動作要點： i. 兩手自然前後擺動 ii. 配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸 iii. 抬高膝蓋跑 2. 認識耐力跑練習能提升心肺耐力	學生能欣賞同學優美、流暢的早操動作及表現	1. 課堂觀察 2. 提問	- 自我管理 能力 - 協作能力 - 溝通能力	- 尊重他人 - 責任感 - 關愛 - 誠信 - 堅毅		
1 至 2		4	1. 體適能練習及測試： i. 一分鐘曲膝仰臥起坐 ii. 手握力 iii. 坐地前伸 iv. 耐力跑	學生能 1. 完成一分鐘曲膝仰臥起坐 2. 以正確的方法，協助同學完成曲膝仰臥起坐 3. 完成坐地前伸測試 4. 完成手握力測試 5. 完成六分鐘耐力跑測試	學生能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. 服從教師、尊重同學、遵守規則 2. 主動協助並提示同伴做動作要點，幫助有需要的同學	學生能 1. 穿著合適的服裝進行體育活動，不應配戴任何飾物，墊上活動時摘掉眼鏡 2. 認識活動的安全範圍 3. 明白過度訓練會容易造成受傷	學生能 1. 認識曲膝仰臥起坐練習能提升腹部肌力 / 肌耐力 2. 認識坐地前伸是量度背部及大腿後肌的柔韌度 3. 了解在一分鐘內的完成曲膝仰臥起坐的次數越高，即表示腹肌耐力越強，更能容易維持身體正確的坐、立、行走姿態，患腰背痛及脊椎變形的機會也可降低 4. 認識進行仰臥起坐的動作要點： i. 膝蓋彎曲 ii. 膝蓋分開與肩同寬 iii. 把手交叉貼於胸前 iv. 把雙手往前伸，並放在大腿上	學生能 1. 穿著整齊合適的服裝 2. 明白整潔是美 3. 懂得欣賞同伴的動作，並作出適當的提醒	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 體適能測試	- 自我管理 能力 - 協作能力 - 溝通能力	- 尊重他人 - 責任感 - 關愛 - 誠信 - 堅毅		



基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

下學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：4

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.不要憋氣，正常呼吸					
2 至 3		6	1.操控用具技能： 單手運球 2.動作概念： i.行動(沿著) ii.路線(直線) iii.身體(慣用手/非慣用手) 3.遊戲概念： 接力遊戲	學生能 1.掌握直線運球 2.沿著地上的路線運球 3.運用慣用手及非慣用手進行運球 4.運用拍球及運球的動作技巧於接力遊戲中	學生能 1.透過拍球活動，增加體能運動量，刺激循環系統和增強心肺功能 2.於大息活動中自行進行拍球及運球的練習 3.於課餘時，多做體育活動，以達至 MVPA60	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.小心周圍的環境及滾來的球，避免誤踏球上而受傷 3.遵守遊戲規則	學生能 1.認識運球的動作要點及詞彙： i.兩膝微曲，上體稍前傾，運球於身旁位置 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.眼望前方 vi.一隻手拍球，另一隻手作保護 vii.球回彈至腰間高度 2.認識「沿著」動作概念 3.認識接力遊戲概念及玩法	學生能 1.欣賞同學優美動作的表現 2.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.學生口頭互評	-協作能力 -溝通能力 -明辨性 思考能力	-責任感 -承擔精神 -關愛 -尊重他人 -堅毅		
4		4	1.單人動作造型(配合韻律) 2.動作概念： i.路線(直/曲) ii.身體形態(對稱/非對稱) iii.伸展(大/小) 3.連串動作組合(步行/滑步)	學生能 1.配合韻律展示單人動作造型 2.配合韻律節奏作直線及曲線移動 3.配合韻律節奏，變化身體的	學生能認識做運動時配合音樂節奏能減輕壓力，使身心放鬆	學生能 1.培養欣賞及多讚賞別人態度 2.能主動表達自己的意見 3.願意接受同學的意見	學生能留意自己及同學所站立的位置是否安全	學生能 1.認識單人動作造型(配合韻律)動作要點： i.動作配合音樂節奏 ii.展示最少三種不同動作 iii.有恰當表情	學生能欣賞同伴優美的動作	1.課堂觀察 2.學生口頭互評	-創造力 -溝通能力 -協作能力	-尊重他人 -關愛 -承擔精神		

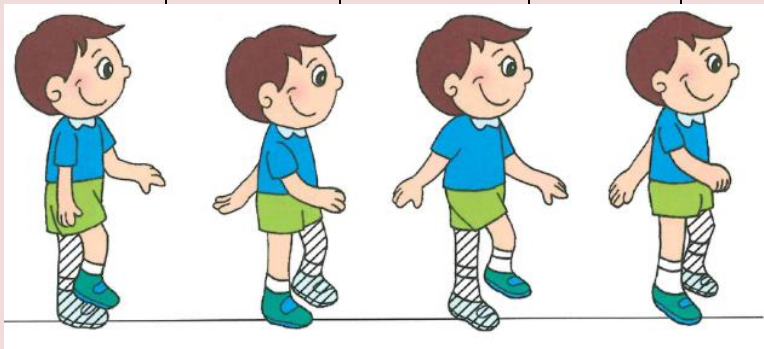
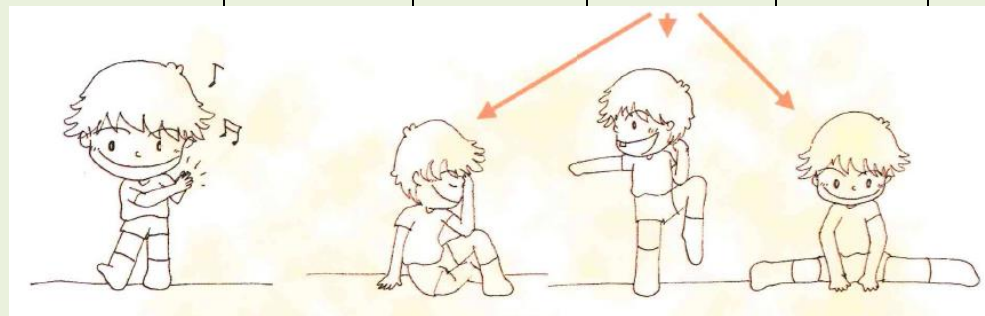
基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

下學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：4

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、創作及展示不同的身體造型 4.配合韻律節奏，把不同身體形態造型及移動技能串連起來，自行建構動作句子					iv.動作連接暢順 2.分辨不同路線及身體形態 3.說出及辨別「伸展」動作 4.認識連串動作組合要點及詞彙： i.有明顯的起始及結束造型 ii.以步行及滑步作移動 iii.展示不同身體形態或水平造型 iv.連接暢順 5.認識連串動作組合的基本要點：中間沒有停頓	配合音樂	展示最少3種不同動作				
5至6		6	1. 跑跳步 (配合韻律) 2.動作概念： i.路線 (直/曲/折) ii.行動 (同步/對比) iii.伸展(遠/近) 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、曲線及折線移動 3.創作和展示不同支點和形態的身體造型 4.配合韻律節奏，在雙人活動中展示「同步」、「對比」動作概念 5.能配合韻律節奏，把跑跳步及不同身體形態造	學生能 1.透過韻律節奏，加強學生對律動的興趣及運動量 2.於課後或小息時自行練習跑跳步，以提升運動量至 MVPA60	學生能 1.透過練習及活動，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度 2.願意接受同學的意見及樂於嘗試	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.在進行劇烈跑動前和後，要多做腿部伸展，減少受傷的機會及幫助肌肉復原	學生能 1.掌握跑跳步的動作要點 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.有明顯的起始及結束造型 ii.以跑跳步作移動 iii.展示不同身體形態或水平造型	學生能 1.欣賞同學優美的表現 2.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.學生口頭自評及互評	-協作能力 -溝通能力 -明辨性思考能力	-尊重他人 -承擔精神 -堅毅 -關愛	一腳踏地，另一腳提膝跳起	提膝時間短	



基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

下學期體育科進度表

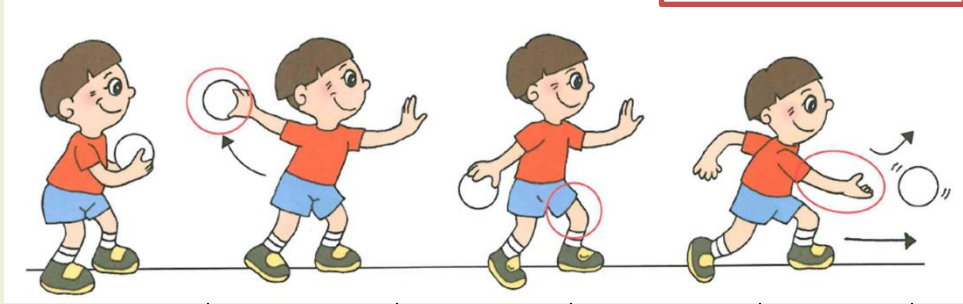
級別：一年級

每星期課節：4

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					
				型串連起來，自行建構動作句子					iv.展示不同的移動路線 v.連接暢順 3.認識同步、對比的動作概念 4.了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感					
6 至 8		8	1.操控用具技能： 個人及雙人拋接豆袋 2.動作概念： i.方向(上/前) ii.力量(強/弱) iii.身體(慣用手/非慣用手) 3.遊戲概念： 跑壘遊戲	學生能 1.個人原地以單手垂直拋豆袋至1至2米高，並能以雙手穩接豆袋 2.準確及具創意地原地以不同方式拋接豆袋 3.個人原地連續單手拋及雙手接回豆袋 4.運用慣用手進行拋接 5.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 6.與同伴一同展示單手向前拋及雙手穩接拋來之豆袋 7.掌握跑壘遊戲活動概念及玩法	學生能 1.在課後或小息時多到籃球場自行練習，以達至MVPA60 2.了解做運動的好處	學生能 1.進行比賽時，學習互相合作及體育精神 2.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.認識安全擺放及使用用具的方法 2.注意個人空間及一般空間的運用，專注拋、接豆袋的同時，也要小心周圍的環境，避免受傷	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.認識向前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，由下而上，在腰與肩之間的高度出豆袋	學生能 1.欣賞同學優美的動作 2.運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	1.課堂觀察 2.學生自評及互評 3.教師總評 (考試：個人豆袋拋接)	-創造力 -溝通能力 -協作能力	-尊重他人 -關愛 -承擔精神	考核準則： 參考學生學習冊	

直臂後擺，將球「後引」

拋出豆袋後，順勢指向拋球目標



異側腳在前，微屈膝

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

下學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：4

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								iv.動作連貫 3.認識把豆袋拋得又高又直與手部動作及方向之關係 4.認識把豆袋拋得準確與手部動作及方向之關係 5.認識及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.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 7.認識跑壘遊戲概念						
8 至		4	1.操控用具技能： 滾接呼拉圈 2.動作概念： i.方向(前) ii.行動(遠/近) iii.組織(雙人) 3.遊戲概念： 接力遊戲	學生能 1.以雙手/單手平穩向前滾動呼拉圈 2.以雙手/單手將呼拉圈平穩作不同方向及距離滾動 3.與同伴互相合作滾接呼拉圈 4.控制滾出呼拉圈的力量和方向	學生能 1.每天在家中轉動呼拉圈 20 分鐘，持之以恆，可消耗身體儲存的脂肪及過多的熱量 2.養成做運動的習慣，以達致 MVPA60	學生能 1.主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2.培養欣賞及多讚賞別人的態度 3.虛心接受同學的意見及指導 4.透過小組協作活動，培養學生尊重他人及勇於承	學生能 1.在安全的個人空間轉動呼拉圈，避免碰撞 2.認識飽腹後立即做劇烈運動或者運動時間過長都是不好的	學生能 1.掌握用手滾動呼拉圈的動作要點 i.呼拉圈垂直貼在地上 ii.單手/雙手持呼拉圈的頂部 iii.用力將呼拉圈推出 iv.呼拉圈離開手後，手指仍指向目標	學生能運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	1.課堂觀察 2.提問	-自我管理 能力 -協作能力 -溝通能力	-尊重他人 -責任感 -堅毅 -關愛 -承擔精神		




基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

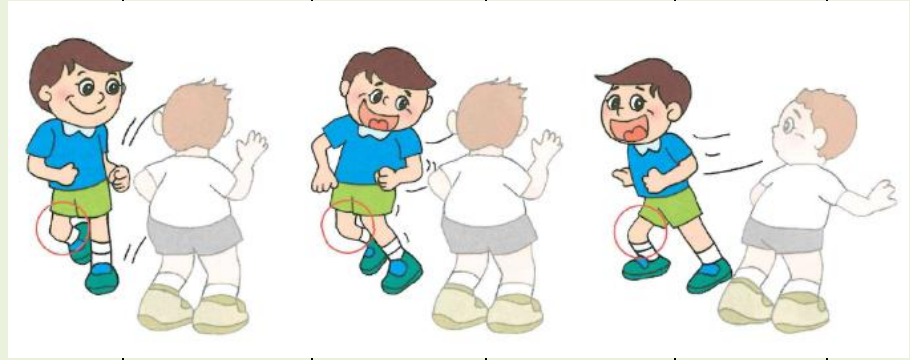
下學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：4

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					
9				5.應用滾接呼拉圈的動作技巧於接力遊戲中		擔的態度			v.動作連貫 2.認識接力遊戲概念及玩法 3.了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 4.認識接力遊戲概念					
9至10		6	1.平衡穩定技能及移動技能： i.快速跑步 ii.急停、閃避 2.動作概念： i.方向(前/後) ii.路線(直/曲/折) iii.範圍(個人空間/一般空間) 3.遊戲概念： 對抗遊戲	學生能 1.掌握快速跑步的動作技巧 2.作不同方向(前/後)及路線(直/曲/折)快速跑步 3.掌握以腳掌撐地，並迅速屈膝以降低重心作急停 4.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 5.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 6.運用快速跑步、閃避和急停的技巧於對抗遊戲中	學生能 1.透過閃避、急停的活動，提升反應及敏捷度 2.認識進行體育活動時身體的反應： i.心跳加快出汗 ii.活動後要補充足夠的水份	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.培養尊重他人的態度及團隊合作的精神 5.培養不論勝負，全力以赴的體育精神	學生能 1.注意周圍環境的安全，尤其在急停、閃避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.在進行劇烈跑動前和後，多做腿部伸展，以減少受傷的機會及幫助肌肉復原	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.前臂屈曲，快速擺動 iii.腳踵後踢貼近臀部 2.掌握急停時的動作要點 i.利用腳掌撐地作急停 ii.迅速屈膝以降低重心 iii.保持身體平衡 3.認識運用急停和閃避技巧於不同運動的重要 4.認識對抗遊戲概念	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.提問	-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 -堅毅		

改變方向或急停時，有屈膝動作



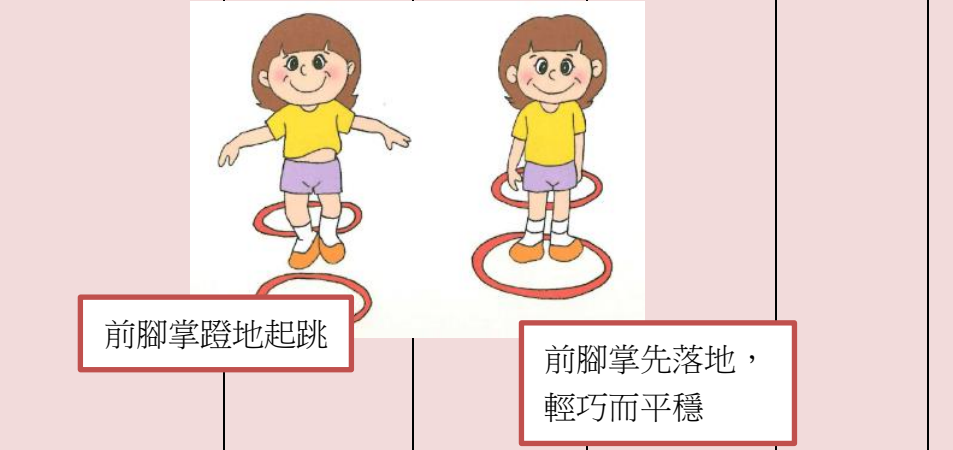
及時作出反應

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

下學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：4

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
11至12		8	1.移動技能： 五種基本跳躍 2.動作概念： i.支點平衡 ii.身體形態 (濶大、窄長、團身、扭體) iii.動態 (限制/自由) 3.連串動作組合	學生能 1.掌握五種基本跳躍的動作技巧 i.單腳起跳，單腳落地 ii.雙腳起跳，雙腳落地 iii.單腳起跳，雙腳(合腿/分腿)落地 iv.雙腳(合腿/分腿)起跳，單腳落地 v.左腳起跳，右腳落地 2.通過跳單、雙圈的練習，體會跳躍的節奏與方法，發展跳躍和協調能力 3.串連五種基本跳躍及身體造型，建構動作句子 4.配合不同的用具，自行設計及組合不同難度(距離及高度)的跳躍路線，並以不同的跳躍方式完成連串動作句子	學生能 1.認識跳躍對身體的好處 2.透過跳躍活動，提升腿部力量、協調能力、心肺功能及平衡力 3.明白良好的平衡力能有助身體變得更加靈活敏捷，行動更得心應手，並減少跌倒受傷的機會	學生能 1.協助並提示同伴做動作的要點 2.培養欣賞及多讚賞別人的態度 3.積極參與小組創作活動，並主動表達自己的想法和意見 4.透過練習及活動，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1.在進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展，以減少受傷的機會及幫助肌肉復原 2.在跳躍著地時，懂得先屈膝，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，在活動時避免誤踏藤圈	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)輕巧落地，並平穩站立 v.沒有停頓(連續跳時) 3.認識連串動作組合的要點及詞彙：	學生能 1.欣賞同學優美動作和身體造型創作 2.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.學生自評及互評 5.教師總評 (考試：連串跳躍動作組合) 	-協作能力 -溝通能力 -明辨性思考能力	-承擔精神 -責任感 -堅毅 -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
基督教宣道會宣基小學

下學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：4

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.有明顯的起始及結束造型 ii.配合五種基本跳躍方式作移動 iii.展示不同身體形態或水平造型 iv. 連接暢順 4.了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感						
13		4	1.操控用具技能： 跳繩活動 (個人原地雙足跳繩) 2.動作概念： i.時間(快/慢) ii.方向(前/後) iii.範圍(個人空間/一般空間) 3.遊戲概念： 接力遊戲	學生能 1.掌握跳繩(個人原地雙足跳繩)，展示單足跳、單車步、後繩的動作技巧 2.掌握單人雙足連續以前、後方向跳繩的動作技巧	學生能 1.認識恆常進行體育活動的好處 2.透過跳躍活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能及鍛練下肢肌力	學生能 1.在活動中，學習互相合作及團隊精神 2.願意接受同學的意見 3.在活動中接受自己的失誤，樂於嘗試	學生能 1.明白做熱身的重要性 2.於跳繩時懂得尋找個人空間，避免碰撞	學生能 1.明白單足跳的動作要點： i.把繩子向前擺動 ii.單足跳時，保持單足著地，跳動前繩 2.認識單車步的動作要點： i.把繩子向前擺動 ii.左右腳互相交替 iii.前後腳輕快的交互跳躍 3.掌握後繩的動作要點： i.把繩子向後擺動 ii.跳躍時雙腳合併直立，以前腳掌輕踏地面，在原地跳動 4.認識接力遊戲概念	學生能 1.欣賞同學優美的跳繩動作 2.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	-協作能力 -溝通能力 -解決問題能力	-承擔精神 -責任感 -堅毅 -關愛		



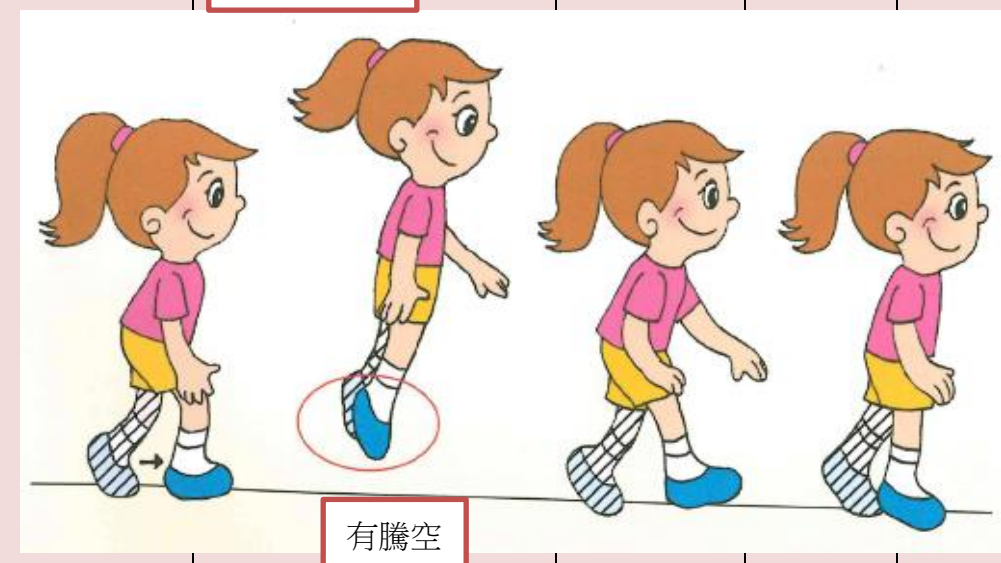
基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

下學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：4

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					
14 至 15		6	1.移動技能： 跑馬步 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.行動 (在前/在後/越過) 3.連串動作組合	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.創作和展示不同水平(高、中、低)的身體造型 4.配合韻律節奏，在活動中展示「在前/在後」、「越過」的動作概念 5.展示或創作不同水平或身體形態造型 6.配合韻律節奏，把跑馬步及不同身體形態造型串連起來，自行建構動作句子	學生能 1.於課後自行練習跑馬步，以提升運動量 2.藉著展示不同的身體造型，增加平衡及協調能力 3.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	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態度 3.積極參與小組創作活動，並主動表達自己的意見 4.透過練習及活動，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1.進行活動時注意安全 2.善用場地空間，避免碰撞	學生能 1.掌握跑馬步的動作要點 i.步法：前腳踏出，後腳跟上 ii.有騰空 iii.沒有停頓 iv.動作流暢 2.掌握身體形態：闊大、窄長、扭體、團身及水平(高、中、低)的動作概念及詞彙 3.掌握不同水平(高、中、低)的身體造型： i.高水平：肩膊或以上的高度 ii.中水平：膝蓋至肩膊的高度 iii.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.以跑馬步作移動 iii.展示不同身體形態或水平造型 iv.展示不同的移動路線	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.欣賞優美的表現 3.指出動作及姿勢的優點及可改善的地方	1.課堂觀察 2.提問 3.學生口頭自評及互評	-溝通能力 -創作能力	-尊重他人 -承擔精神 -關愛 -堅毅		
										前腳踏出，後腳跟上				



基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

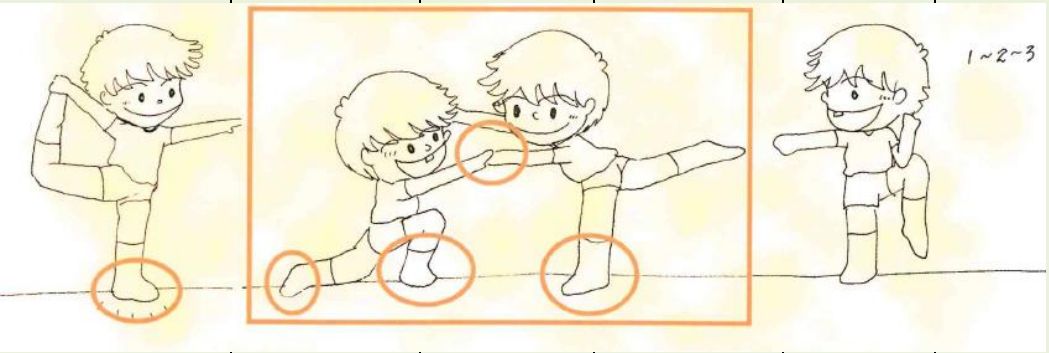
下學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：4

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					
15 至 16		4	1.平衡穩定技能： 雙人動作造型 2.動作概念： i.行動 (對比/圍繞) ii.相互平衡 3.連串動作組合	學生能 1.二人合作構思動作：變化身體形態及展示不同支點、水平或身體形態造型 2.配合不同的移動技巧、路綫及身體造型(相互平衡)，將動作串連起來，建構雙人連串動作句子 3.配合韻律節奏，在雙人活動中展示「對比」、「圍繞」動作概念	學生能 1.藉著展示不同的身體造型，增加平衡和協調能力，以及柔軟度 2.明白平衡力對人們的生活非常重要，它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.明白良好柔軟度的好處： 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.對同學的動作表示欣賞及讚賞，並在旁學習同學的優美動作 2.積極參與創作活動，並主動表達自己的想法和意見 3.敢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 6.透過協作活動，培養協作精神及尊重他人的態度	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	學生能 1.掌握雙人動作造型： i.每個造型均用身體不同部分作支點 ii.每個造型均有身體形狀或水平的對比 iii.每個造型能保持最少3秒 iv.造型連接暢順 2.認識「對比」、「圍繞」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.運用不同的移動技巧 iii.展示不同身體形態或水平造型 iv.展示不同的移動路綫	學生能欣賞同學優美的表現	1.教師觀察 2.提問 3.學生口頭互評	-溝通能力 -創造力- 協作能力	-尊重他人 -承擔精神 -關愛 -責任感		

每個造型均有身體形狀或水平的對比



每個造型能保持最少3秒

* 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

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

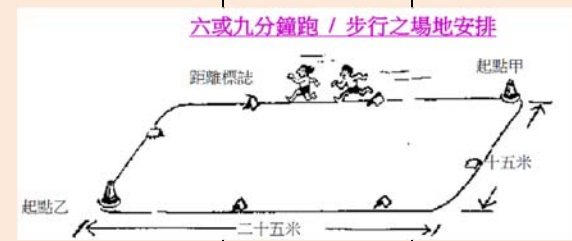
基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

上學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：二年級

每星期課節：4

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
1		2	1.常規訓練 2.度高、磅重	學生能 1.在指定時間內完成集隊 2.掌握不同手勢的集隊方法	學生能 1.認識身高和體重跟身體健康的關係 2.了解自己身體健康狀況	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.穿著合適的服裝進行體育活動 2.明白不應配戴任何飾物（包括手錶、項鍊及尖銳的器物等） 3.於訓練前做熱身運動 4.明白過度練習會容易令身體受傷	學生能認識體育課的常規和注意事項 i.教師的手號 ii.於體育室的用具擺放	學生能 1.穿著整齊合適的服裝 2.明白整潔是美 3.懂得欣賞同伴的動作，並作出適當的提醒	課堂觀察	-自我管理 能力 -協作能力 -溝通能力	-尊重他人 -責任感 -關愛 -誠信		
1 至 2		4	1.體適能練習： 耐力跑 2.早操練習	學生能 1.完成六分鐘耐力跑練習 2.跟隨音樂拍子，並掌握早操的動作	學生能 1.認識早操對身體的好處 2.在家中練習早操動作 3.恆常參與運動，為參與sportACT獎勵計劃作準備	學生能 1.服從教師、尊重同學、遵守規則 2.主動協助並提示同伴做動作要點，幫助有需要的同學	學生能認識活動安全範圍	學生能 1.明白耐力跑是需要人體能在較長時間內，保持較平均的速度跑步。 2.認識耐力跑練習能提升心肺耐力	學生能 1.欣賞同學優美、流暢的早操動作及表現	1.課堂觀察 2.提問	-自我管理 能力 -協作能力 -溝通能力	-尊重他人 -責任感 -關愛 -誠信 -堅毅		
2		4	1.體適能練習及測試 i.一分鐘曲膝仰臥起坐 ii.手握力 iii.坐地前伸 iv. 耐力跑	學生能 1.完成一分鐘曲膝仰臥起坐 2.以正確的方法，協助同學完成曲膝仰臥起坐 3.完成坐地前伸測試 4.完成手握力測	學生能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.服從教師、尊重同學、遵守規則 2.主動協助並提示同伴做動作要點，幫助有需要的同學	學生能 1.做墊上體操運動時，摘掉眼鏡 2.明白過度練習容易令身體受傷	學生能 1.認識曲膝仰臥起坐練習能提升腹部肌力 / 肌耐力 2.了解在一分鐘內的完成曲膝仰臥起坐的次數越高，即表示腹肌	學生能 1.穿著整齊合適的服裝 2.明白整潔是美 3.懂得欣賞同伴的動作，並作出適當的提醒	1.課堂觀察 2.提問 3.體適能測試數據	-自我管理 能力 -協作能力 -溝通能力	-尊重他人 -責任感 -關愛 -誠信 -堅毅		






基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

上學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：二年級

每星期課節：4

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					
至 3				試 5.完成六分鐘耐力跑測試					耐力越強，更能容易維持身體正確的坐、立、行走姿態，患腰痛及脊椎變形的機會也可降低 3.認識坐地前伸是量度背部及大腿後肌的柔韌度 4.認識進行手握力、坐地前伸及曲膝仰臥起坐的動作要點 i.曲膝在墊上仰臥，雙足貼地 ii.手掌放在雙肩上，下頷捲向胸前 iii.上身離地向前捲曲，至手肘觸及大腿後，再還原至仰臥姿勢					
				<p>量度手握力要點</p> 		<p>坐地前伸要點</p> 				<p>仰臥起坐要點</p> 				
3 至 4		6	1.平衡穩定技能： 側滾翻 2.動作概念： i.身體形態(團身) ii.方向(左/右) 3.連串動作組合(步行/滑步)	學生能 1.掌握側滾翻之動作技巧 2.展示或創作不同水平或身體形態造型 3.運用側滾翻配合不同身體形態造型串連起來，自行建構動作句子	學生能 1.藉著展示不同的身體造型及翻滾動作，增加平衡和協調能力，以及強柔軟度 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.明白平衡力對	學生能 1.培養多讚賞別人的態度 2.透過練習及活動，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度 3.積極參與小組創作活動，並主動表達自己的意見	學生能 1.懂得空間的運用，避免碰撞 2.懂得正確搬運軟墊 3.在進行墊上活動時做足夠的伸展 4.認真進行滾翻練習，避免受傷	學生能 1.認識側滾翻的要點及詞彙： i.雙腳開立比肩略寬，蹲下，兩手撐地 ii.倒下時：肩膀傾側，外腳用力一蹬； iii.滾動時，利用手掌或手臂支	學生能 1.認識控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2.運用適當詞彙，具體地表達欣賞同學展示的側滾翻動作和身體造型創作的形體美及表情美 3.創作優美的側滾翻動作及展示暢順	1.課堂觀察 2.提問 3.學生口頭互評	-協作能力 -溝通能力 -明辨性思考能力 -創造力	-尊重他人 -承擔精神 -堅毅 -關愛	分層練習 連串動作組合	

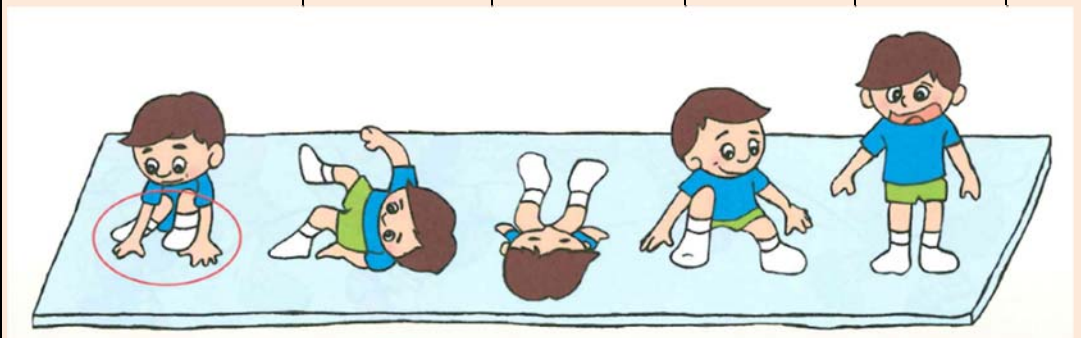
基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

上學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：二年級

每星期課節：4

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>人們的生活非常重要，它能幫助人們維持不同姿勢，在任何運動中均需要平衡力</p> <p>4.認識「柔軟度」——柔軟度即是關節的伸縮活動範圍</p> <p>良好柔軟度的好處：</p> <p>i.良好的柔軟度，使關節不易僵硬，身體靈活敏捷</p> <p>ii.減少因為肌肉緊張而帶來的疲勞和痠痛</p> <p>iii.提高肌肉的伸縮性，減低運動受傷的機會</p>				<p>撐，背部貼地滾至仰面朝天</p> <p>iv.最後，利用手掌按撐地而起，平穩站好</p> <p>v.翻滾前、翻滾後都面向正前方</p> <p>vi.翻滾暢順</p> <p>2.描述動作時使用的路線、方向、動力、肢體等概念</p> <p>3.說出側翻滾的「常犯錯誤」：</p> <p>i.翻滾時力量不足，未能順利翻滾</p> <p>ii.滾動前沒有傾側肩膀，用力蹬腳</p> <p>iii.背部沒有貼地滾</p> <p>iv.滾翻方向有誤，後未能面向正前方</p> <p>4.認識連串動作組合的基本要點：中間沒有停頓</p>									
		4	<p>1.單人連串動作組合(配合用具)</p> <p>2.動作概念：</p> <p>i.穿越</p>	<p>學生能</p> <p>1.操控絲帶、豆袋、膠球、色帶及呼拉圈</p> <p>2.在活動中，配</p>	<p>學生能</p> <p>1.認識多做運動可以強健體魄</p> <p>2.認識身體平衡及協調能力對進行體育活動的重</p>	<p>學生能</p> <p>1.培養欣賞及多讚賞別人態度</p> <p>2.樂於創作不同的造型及動作，表</p>	<p>學生能留意自己及同學所站立的位置是否安全，運用正確的動作姿勢</p>	<p>學生能</p> <p>1.認識連串動作組合的要點及詞彙：</p> <p>i.有明顯的起始及</p>	<p>學生能</p> <p>1.運用適當詞彙，準確和具體地表達欣賞同伴的動作美</p> <p>2.指出動作的優點及需改善的地方</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.學生口頭互評</p>	<p>-創造力</p> <p>-溝通能力</p> <p>-協作能力</p>	<p>-尊重他人</p> <p>-關愛</p> <p>-承擔精神</p>						



基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

上學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：二年級

每星期課節：4

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			(呼拉圈) ii.動態 (限制/自由) iii.路線 (直/曲) 3.連串動作組合	合用具變化身體形態及展示不同的移動技能 3.配合不同的移動路線及用具，串連不同的移動技能，建構單人動作組合	要	達自己的想法及意見 3.願意接受同學的意見		結束造型 ii.展示移動技能 iii.展示不同操控用具動作及身體形態 iv.展示移動路線 v.連接暢順 2.分辨不同支點的身體造型及高、中、低水平概念 3.認識個人及一般空間、前後、左右及順逆時針方向動作概念 4.認識「穿越」、「伸展」動作概念 5.認識連串動作組合的基本要點：中間沒有停頓						
6至7		8	1.操控用具技能： 橫拋膠環 2.動作概念： i. 身體部分 (慣用手/非慣用手) ii. 方向(前) iii. 力量 (強/弱) 3.遊戲概念： 隔場區遊戲	學生能 1.掌握向前橫拋膠環的動作技巧 2.橫拋膠環至約兩至三米遠的目標，並能控制拋出膠環的力量和方向 3.運用單手向前拋膠環的動作技術於隔場區遊戲中	學生能認識定時進行體育活動的好處:透過樂於溝通及分享能促進健康生活	學生能 1.主動協助並提示同伴做動作要點，幫助有需要的同學 2.培養欣賞及多讚賞別人態度 3.主動表達自己的意見	學生能 1.注意個人空間及一般空間的運用，專注拋、接膠環的同時，也要小心周圍的環境，避免受傷 2.在適當距離、使用適當力度，進行對拋膠環練習	學生能 1.認識把膠環拋得又高又直與手部動作及方向之間的關係 2.認識向前橫拋的動作要點及詞彙 i.持環的一邊腳踏前、微屈膝、側身 ii.正手持膠環於腰間之位置，手掌向上，手肘指向	學生能 1.運用適當詞彙，具體地表達欣賞同學做出的動作如何美	1.課堂觀察 2.提問 3.學生紙筆自評及互評 5.教師總評 (考試)	-協作能力 -溝通能力	-尊重他人 -關愛 -承擔精神	考核準則： 參考學生學習冊	

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

上學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：二年級

每星期課節：4

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					
								外 iii.轉腰，重心腳轉移，拋出膠環 iv.拋出膠環後，手指向目標 3.認識瞄準向前拋膠環之手部動作與方向間之關係 4.描述向前拋膠環之手部動作方向及力量的使用 5.認識「接膠環」的動作要點及詞彙： i.雙手置於胸前，雙膝微曲 ii.眼望目標 iii.伸手迎接 iv.穩接膠環，順勢收到胸前 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.掌握隔場區遊戲概念和玩法						
8		4	1.移動技能： 立定跳遠 2.動作概念： i.行動	學生能 1.掌握立定跳遠的動作技巧 2.將不同的跳躍	學生能 1.認識多運動對身體的好處 2.透過跳躍活	學生能 1.協助並提示同伴做動作要點 2.培養欣賞及多讚	學生能 1.進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展，以免受	學生能 1.掌握立定跳遠的動作要點及詞彙：	學生能 1.運用適當詞彙，具體地表達欣賞同學的動作美	1.課堂觀察 2.提問 3.學生口頭自評及互評	-溝通能力 -協作能力 -明辨性思考能力	-尊重他人 -承擔精神 -堅毅 -誠信		

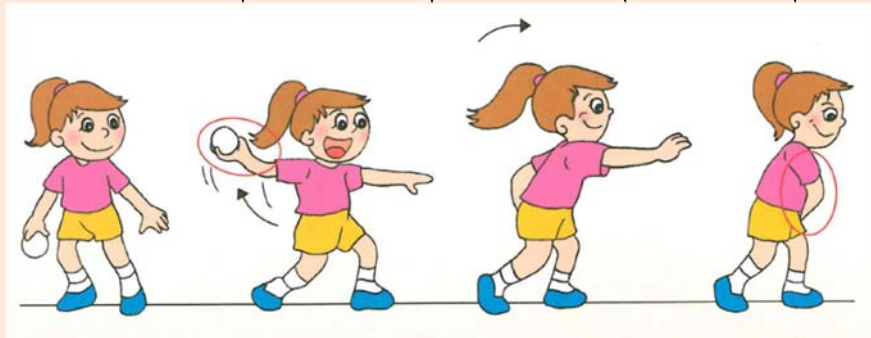
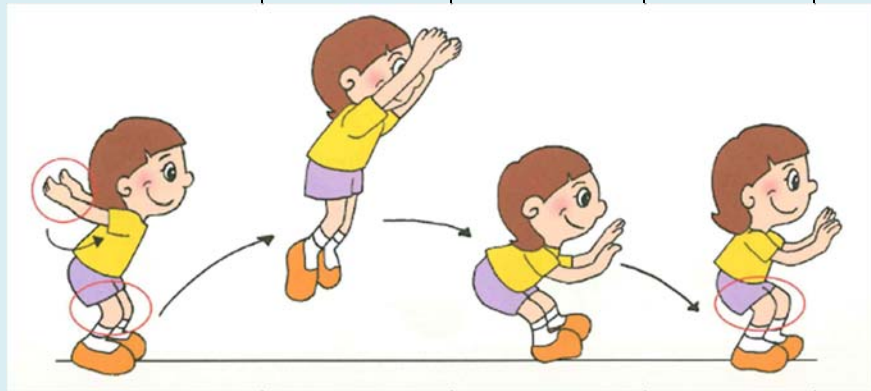
基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

上學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：二年級

每星期課節：4

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					
			(遠/近) 3.遊戲概念： 接力遊戲	方式及身體形態 造型串連起來， 建構動作句子： i.展示不同的 動作 ii.展示不同的 移動路線 iii.連接暢順 3.配合不同的用 具和自行設計單 雙足及組合不同 距離的跳躍路線 和跳躍方法	動，提升心肺功 能、彈跳力及平 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	賞別人態度 3.積極參與創作活 動，並主動表達 自己的意見 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	傷 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 與同學發生碰撞	i.雙腳開立同肩闊 ii.雙膝微屈，前腳 掌蹬地起跳，用 力擺臂帶手 iii.騰空時，身體 盡量伸展 iv.屈膝平穩著地 2.描述著地應有的 動作：屈膝、前 腳掌先著地、平 穩站立 3.認識接力遊戲概 念	2.運用適當的詞 彙，指出同學動作 的優點和可改善的 地方		-關愛			
9		4	1.操控用具技 能：擲 (豆袋、海棉 球) 2.動作概念： i.身體部分 (慣用手/非慣 用手) ii.方向(前、 上) iii.力量 (強/弱) 3.遊戲概念： i.跑壘遊戲 ii.隔場區 遊戲	學生能 1.掌握擲的動作 技巧 2.掌握瞄準並擲 中定點物件或位 置的動作技巧 3.運用擲的技巧 於跑壘及隔場區 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.主動表達自己的 意見 4.願意接受同學的 意見 5.樂於嘗試，接受 自己和同伴的失 誤	學生能在做運動 時注意安全	學生能 1.明白以拋物線擲 東西與手部動作 及方向間之 關係 2.認識擲的動作要 點及詞彙 i.側身，異側腳踏 前 ii. 將豆袋/海棉球 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/海棉 球後，手順勢跟 進至異側腳旁	1.學生能指出動作及 姿勢的優點及可改 善的地方 2.運用適當詞彙， 具體地表達欣賞同 伴的表情美	1.課堂觀察 2.提問 3.學生紙筆 自評及互評	-協作能力 -溝通能力 -明辨性 -思考能力 -自我管理 能力	-尊重他人 -關愛 -誠信		



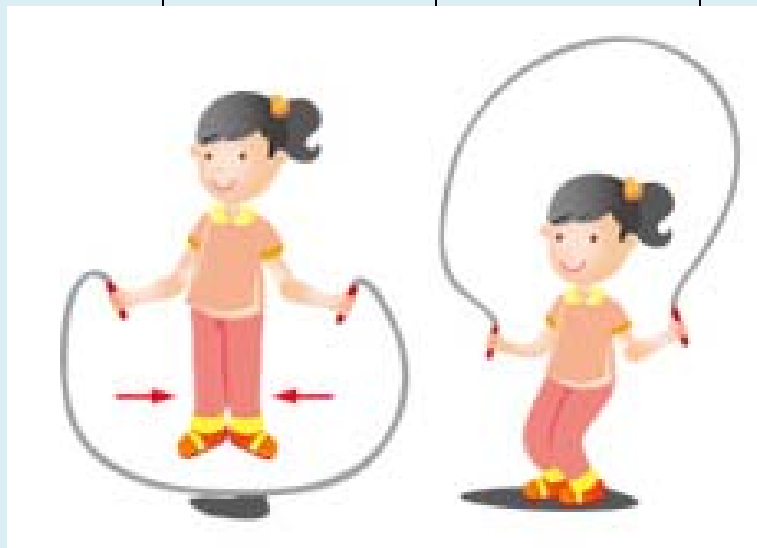
基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

上學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：二年級

每星期課節：4

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.描述向前擲之手部動作方向及力量的使用 4.認識跑壘及隔場區遊戲概念及玩法					
10		4	1.操控用具技能： 跳繩 2.動作概念： i.時間(快/慢) ii.方向(左/右) 3.遊戲概念： 接力遊戲	學生能 1.掌握扭動跳、開合跳、左中右跳的動作技巧 2.掌握橫排跳及朋友跳的技巧	學生能認識恆常參與體育活動的好處	學生能 1.協助並提示同伴做動作要點 2.在活動中，學習互相合作、信任，以及團隊精神 3.願意接受同學的意見 4.在活動中，學習彼此信任	學生能 1.在進行活動時注意安全 2.善用場地空間，避免碰撞	學生能 1.認識扭動跳的動作要點： i.當持續迴旋跳時，臂部前後擺動 2.認識開合跳的動作要點： i.當持續迴旋跳時，腳部左右開合 3.認識左中右跳的動作要點： i.擺繩加跳繩動作 ii.雙手放在左邊擺繩，當繩子到頭頂位置，手打開，跳前繩一下 iii.雙手放在右邊擺繩，重覆以上動作 4.認識朋友跳(面對面)的動作要點： i.兩人一組，面對面站立，一人持	學生能運用適當詞彙，具體地表達欣賞同學展示的表情美及氣氛美	1.課堂觀察 2.提問 3.學生口頭互評	-溝通能力 -創造力 -協作能力 -運用資訊科技能力 -自學能力	-尊重他人 -責任感 -堅毅 -關愛	自主學習： 著學生回家看影片	



基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

上學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：二年級

每星期課節：4

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					
								繩依前跳基本動作套繩 ii. 另一人配合做持續迴旋跳 5. 認識朋友跳(同一方向)的動作 要點： i. 兩人一組，同向一前一後站立，後方人持繩依前跳基本動作套繩 ii. 另一人配合做持續迴旋跳 6. 認識橫排跳的動作要點： i. 兩人一組，同方向並排站立 ii. 兩人各持跳繩一端，配合做持續迴旋跳 7. 認識搖繩法的動作要點： i. 用手腕搖繩 ii. 2人要合拍地將繩向前擺動，節奏不要過急 iii. 搖繩時繩要觸地 8. 認識接力遊戲概念						

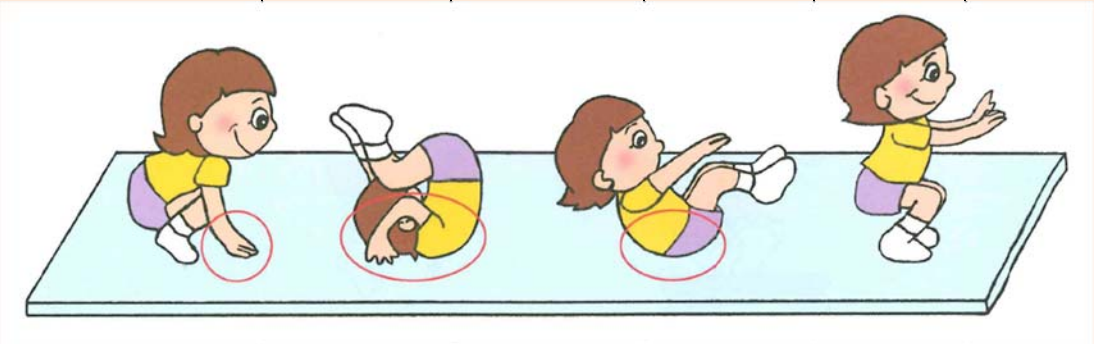
基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

上學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：二年級

每星期課節：4

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
11 至 12		8	1.平衡穩定技能： 前滾翻 2.動作概念： i.水平(高/中/低) ii.時間(快/慢) iii.身體形態(闊大/窄長/團身/扭體)	學生能 1.展示前滾翻之速度及空間的配合 2.掌握前滾翻的動作技巧 3.展示或創作不同水平或身體形態造型 4.把前滾翻及不同身體形態造型串連起來，建構成動作句子	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」即是關節的伸縮活動範圍 3.認識良好柔軟度的好處： 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.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，培養尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1.在進行墊上活動時注意安全 2.在進行前滾翻時，依動作要點，以正確的姿勢和認真的態度進行滾翻，避免受傷 3.懂得正確搬運軟墊 4.在進行墊上活動前做足夠的伸展	學生能 1.認識前滾翻的動作要點及詞彙： i.雙腳開立比肩略寬，蹲下， ii.身體稍向前傾，提臀，低頭收緊下巴，團身快速向前滾動，雙膝緊貼胸部 iii.滾動時，身體與地面接觸的部位依次為：雙手、頭後半部、背、腰及雙腳 iv.翻滾自然暢順 2.認識前滾翻時身體與地面接觸的部位依次： 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.認識控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2.運用適當詞彙，具體地表達所欣賞的動作美、表情美及設計美 3.指出動作及姿勢的優點及可改善的地方	1.課堂觀察 2.提問 3.學生紙筆自評及互評 4.教師總評 (考試：前滾翻)	-溝通能力 -創造力 -協作能力	-尊重他人 -責任感 -堅毅	1.分層練習前：滾翻的動作 2.考核準則：參考學生學習冊	
			6	1.結合平衡穩定技能及移動技能： 閃避：急停、急停變向	學生能 1.掌握以腳掌撐地，並迅速屈膝以降低重心作急停	學生能 1.明白在急停時要達到更穩定效果，身體的重心要降低(即急停)	學生能 1.培養欣賞及多讚賞別人的態度 2.主動表達自己的意見	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	學生能 1.認識急停時的動作要點： i.利用腳掌撐地作急停	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.學生口頭互評	-協作能力 -溝通能力 -解決問題能力 -明辨性	-堅毅 -尊重別人	



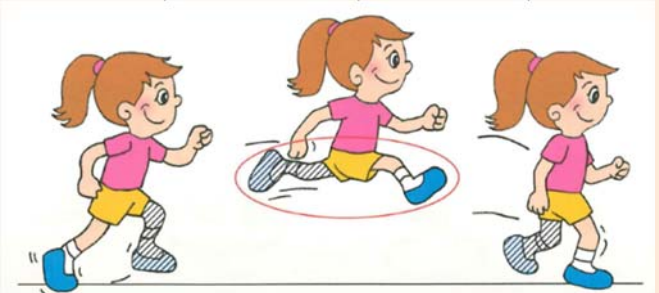
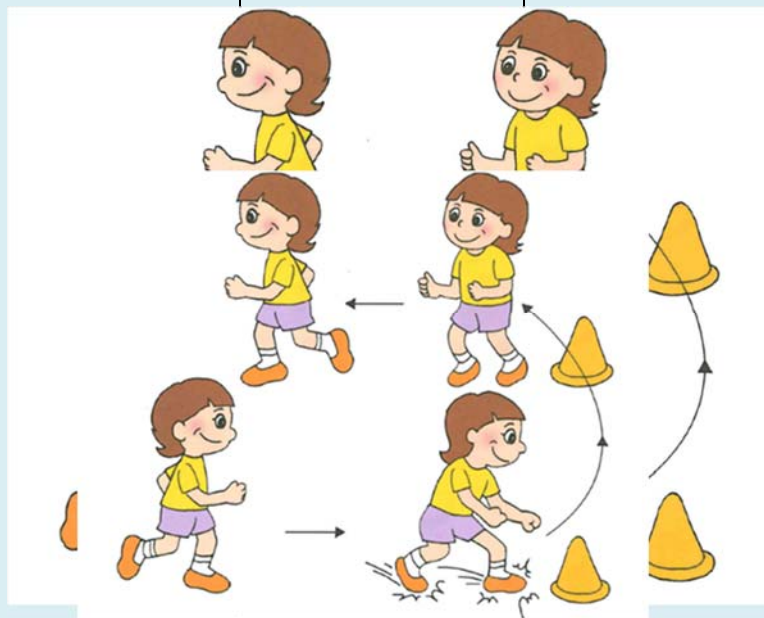
基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

上學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：二年級

每星期課節：4

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					
13 至 14			2.動作概念： i.空間 (個人空間/一般空間) ii.方向 (順/逆時針) iii.路線 (直/曲/折) 3.遊戲概念： 對抗遊戲	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.結合跑步及閃避(急停)的動作技術於對抗遊戲中 5.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，並於轉身後降低重心，保持身體平衡 6.適當地運用閃避於不同遊戲活動中	時，膝部和腰部要彎曲) 2.達至恆常參與運動，MVPA60的目標	3.願意接受同學的意見	2.懂得個人空間及一般空間的運用	ii.迅速屈膝以降低重心 iii.保持身體平衡 2.認識急停變向的動作要點： i.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.認識屈膝可降低重心，以保持身體平衡 4.認識運用急停和變向的閃避技巧於運動活動中的重要 5.認識對抗遊戲概念		思考能力				
14 至 15		4	1.移動技能： 跨跳 2.動作概念： i.水平 (高/中/低) ii.身體形態 (闊大/窄長/團身/扭體) 3.連串動作組合	學生能 1.掌握跨跳的動作技巧 2.連續跨越不同高度的障礙物 3.跨越不同距離的障礙物 4.配合不同的用具，自行設計及組合不同難度 (單雙圈、距離及	學生能 1.認識進行體能活動時身體的反應 2.達至恆常參與運動，MVPA60的目標	學生能 1.勇於嘗試艱辛的動作，並接受挑戰 2.於活動時協助及鼓勵有困難的同學	學生能 1.在進行活動時注意安全 2.善用場地空間，避免碰撞 3.在活動時保持警覺，避免誤踏障礙物	學生能 1.掌握跨跳的動作要點 i.正確步法 (單腳起跳，異側腳著地) ii.騰空時，雙腳盡量前後伸展 iii.平穩著地，並能繼續向前走 2.認識連串動作組	學生能 1.認識控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2.欣賞同學優美的表現 3.運用適當的詞彙，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.學生口頭互評	-協作能力 -溝通能力	-堅毅 -尊重他人 -責任感		



基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

上學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：二年級

每星期課節：4

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					
				高度)的路線					合的基本要點： 中間沒有停頓					

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、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

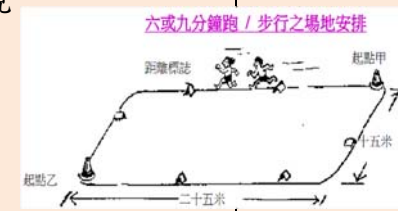
基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：二年級

每星期課節：4

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
1		2	1.常規訓練 2.度高、磅重	學生能 1.在指定時間內完成集隊 2.掌握不同手勢的集隊方法	學生能 1.認識身高和體重跟身體健康的關係 2.了解自己身體健康狀況	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.穿著合適的服裝進行體育活動 2.明白不應配戴任何飾物（包括手錶、項鍊及尖銳的器物等） 3.於訓練前做熱身運動 4.明白過度練習會容易令身體受傷	學生能認識體育課的常規和注意事項 i.教師的手號 ii.於體育室的用具擺放	學生能 1.穿著整齊合適的服裝 2.明白整潔是美 3.懂得欣賞同伴的動作，並作出適當的提醒	課堂觀察	-自我管理 能力 -協作能力 -溝通能力	-尊重他人 -責任感 -關愛 -誠信		
1 至 2		4	1.體適能練習： 耐力跑 2.早操練習	學生能 1.完成六分鐘耐力跑練習 2.跟隨音樂的拍子，並掌握早操的動作	學生能 1.認識早操對身體的好處 2.在家中練習早操動作 3.恆常參與運動，為參與sportACT獎勵計劃作準備	學生能 1.服從教師、尊重同學、遵守規則 2.主動協助並提示同伴做動作要點，幫助有需要的同學	學生能認識活動安全範圍	學生能 1.明白耐力跑是需要人體能在較長時間內，保持較平均的速度跑步。 2.認識耐力跑練習能提升心肺耐力	學生能 1.欣賞同學優美、流暢的早操動作及表現	1.課堂觀察 2.提問	-自我管理 能力 -協作能力 -溝通能力	-尊重他人 -責任感 -關愛 -誠信 -堅毅		
2 至 3		4	1.體適能練習及測試 i.一分鐘曲膝仰臥起坐 ii.手握力 iii.坐地前伸 iv. 耐力跑	學生能 1.完成一分鐘曲膝仰臥起坐 2.以正確的方法，協助同學完成曲膝仰臥起坐 3.完成坐地前伸測試 4.完成手握力測試 5.完成六分鐘耐力跑測試	學生能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.服從教師、尊重同學、遵守規則 2.主動協助並提示同伴做動作要點，幫助有需要的同學	學生能 1.做墊上體操運動時，摘掉眼鏡 2.明白過度練習容易令身體受傷	學生能 1.認識曲膝仰臥起坐練習能提升腹部肌力 / 肌耐力 2.了解在一分鐘內的完成曲膝仰臥起坐的次數越高，即表示腹肌耐力越強，更容易維持身體正確的坐、立、行	學生能 1.穿著整齊合適的服裝 2.明白整潔是美 3.懂得欣賞同伴的動作，並作出適當的提醒	1.課堂觀察 2.提問 3.體適能測試數據	-自我管理 能力 -協作能力 -溝通能力	-尊重他人 -責任感 -關愛 -誠信 -堅毅		






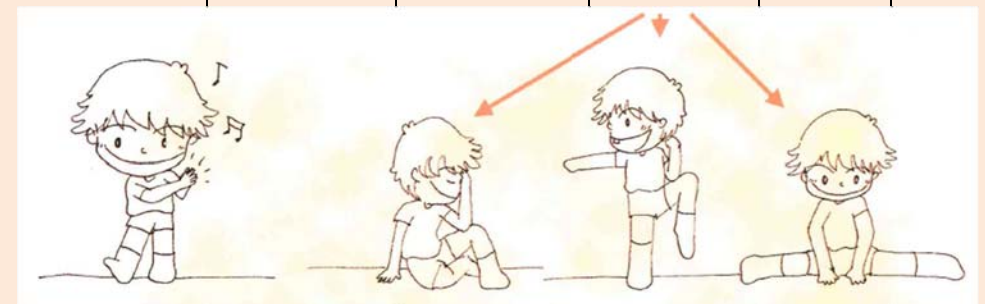
基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：二年級

每星期課節：4

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>走姿態，患腰背痛及脊椎變形的機會也可降低</p> <p>3.認識坐地前伸是量度背部及大腿後肌的柔韌度</p> <p>4.認識進行手握力、坐地前伸及曲膝仰臥起坐的動作要點：</p> <p>i.曲膝在墊上仰臥，雙足貼地</p> <p>ii.手掌放在雙肩上，下頷捲向胸前</p> <p>iii.上身離地向前捲曲，至手肘觸及大腿後，再還原至仰</p>						
				<p>量度手握力要點</p> 	<p>坐地前伸要點</p> 	<p>仰臥起坐要點</p> 								
3		2	<p>1.串連動作：單人律動</p> <p>2.動作概念：</p> <p>i.身體形態(闊大/窄長/團身/扭體)</p> <p>ii.路線(直/曲)</p> <p>iii.方向(順/逆時針)</p> <p>3.連串動作組合(跨跳)</p>	<p>學生能</p> <p>1.配合音樂拍子作單人律動</p> <p>2.在單人律動中，變化身體形態及展示不同的移動技能</p> <p>3.配合移動路線，串連不同的身體造型及移動技能，建構動作句子</p>	<p>學生能</p> <p>1.透過身體的不同形態及造型，加強平衡性和柔軟度</p> <p>2.透過律動增加活動量及加強協調能力</p>	<p>學生能</p> <p>1.培養對律動的興趣，並積極投入課堂、認真學習</p> <p>2.培養欣賞多讚賞別人的態度</p> <p>3.於創作活動中，樂於創作不同的造型和動作</p> <p>4.願意接受教師和同學的意見，並加以改進</p>	<p>學生能</p> <p>1.懂得空間的運用，避免碰撞</p> <p>2.明白身體各部分的活動及限制</p>	<p>學生能</p> <p>1.認識連串動作組合的要點及詞彙：</p> <p>i.不同的動作配合音樂節奏</p> <p>ii.恰當表情</p> <p>iii.動作連接順暢</p> <p>2.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</p> <p>3.認識連串動作組合的基本要點：中間沒有停頓</p>	<p>學生能</p> <p>1.運用詞彙，準確和具體地表達欣賞同學的創作美</p> <p>2.透過觀察及互相欣賞，提升審美能力</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.提問</p>	<p>-溝通能力</p> <p>-創造力</p> <p>-協作能力</p>	<p>-尊重他人</p> <p>-責任感</p> <p>-堅毅</p>		



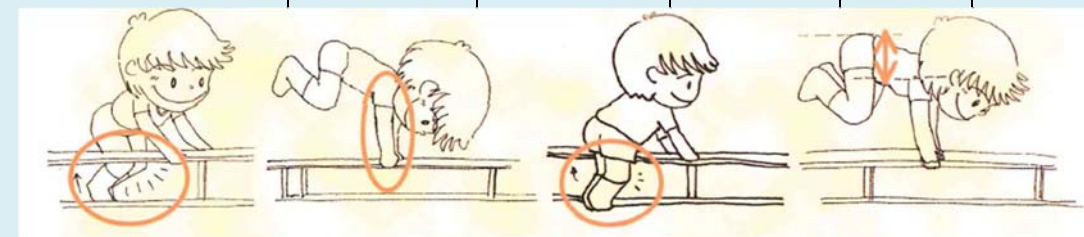
基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：二年級

每星期課節：4

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 至 5		6	1.移動技能： 兔跳 2.動作概念： i.路線(直) ii.水平 (高/中/低) iii.身體形態 (闊大/窄長/ 團身/扭體) 3.連串動作組合	學生能 1.掌握兔跳動作的技巧 2.將兔跳及身體形態的造型串連起來，建構動作句子	學生能認識運動對身體的好處	學生能 1.主動協助並提示同伴做動作要點，幫助有需要的同學 2.培養欣賞及多讚賞別人態度 3.能主動表達自己的意見 4.願意接受同學的意見	學生能 1.正確搬運長凳的姿勢 2.明白熱身的重要 3.以保持直臂支撐，姿勢要正確，不可心急 4.兔跳時，臂部須提高，小心小腿碰撞長凳	學生能 1.認識兔跳的動作要點及詞彙 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.掌握身體形態：闊大、窄長、扭體、團身及水平(高、中、低)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.認識連串動作組合的基本要點：中間沒有停頓	學生能 1.運用詞彙，具體地表達欣賞同學的動作美 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.學生紙筆自評及互評 5.教師總評 (考試：兔跳+連串動作組合)	-溝通能力 -創造力 -協作能力	-尊重他人 -責任感 -堅毅	考核準則： 參考學生學習冊	
		6	1.操控用具技能： i.踢定點球 ii.滾球控停 2.動作概念： i.方向 (前/後/左/右)	學生能 1.掌握踢定點球的動作技巧 2.以腳底(前腳掌)控停滾地來球的動作技巧 3.以腳將球踢至3	學生能在課餘時多參與體能活動以達至健康生活方式	學生能 1.在活動中接受自己和同伴的失誤，樂於嘗試 2.培養欣賞及多讚賞別人態度 3.積極參與小組創	學生能 1.在活動中時刻注意的安全知識 2.善用場地空間，注意碰撞	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	學生能 1.欣賞同學優美動作的表現 2.在踢定點球及控停滾球時動作流暢 3.運用適當的詞彙，指出同學動作的優	1.課堂觀察 2.提問 3.學生紙筆自評及互評	-溝通能力 -協作能力 -明辨性思考能力 -自我管理 能力	-尊重他人 -承擔精神 -堅毅 -關愛		



基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：二年級

每星期課節：4

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 至 6			ii.力量(強/弱) iii.組織(雙人/小組) 3.遊戲概念： i.跑壘遊戲 ii.對抗遊戲	米遠的目標區域 4.配合移動技能(前後、左右)在最合適的位置把滾動來球控停 5.配合助跑踢定點球 6.應用踢定點球及滾球控停的動作技巧於跑壘及及對抗遊戲中	<div data-bbox="884 1150 1015 1192" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">踢定點球</div>	作活動，並主動表達自己的意見 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		為球之中部 iv.鎖緊腳踝 v.踢球後，腿伸直向前跟進擺動 vi.有助跑而且動作連貫 2.認識個人及一般空間、前後移動方向 3.認識滾球控停的動作要點及詞彙： i.眼望來球 ii.停球時，可用腳內側/腳底，腳需提高離地 iii.停球腳放鬆，膝關節自然彎屈，身體重心放在支撐腳上。 iv.兩臂自然張開，維持身體平衡 4.認識跑壘遊戲概念及玩法 5.認識對抗遊戲概念及玩法 i.能向對方空位進攻 ii.有攔截對手動作 iii.有擺脫對手動作 iv.隊員間有溝通 v.投入比賽	點及可改善的地方	<div data-bbox="2329 1096 2460 1138" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">滾球控停</div>				
														
														

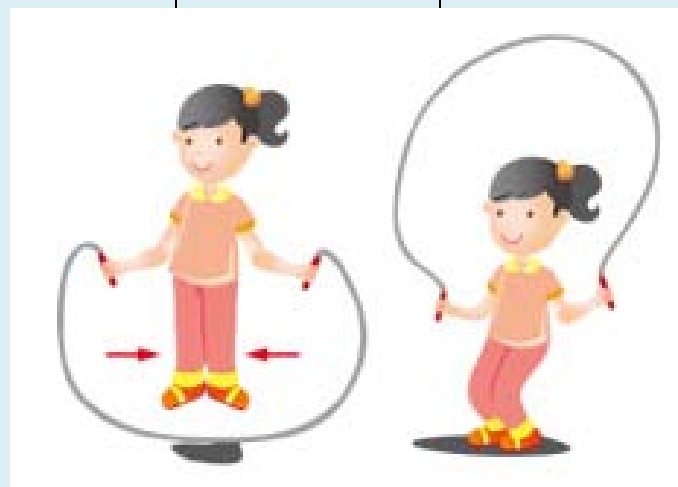
基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：二年級

每星期課節：4

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
7		4	1.操控用具技能： 跳繩 2.動作概念 i.時間(快/慢) ii.行動(並排/越過) 3.遊戲概念： 接力遊戲	學生能 1.掌握朋友跳、單側迴旋跳、橫排跳 2.掌握原地大繩跳及搖繩的技巧(由單人至多人一起跳) 3.展示穿越大繩的技巧	學生能認識恆常進行體育活動的好處	學生能 1.協助並提示同伴做動作要點 2.在活動中，學習互相合作及團隊精神 3.願意接受同學的意見 4.在活動中，學習彼此信任	學生能 1.在活動時注意安全 2.善用場地空間，注意碰撞	學生能 1.認識朋友跳(面對面)的動作要點： i.兩人一組，面對面站立，一人持繩依前跳基本動作套繩 ii.另一人配合做持續迴旋跳 2.認識朋友跳(同一方向)的動作要點： i.兩人一組，同向一前一後站立，後方人持繩依前跳基本動作套繩 ii.另一人配合做持續迴旋跳 3.認識單側迴旋跳的動作要點： i.兩人分別持繩的一端 ii.一人在繩子中作雙腳跳 iii.另一人在繩子外搖繩 4.認識橫排跳的動作要點： i.兩人一組，同方向並排站立 ii.兩人各持跳繩一端，配合做持續迴旋跳	學生能 1.欣賞同學優美的動作 2.指出動作及姿勢的優點及可改善的地方 3.學生能運用適當詞彙，具體地表達如何欣賞同伴的表情美及氣氛美與動作的流暢性	1.課堂觀察 2.提問	-溝通能力 -創造力 -協作能力 -自學能力	-尊重他人 -責任感 -堅毅 -關愛	自主學習： 著學生回家看影片	



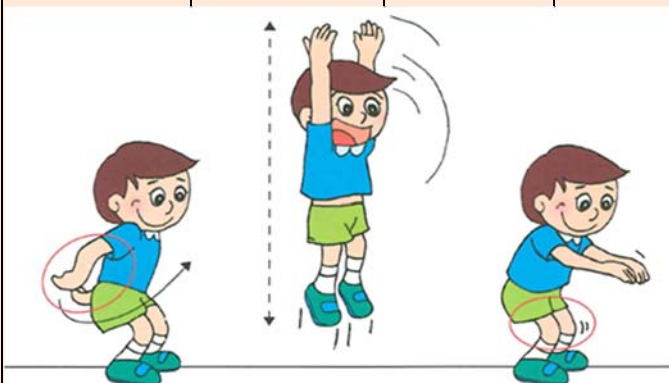
基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：二年級

每星期課節：4

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.認識大繩搖繩法的動作要點： i.用手腕搖繩 ii.二人要合拍地將繩向前擺動，節奏不要過急 iii.搖繩時繩要觸地 6.認識原地跳大繩的動作要點： i.二人搖繩 ii.一人站在繩的中間，當繩擺動時，按節奏雙腳跳 iii.由一人開始，待熟練後可逐漸加入 7.接力遊戲概念和玩法						
8		4	1.移動技能： i.立定跳高 ii.跳與著地 2.動作概念： i.方向(上) ii.身體部分(前腳掌/腳蹠) 3.連串動作組合	學生能 1.掌握立定跳高及著地的動作技巧 2.將不同的跳躍方式及身體形態的造型串連起來，自行建構動作句子 3.配合不同的用具，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	學生能 1.認識運動對身體的好處 2.透過跳躍活動，提升心肺功能，彈跳力及平衡力 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.協助並提示同伴做動作要點 2.培養欣賞及多讚賞別人態度 3.積極參與小組創作活動，並主動表達自己的意見 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	學生能 1.進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展 2.在著地時，先屈膝，以前腳掌先著地，減低受傷的機會 3.認識一般空間及個人空間的運用，避免運動時因碰撞而受傷	學生能 1.掌握立定跳高的動作要點： i.準備時，雙腳開立同肩闊 ii.屈膝蹬地起跳 iii.用力擺臂帶手 iv.騰空時，身體盡量伸展 v.屈膝著地，雙腳落地在原先站立位置 2.描述立定向前跳	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.學生口頭自評	-協作能力 -溝通能力 -明辨性思考能力 -創造力	-承擔精神 -責任感 -堅毅 -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
基督教宣道會宣基小學

下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：二年級

每星期課節：4

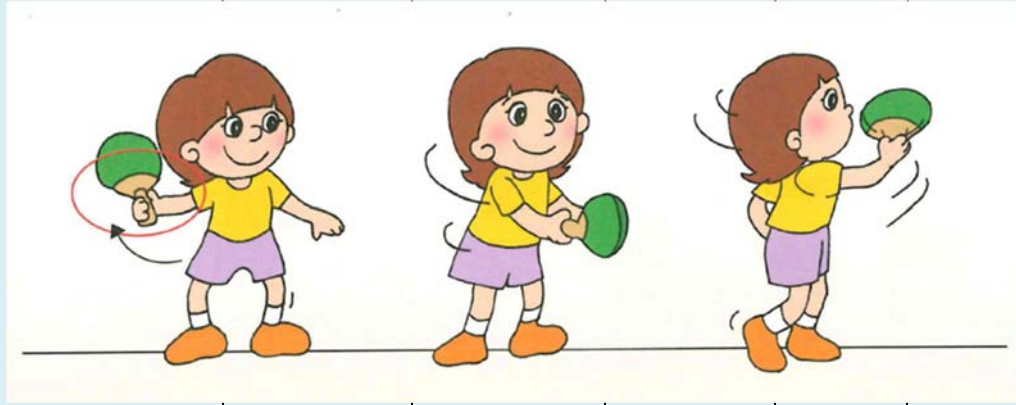

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
				五個基本跳躍： i.雙起雙落 ii.雙起單落 iii.單起單落 iv.單起雙落 (合腿/分腿) v.雙起單落 (合腿/分腿)		及勇於承擔的態度		和向上跳的方向及著地的位置 3.描述著地應有的動作：屈膝、前腳掌先著地、平穩站立 4.認識連串動作組合的基本要點：中間沒有停頓						
9至11		10	1.操控用具技能： 單手持拍擊球(小網球) 2.動作概念 i.力量(強/弱) ii.範圍(個人空間/一般空間) iii.身體部分(慣用手) 3.遊戲概念： 隔場區遊戲	學生能 1.掌握單手握拍(正手)的動作技巧 2.原地/移動中持拍讓小網球平衡在拍面的動作技巧 3.以正手握拍，原地以單手持拍向上及向下擊球的動作技巧 4.原地以正手持拍擊球，球越過約1米高至目標區域 5.原地以正手持拍擊球，把球擊至約2米遠的目標區域	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	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.樂於嘗試，接受自己和同伴的失誤	學生能 1.明白熱身的重要 2.在持拍時注意周圍環境	學生能 1.認識正手握拍的動作要點 2.認識單手持拍讓小網球平衡在拍面的動作要點： i.球拍放置的高度 ii.拍面水平向上 3.認識單手持拍向上/向下擊球的動作要點(以右手持拍為例)： i.正手握拍 ii.球拍與地面成水平 iii.輕力向上垂直拋球，持拍配合球速向上拍動 iv.輕力向下垂直拋球，持拍配合球速向下拍動 4.認識單手正手持拍擊球的動作要點： i.左腳前，右腳後，微屈膝，側身 ii.將球拍後引	學生能 1.欣賞同學擊球的姿勢 2.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.學生紙筆自評及互評 4.教師總評 (考試：原地單打持拍擊球)	-協作能力 -溝通能力 -明辨性思考能力 -自我管理 能力	-尊重他人 -責任感 -關愛 -承擔精神	1.考核準則： 參考學生學習冊	

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：二年級

每星期課節：4

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.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 5.描述單手正手持拍擊球時之手部動作的方向及力量的使用 6.掌握隔場區遊戲概念和玩法						
11至12		4	1.平衡穩定技能： i.從髖高處跳下 ii.空中轉體 2.動作概念： i.身體形態(闊大/窄長/團身/扭體) ii.水平(高/中/低) 3.連串組合動作	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.展示或創作不同支點或身體形態的造型 3.結合跳躍動作，把從髖高處跳下、空中轉體及不同身體形態的造型串連起來，建構動作句子	學生能 1.在課後或假日，邀請家人或朋友，一同參與體育活動 2.認識健康身體的指標(作適量的運動及不宜過瘦或過胖)	學生能 1.對同伴的動作表示欣賞或友善的回應 2.在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作	學生能高處跳下時，作安全的著地避免受傷	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，前腳掌先著地，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，前腳掌先著地，平穩站立 3.認識支點平衡概念，並能分辨不同支點的身體造型	學生能 1.運用詞彙，準確和具體地表達欣賞同學的動作和身體造型之形體美 2.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	-溝通能力 -協作能力 -創造力	-尊重他人 -承擔精神 -堅毅 -誠信 -關愛	設計空中動作	
														

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：二年級

每星期課節：4

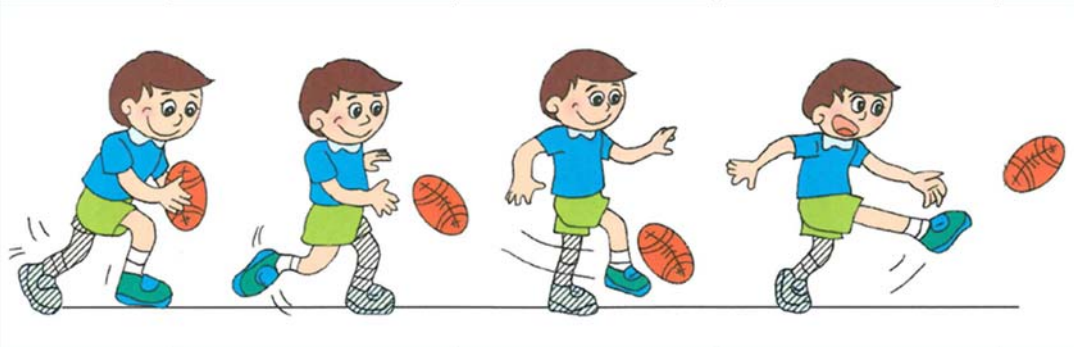
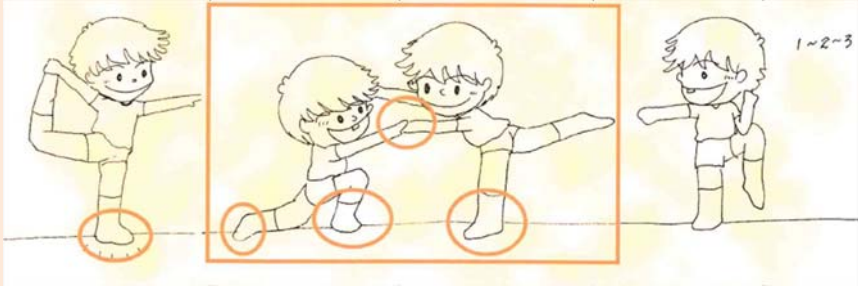
周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								4.說出及分辨高、中、低水平概念的要點： 高水平：站立或以上的高度 中水平：膝蓋至肩膊的高度 低水平：膝蓋以下的高度 5.分辨四個身體基本形態(闊大、窄長、團身、扭體) 6.認識連串動作組合的基本要點：中間沒有停頓						
12 至 13		6	1.操控用具技能： 踢空中球 2.動作概念： i.時間(快/慢) ii.力量(強/弱) iii.組織(雙人) 3.遊戲概念： 跑壘遊戲	學生能 1.掌握原地踢空中球的動作技巧 2.原地以腳背將球踢至約3-4米遠目標區域 3.原地以腳背將球踢向前方，球越過約2-3米高目標區域 4.應用踢空中球的動作技巧於跑壘遊戲中	學生能透過體能活動，明白身體協調性的重要	學生能 1.主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2.虛心接受同學的意見 3.培養欣賞及讚賞別人的態度 4.於活動中尊重他人，互相合作及勇於承擔	學生能 1.注意踢球時空間的運用，避免碰撞 2.注意周圍環境的安全，踢球時留意四周的同學	學生能 1.認識踢空中球的時間要點： i.眼望來球 ii.球一彈地，約到足踝的位置，便用腳背踢起 2.認識踢空中球的動作要點及詞彙： i.前後腳站立，雙手持球伸直，從胸前垂直放下球 ii.踢球腳後引，當球觸地彈起時或當球在空中時，用腳背踢球，將球踢向前方	學生能 1.欣賞同學優美的動作 2.指出動作及姿勢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	-尊重他人 -承擔精神 -堅毅		

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：二年級

每星期課節：4

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							
																
14 至 15		6	1. 雙人動作造型 2. 動作概念： i. 行動 (同步/鏡子/穿越) ii. 組織(雙人) iii. 身體形態 (闊大/窄長/團身/扭體) 3. 連串動作組合	學生能 1. 在小组中合作構思動作：變化身體形態及展示不同支點、水平或身體形態的造型 2. 配合不同的移動技巧、路綫及身體造型，將動作串連起來，建構雙人連串動作組合 3. 配合韻律節奏，在雙人活動中展示「同步」、「越過」、「鏡子」的動作概念	學生能 1. 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 2. 明白平衡力對人們的生活非常重要，它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」— 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	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 6. 透過小組協作活動，培養協作精神及尊重他人的	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伸展	學生能 1. 掌握雙人動作造型： i. 每個造型均用身體不同部分作支點 ii. 每個造型均有身體形狀或水平的對比 iii. 每個造型能保持最少3秒 iv. 造型連接暢順 2. 掌握「同步」、「越過」、「鏡子」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. 運用不同的移動技巧 iii. 展示不同身體	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. 學生能運用適當詞彙，具體地表達欣賞同學的動作美	1. 教師觀察 2. 提問 3. 學生口頭自評及互評	-溝通能力 -創造力 -協作能力	-尊重他人 -承擔精神 -關愛 -責任感				
																

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：二年級

每星期課節： 4

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					
					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	態度		形態或水平的造型 iv.展示不同的移動路線 4.認識連串動作組合的基本要點： 中間沒有停頓						

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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

上學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：三年級

每星期 / 循環周 課節：2

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
1		2	1.常規訓練 2.度高、磅重	學生能 1.在指定時間內完成集隊 2.掌握不同手勢的集隊方法	學生能 1.認識身高和體重跟身體健康的關係 2.了解自己身體健康狀況	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.穿著合適的服裝進行體育活動 2.明白不應配戴任何飾物（包括手錶、項鍊及尖銳的器物等） 3.於訓練前做熱身運動 4.明白過度練習會容易令身體受傷	學生能認識體育課的常規和注意事項 i.教師的手號 ii.於體育室的用具擺放	學生能 1.穿著整齊合適的服裝 2.明白整潔是美 3.懂得欣賞同伴的動作，並作出適當的提醒	課堂觀察	-自我管理 能力 -協作能力 -溝通能力	-尊重他人 -責任感 -關愛 -誠信		
2		2	1.體適能練習： 耐力跑 2.早操練習	學生能 1.完成六分鐘耐力跑練習 2.跟隨音樂的拍子，並掌握早操的動作	學生能 1.認識早操對身體的好處 2.在家中練習早操動作 3.恆常參與運動，為參與sportACT獎勵計劃作準備	學生能 1.服從教師、尊重同學、遵守規則 2.主動協助並提示同伴做動作要點，幫助有需要的同學	學生能認識活動安全範圍	學生能 1.明白耐力跑是一項需要速度和耐力的綜合性運動。需要人體能在較長時間內，保持較平均的速度跑步。 2.認識耐力跑練習能提升心肺耐力	學生能 1.欣賞同學優美、流暢的早操動作及表現	1.課堂觀察 2.提問	-自我管理 能力 -協作能力 -溝通能力	-尊重他人 -責任感 -關愛 -誠信 -堅毅		
3		2	1.體適能練習及測試 i.一分鐘曲膝仰臥起坐 ii.手握力 iii.坐地前伸 iv. 耐力跑	學生能 1.完成一分鐘曲膝仰臥起坐 2.以正確的方法，協助同學完成曲膝仰臥起坐 3.完成坐地前伸測試 4.完成手握力測試 5.完成六分鐘耐	學生能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.服從教師、尊重同學、遵守規則 2.主動協助並提示同伴做動作要點，幫助有需要的同學	學生能 1.做墊上體操運動時，摘掉眼鏡 2.明白過度練習容易令身體受傷	學生能 1.認識曲膝仰臥起坐練習能提升腹部肌力 / 肌耐力 2.了解在一分鐘內的完成曲膝仰臥起坐的次數越高，即表示腹肌耐力越強，更能	學生能 1.穿著整齊合適的服裝 2.明白整潔是美 3.懂得欣賞同伴的動作，並作出適當的提醒	1.課堂觀察 2.提問 3.體適能測試數據	-自我管理 能力 -協作能力 -溝通能力	-尊重他人 -責任感 -關愛 -誠信 -堅毅		



級別：三年級

每星期 / 循環周 課節：2

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					容易維持身體正確的坐、立、行走姿態，患腰背痛及脊椎變形的機會也可降低 3.認識坐地前伸是量度背部及大腿後肌的柔韌度。 4.認識進行手握力、坐地前伸及曲膝仰臥起坐的動作要點 i.曲膝在墊上仰臥，雙足貼地 ii.手掌放在雙肩上，下頷捲向胸前 iii.上身離地向前捲曲，至手肘觸及大腿後，再還原至仰臥姿勢					
				<p>量度手握力要點</p> 					<p>坐地前伸要點</p> 		<p>仰臥起坐要點</p> 			
4 5		4	1.操控用具技能： 雙手傳接球 2.動作概念： i.時間(快/慢) ii.方向(前、上) iii.力量(強/弱) 3.遊戲概念： i.跑壘遊戲 ii.對抗遊戲 iii.接力遊戲	學生能 1.掌握雙手在胸前傳球的動作技巧 2.原地以雙手傳球至約2米的指定目標或同伴，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米距離的同伴進行雙手傳球	學生能 1.認識身體平衡及協調性對參與體育活動的好處 2.著學生課後或休息時，多到籃球場練習，以達致MVPA60的目標	學生能 1.虛心接受別人的意見及指導 2.從錯誤與失敗中汲取教訓 3.願意虛心接受意見和指導	學生能 1.注意周圍環境的安全，傳球時留意四周的同學 2.認識發生意外或遇上不適/受傷時，應如何求助	學生能 1.認識雙手胸前傳球的動作要點及詞彙 i.手持球置於胸前，手肘自然下垂 ii.傳球時，雙手大拇指相對，手指張開並輕貼於球體，掌心不接觸球 iii.腳同肩寬 iv.準對方胸部傳球 v.球力度要適中	學生能 1.指出動作及姿勢的優點及可改善的地方 2.欣賞同伴優美的表現 3.明白動作協調能使傳球流暢和產生美感	1.教師觀察 2.提問 3.學生紙筆自評 4.學生運用BYOD互評 5.教師總評 (考試：雙手傳接球)	-協作能力 -溝通能力 -堅毅 -尊重他人 -責任感 -關愛 -誠信	考核準則： 參考學生學習冊		

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

上學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：三年級

每星期 / 循環周 課節： 2

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.以雙手穩接同學傳接來之球 5.在移動中以雙手穩接同學傳來之球 					vi.球出手時拇指向外下撥動 vii.手快速向傳球方向伸展 vii.傳球後單腳向傳球方向順勢踏前一步 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.望來球，沒有閃避，兩膝微屈 ii.手置於胸前，伸手迎球，作接球的準備動作姿勢 iii 穩接來球 4.認識跑壘、對抗及接力遊戲概念及玩法					
6 7		4	1.操控用具技能： 雙手投球 2.動作概念： i.時間(快/慢) ii.方向(上) iii.力量(強/弱) 3.遊戲概念： i.對抗遊戲	學生能 1.掌握雙手投球的動作技巧 2.原地以雙手投球至2米高的指定目標/球籃 3..適當地運用運球、投球及雙手胸前傳球的動作技術於對抗遊戲中	學生能 1.認識身體平衡及協調性對參與體育活動的好處 2.著學生課後或小息時，多到籃球場練習，以達致MVPA60的目標	學生能 1.虛心接受別人的意見及指導 2.從錯誤與失敗中汲取教訓 3.願意虛心接受意見和指導	學生能 1.認識發生意外或遇上不適/受傷時，應如何求助 2.明白熱身的重要	學生能 1.認識雙手投球的動作要點及詞彙 i.身體朝目標方向 右腳在後，左腳在前 ii.雙手在胸前上方 iii.投球時動力從腳經腰、腹傳至手部 iv.投球時手腕及手指向外翻，同	學生能 1.指出動作及姿勢的優點及可改善的地方 2.欣賞同伴優美的表現 3.明白動作協調能使投球流暢和產生美感	1.教師觀察 2.提問	-協作能力 -溝通能力	-堅毅 -尊重他人 -責任感 -關愛 -誠信		

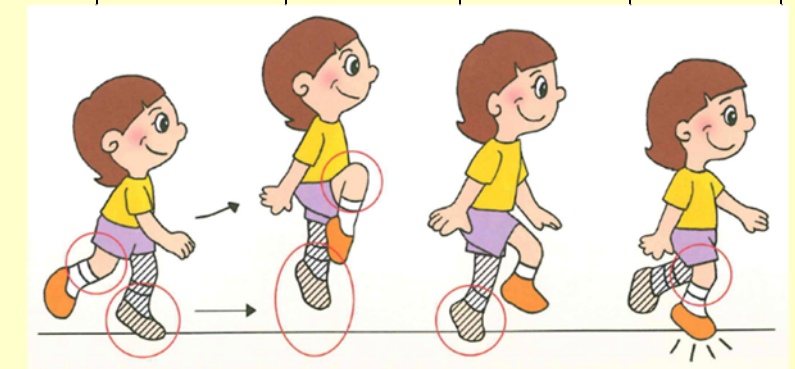
基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

上學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：三年級

每星期 / 循環周 課節： 2

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					
								時向目標方向撥球 v).球時，全身自然伸直，至投球後雙膝微曲著地 2.認識對抗遊戲概念及玩法						
8 9		4	1.移動技能： 踏跳步配合韻律 2.動作概念： i.重溫支點平衡 ii.對稱/非對稱 iii.倒置平衡 iv. 路線(直/曲) 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、曲線及折線移動 3.創作和展示不同支點的身體造型 4.展示不同水平「對稱/不對稱」的身體造型 5.配合韻律節奏變化身體形態，並創作不同水平或身體形態造型 6.配合韻律節奏，把踏跳步及不同身體形態造型串連起來，自行建構動作句子 7.展示不同水平「倒置平衡」的身體造型	學生能認識跑動活動能增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	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.積極參與創作活動，並主動表達自己的意見 4.願意接受同學的意見 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.進行活動時應注意的安全知識 2.善用場地空間，避免做運動時發生碰撞	學生能 1.掌握對稱/非對稱的身體形態的動作概念 踏跳步要點： i.步法：左足踏地，左足單足跳，右足舉起；右足踏地，右足單足跳，左足舉起 ii.提膝時間長 iii.有重踏動作 3.掌握支點平衡及身體形態概念，並能分辨不同支點、形態的身體造型 4.分辨不同水平的倒置平衡 5.認識連串動作組合的要點及詞彙： i.明顯的起始及結束造型 ii.踏跳步作移動 iii.示不同身體形	學生能 1.控制和協調動作，使動作流暢和產生美感 2.欣賞同學優美的表現	1.課堂觀察 2.提問 3.學生紙筆自評	-溝通能力 -創造力 -協作能力	-尊重他人 -責任感 -堅毅		



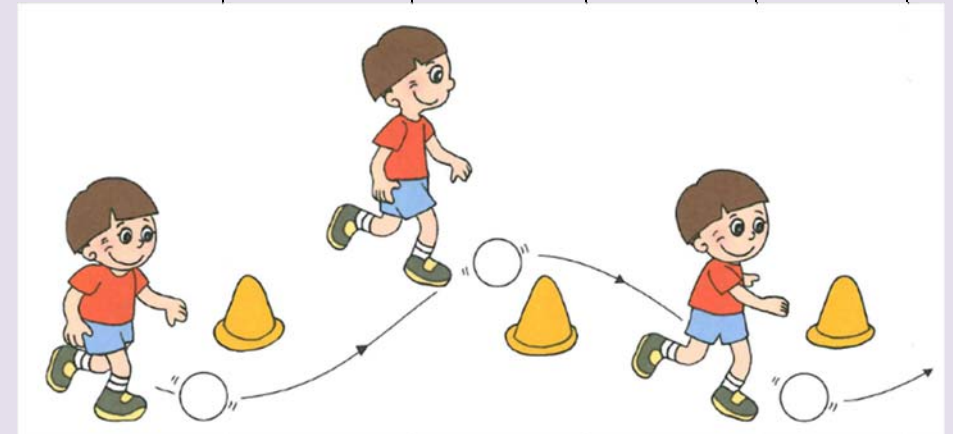
基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

上學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：三年級

每星期 / 循環周 課節：2

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					
								態或水平的造型 iv.示不同的移動路線(直/曲) v.接暢順 6.明白韻律活動必須配合音樂或拍子						
10 12		6	1.操控用具技能： 腳運球 2.動作概念 i.路線(直/曲) ii.方向(前) iii.力量(強/弱) iv.時間(快/慢) v.範圍(個人空間/一般空間) 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、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 2-3 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/曲)運球前進，並能以腳內側或腳外側改變運球的方向 5.用腳運球、踢定點球、踢空中球及滾球控停的動作技巧於接力遊戲及對抗遊戲中	學生能 1.於課餘時多參與體能活動，以達致 MVPA60 的目標 2.在課後或小息時多到籃球場練習，以達致 MVPA60 的目標	學生能 1.在活動中接受自己和同伴的失誤，樂於嘗試 2.培養欣賞及多讚賞別人態度 3.積極參與小組創作活動，並主動表達自己的意見 4.進行比賽時，學習互相合作及體育精神	學生能 1.在活動時注意的安全 2.善用場地空間，注意碰撞	學生能 1.認識腳運球的動作要點及詞彙： i.球控制於一、兩步範圍內 ii.頭向前望 iii.沒有停頓 iv.定路前進 2.描述腳運球時腳部動作的方向、路線及力量的使用 3.認識腳部的詞彙：腳底(腳掌)、腳內側、腳背或腳外側 4.認識接力遊戲和對抗遊戲概念及玩法	學生能 1.明白控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2.評價自己和同伴的動作，並提出理據	1.課堂觀察 2.提問 3.學生紙筆自評 4.學生運用 BYOD 互評 5.教師總評 (考試：腳運球直線運球)	-協作能力 -溝通能力 -自我管理 -明辨性 -思考能力	-尊重他人 -承擔精神 -責任感 -堅毅 -關愛	1.考核準則：參考學生學習冊 2.分層練習：運球距離	
13		2	1.操控用具技能： 小組跳繩活動	學生能 1.掌握三人集體跳大繩的技巧	學生能 1.於課餘時多參與體能活動，以	學生能 1.協助並提示同伴動作要點	學生能 1.懂得在活動時選擇平坦地面進	學生能 1.認識大繩的動作要點：	學生能欣賞同學跳繩優美的表現	1.課堂觀察 2.提問 3.學生口頭互評	-協作能力 -溝通能力 -自我管理	-尊重他人 -承擔精神 -責任感		



基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

上學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：三年級

每星期 / 循環周 課節： 2

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					
			(三人或以上跳大繩及大繩繩中繩) 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) 3.遊戲概念： 接力遊戲	2.掌握跳大繩繩中繩的技巧	達致 MVPA60 的目標 2.以手、足、腦並用，加強身體四肢運動量及靈敏程度 3.增強個人肌肉耐力及心肺功能	2.培養欣賞及多讚賞別人態度 3.積極參與小組創作活動，並主動表達自己的意見 4.願意接受同學的意見 5.透過練習及活動，培養學生團結、刻苦及合作的精神	行跳繩 2.留意彼此之間的距離，避免被揮動的繩子弄傷 3.留意天花的高度，遠離牆邊	i.由兩個人擺動同一條繩子 ii.當繩子到最高點時其他人入繩跳動 iii.跳過繩後可直接走出大繩外 2.認識大繩繩中繩的動作要點： i.由兩個人擺動同一條繩子 ii.跳繩者在大繩中跳個人繩 iii.個人繩與大繩的拍子要相同 iv.過繩後可直接收個人繩走出大繩外 2.認識接力遊戲概念及玩法		能力	-堅毅 -關愛			
14 15		4	1.移動技能： (校本活動-陸運會項目練習)： i.站立式起跑 ii.重溫快速跑步 2.動作概念 i.範圍(個人空間/一般空間) ii.路線(直) iii.時間(快/慢) iv.方向(前)	學生能 1.展示正確的高抬腿及推蹬動作 2.手腳協調，並有節奏地擺動手部及跑步 3.聞口號展示簡易起跑動作 4.展示正確的跑姿、適當的步幅及步頻 5.掌握擲的動作技巧 6.掌握拉臂、後引、轉腰以增強	學生能 1.了解運動與健康的關係 2.認識跑步對身體的好處 3.了解跑步元素能增加體能運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	學生能 1.透過參與陸運會，學習面對挑戰，培養積極進取的精神 2.主動協助同學，並提示同學的動作要點	學生能 1.在安全的環境下練習跑步 2.在炎熱天氣下運動，注意控制運動量和水分的補給 3.在練習結束後，不要立即停下來休息，要堅持做好放鬆活動	學生能 1.認識起跑的口號：「各就位」、「預備」、「鳴槍起跑」出發 2.認識起跑的動作要點： i.「各就位」 a.兩腳前後開列 b.有力腿放在前面(有力腿蹬地) c.左右腳尖對準起跑線後 ii.「預備」 a.屈膝	學生能 1.欣賞同學優美的起跑及流暢動作 2.指出動作及姿勢的優點和可改善的地方	1.課堂觀察 2.提問	-協作能力 -溝通能力 -自我管理 能力	-尊重他人 -承擔精神 -責任感 -關愛		



基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

上學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：三年級

每星期 / 循環周 課節： 2

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.遊戲概念： i. 接力遊戲 1.操控用具技能： i.重溫擲球 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.慣用手/非慣用手 3.遊戲概念： i. 接力遊戲	擲出距離的動作技巧 7.掌握瞄準並擲中定點物件或位置的動作技巧					b.前腳的異側手在體前(注意不要同手同腳) iii.「鳴槍起跑」 a.兩腿與手臂快速蹬擺 b.低重心小步幅高頻率向前。(注意不要突然抬頭或提高重心) 3.認識快速跑步(短步)的動作要點： i.身體前傾，眼向前望 ii.雙臀屈曲、快速跑步 iii.腳踵後踢貼近臀部 4.認識短跑的項目 5.認識跑步的詞彙： 步頻、步幅、偷步高抬腿、推蹬前擺、後蹬 6.認識擲球成拋物線形與手部動作及方向間之關係 2.認識擲球的動作要點及詞彙 a)側身，異側腳踏前 b) 將海棉球後引，前臂和下臂成「L」字形 c)身體扭向異側，配合擲的動作，手由上至下在身					

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

上學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：三年級

每星期 / 循環周 課節： 2

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					
								前畫出半圓 d)擲出海棉球後， 手順勢跟進至異 側腳旁 3.認識瞄準向前擲 之手部動作與方 向間之關係 4.描述向前擲之手 部動作方向及力 量的使用 5.認識接力遊戲概 念及玩法						

*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、自學能力和協作式解決問題能力和整合性思考能力

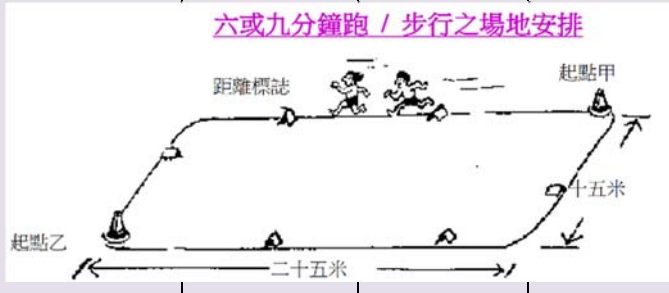



#2. 價值觀和態度：堅毅、尊重別人、責任感、國民身分認同、承擔精神、關愛和誠信

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：三年級

每星期 / 循環周 課節：2

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
1		2	1.度高、磅重 2.體適能練習： 耐力跑	學生能完成六分鐘耐力跑練習	學生能認識跑步能增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	學生能 1.專心聆聽教師的講解 2.遵守測試規則	學生能認識活動安全範圍	學生能認識耐力跑練習能提升心肺耐力 1. 明白耐力跑是一項需要速度和耐力的綜合性運動。需要人體能在較長時間內，保持較平均的速度跑步。 2.認識耐力跑練習能提升心肺耐力	學生能欣賞同學優美的表現	1.課堂觀察 2.提問	-自我管理 能力 -協作能力 -溝通能力	-尊重他人 -責任感 -關愛 -誠信 -堅毅		
			<p style="text-align: center;">六或九分鐘跑 / 步行之場地安排</p> 											
2		2	體適能練習及測試 i.一分鐘曲膝仰臥起坐 ii.手握力 iii.坐地前伸 iv. 耐力跑	學生能 1.完成一分鐘曲膝仰臥起坐 2.以正確的方法，協助同學完成曲膝仰臥起坐 3.完成坐地前伸測試 4.完成手握力測試 5.完成六分鐘耐力跑測試	學生能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.服從教師、尊重同學、遵守規則 2.主動協助並提示同伴做動作要點，幫助有需要的同學	學生能 1.做墊上活動時，懂得摘掉眼鏡 2.明白過度練習會容易令身體受傷	學生能 1.認識曲膝仰臥起坐練習能提升腹部肌力 / 肌耐力 2.了解在一分鐘內的完成曲膝仰臥起坐的次數越高，即表示腹肌耐力越強，更能容易維持身體正確的坐、立、行走姿態，患腰痛及脊椎變形的機會也可降低 3.認識坐地前伸是量度背部及大腿後肌的柔韌度。 4.認識進行手握力、坐地前伸及曲膝仰臥起坐的動作要點 i.曲膝在墊上仰臥，雙足貼地	學生能 1.穿著整齊合適的服裝 2.明白整潔是美 3.懂得欣賞同伴的動作，並作出適當的提醒	1.課堂觀察 2.提問 3.體適能測試數據	-自我管理 能力 -協作能力 -溝通能力	-尊重他人 -責任感 -關愛 -誠信 -堅毅		
			<p style="text-align: center;">量度手握力要點</p>  <p style="text-align: center;">坐地前伸要點</p>  <p style="text-align: center;">仰臥起坐要點</p> 											

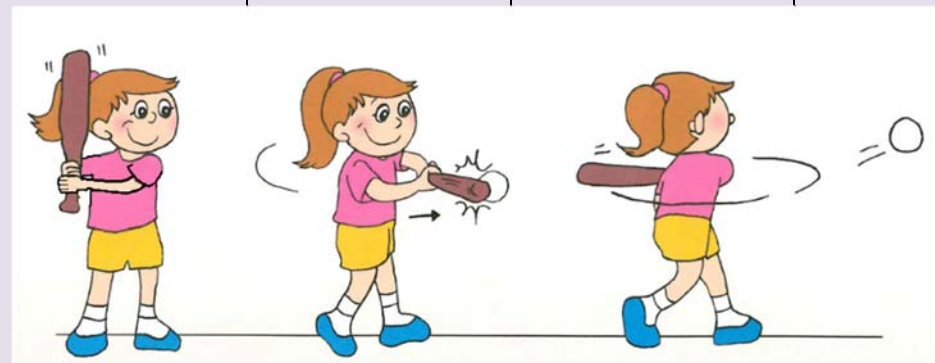
基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：三年級

每星期 / 循環周 課節： 2

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. 手掌放在雙肩上，下頷捲向胸前 iii. 上身離地向前捲曲，至手肘觸及大腿後，再還原至仰臥姿勢						
3 5		6	1. 操控用具技能： 棒擊空中球 2. 動作概念： i. 時間(快/慢) ii. 範圍 (個人空間/一般空間) iii. 慣用手/非慣用手 3. 遊戲概念： 跑壘遊戲	學生能 1. 掌握棒擊空中球的動作技巧 2. 棒擊定點球 3. 應用棒擊空中球的動作於跑壘遊戲中	學生能明白不正確的姿勢會造成身體受傷	學生能 1. 在練習中努力不懈地嘗試，培養堅毅精神 2. 遵守安全措施以避免自己或同學受傷 3. 緊守崗位，協助拾球，承擔崗位的工作	學生能 1. 在棒擊空中球時注意周圍環境的空間及安全 2. 認識進行棒擊空中球的安全事項 a) 適當使用用具 b) 注意個人空間及一般空間	學生能 1. 認識棒擊空中球的動作要點(以右手握棒為例)： i. 雙腳分開同肩寬 ii. 左肩指向球擊出方向 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. 認識形容棒的詞彙：棒頭、棒身、棒尾、握把處 3. 認識跑壘遊戲概念及玩法	學生能懂得欣賞同伴的動作，並作出適當的提醒	1. 教師觀察 2. 提問 3. 學生口頭自評	- 協作能力 - 溝通能力	- 堅毅 - 尊重他人 - 責任感 - 關愛 - 誠信	考核準則： 參考學生學習冊	
		4	1. 操控用具技能： 踢空中球 2. 動作概念： i. 力量(強/弱)	學生能 1. 掌握原地踢空中球的動作技巧 2. 原地以腳背將球踢至約 3-4 米	學生能透過體能活動，明白身體協調性的重要	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 虛心接受同學的	學生能 1. 注意踢球時空間的運用，避免碰撞 2. 注意周圍環境	學生能 1. 認識踢空中球的時間要點： i. 眼望來球 ii. 球一彈地，約到	學生能 1. 欣賞同學優美的動作 2. 指出動作及姿勢優點及可改善的地	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生口頭互評	- 協作能力 - 溝通能力	- 尊重他人 - 承擔精神 - 堅毅		



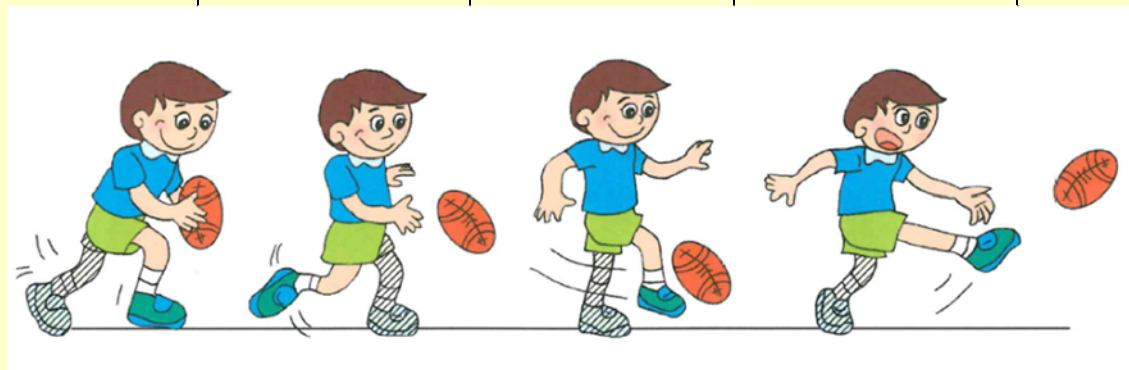
基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：三年級

每星期 / 循環周 課節： 2

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 7			ii.時間(快/慢) iii.範圍(個人空間/一般空間) iv.方向(上) v.伸展(遠/近) 3.遊戲概念: i.接力遊戲 ii.隔場區遊戲	遠目標區域 3.原地以腳背將球踢向前方，球越過約 2-3 米高目標區域 4.應用踢空中球的動作技巧於接力遊戲及隔場區遊戲中		意見 3.培養欣賞及讚賞別人的態度 4.於活動中尊重他人，互相合人作及勇於承擔	的安全，踢球時留意四周的同學	足踝的位置，便用腳背踢起 2.認識踢空中球的動作要點及詞彙： i.前後腳站立，雙手持球伸直，從胸前垂直放下球 ii.踢球腳後引，當球觸地彈起時或當球在空中時，用腳背踢球，將球踢向前方 iii.踢球後，腿伸直繼續向前擺動 iv.動作流暢 3.描述將球踢向前的腳部動作與高度的關係 4.認識把球踢至更遠的地方時，需要有後引動作 5.認識接力和隔場區遊戲概念及玩法	方					
8 10		6	1.操控用具技能： 單手持拍擊球(羽毛球) 2.動作概念： i.方向(前) ii.力量(強/弱) iii.時間(快/慢) iv.範圍(個人空間/一般空間) v.伸展(遠/近) vi.慣用手/非慣用手 3.遊戲概念： i.接力遊戲	學生能 1.掌握單手正手擊球的動作技巧 2.以正手握拍，原地以單手持拍向上擊球至約 1.5 米高 3.原地以正手持拍擊球，球越過約 1 米高至目標區域 4.原地以正手持拍擊球，把球擊至約 2 米遠的目標區域 5.正手持拍擊同	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.認識單手正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，側身後，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.描述單手正手持拍擊球時之手部動作的方向及力	學生能 1.能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.學生運用 BYOD 自評及互評 4.教師總評(電腦) (考試：單手持拍擊球(羽毛球))	-協作能力 -溝通能力 -明辨性思考能力 -自我管理 能力	-尊重他人 -承擔精神 -責任感 -堅毅 -誠信	考核準則： 參考學生學習冊	



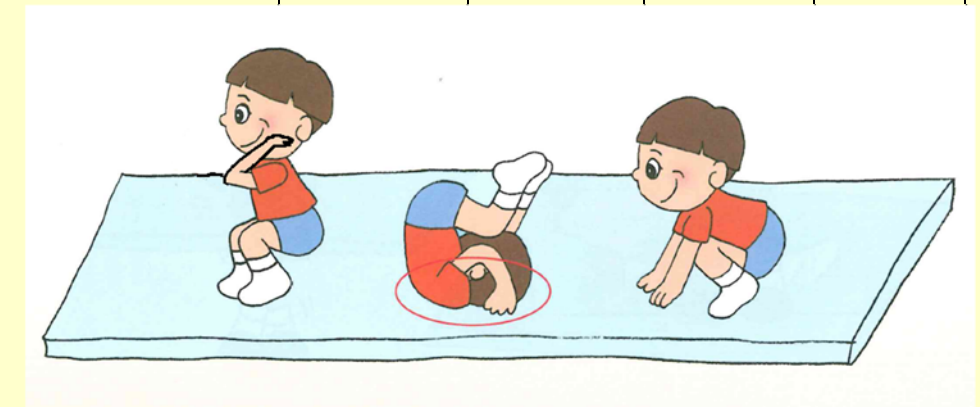
基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：三年級

每星期 / 循環周 課節：2

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.隔場區遊戲 (考試： 單手持拍擊球 (羽毛球))	伴拋來之球 					量的使用 3.描述把球擊得又高又遠至對方場區時球拍動作的方向及力量的使用 4.掌握隔場區遊戲的活動概念 i.能向敵方空位進攻 ii.能調整站位，避免己方出現空位 iii.隊員間有溝通 iv.投入比賽					
11 14		8	1.平衡穩定技能： 後滾翻 2.動作概念： i.力量(強/弱) ii.水平(高/中/低) iii.時間(快/慢) iv.方向(後) v.身體形態(闊大/窄長/扭體/團身) 3.連串動作組合	學生能 1.運用身體各部分自由滾動 2.掌握後滾翻之速度及空間的配合 3.掌握後滾翻的動作技巧 4.展示或創作不同水平或身體形態的造型 5.把後滾翻及不同身體形態的造型串連起來，建構成動作句子	學生能 1.藉著展示不同的滾翻及伸展動作，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.協助並提示同伴做動作要點 2.培養欣賞及多讚賞別人態度 3.積極參與小組創作活動，並主動表達自己的意見 4.培養對體操的興趣，並積極投入課堂，認真學習	學生能 1.正確搬運地墊 2.明白熱身的重要 3.善用場地空間，注意碰撞 4.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	學生能 1.認識後滾翻動作要點及口訣： a) 口訣 i.雙手朝天放耳邊 ii.收緊下巴 iii.含胸團緊 iv.蹬腳後滾 v.推手站起 b) 翻滾時，雙臂支撐要均勻用力，身體倒後，臀部，背部，頸部，頭，依次著地 c) 滾翻暢順，沒有跌撞 d) 當雙腳著地瞬間，迅速抬頭，雙手用力支撐推地，幫助回復蹲立 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	學生能 1.欣賞優美的表現 2.指出動作及姿勢的優劣點及可改善的地方	1.課堂觀察 2.提問 3.學生運用BYOD自評及互評 4.教師總評(電腦) (考試： 後滾翻)	-協作能力 -溝通能力 -批判性思考能力 -自我管理 -創造力	-尊重他人 -關愛 -堅毅 -責任感 -承擔精神	考核 準則： 參考學生學習冊	



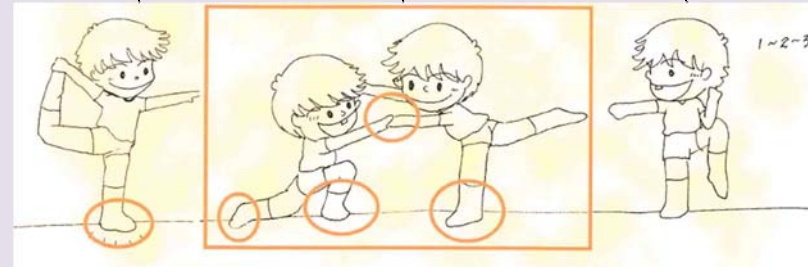
基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
基督教宣道會宣基小學

下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：三年級

每星期 / 循環周 課節： 2

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.展示不同身體形態或水平的造型 (包括後滾翻) iii.連接暢順						
15 16		4	1.雙人律動 (配合韻律) 2.動作概念: i 行動 (帶領/跟隨/同步/「鏡子」/「水平對比」、會合/分離) ii.路線 (直/曲/折) iii.方向 (前/後、左右) 3.連串動作組合	學生能 1.配合音樂拍子作身體律動 2.雙人創作，變化身體的形態，及展示不同水平或身體形態的造型 3.運用不同的移動技巧、路線及不同身體形態的造型串連起來，自行建構動作句子 4.配合韻律節奏，在雙人活動中掌握帶領/跟隨/同步/「鏡子」/「水平對比」、會合/分離動作概念	學生能認識做運動時配合音樂能減輕壓力，使身心健康	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.培養對律動的興趣，並積極投入課堂、認真學習 3.對同伴的動作表示欣賞或友善的回應 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	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	學生能 1.分辨身體形態：闊大、窄長、扭體、團身及水平 (高、中、低)的動作概念及詞彙 2.掌握雙人動作造型： i.每個造型均用身體不同部分作支點 ii.每個造型均有身體形狀或水平的對比 iii.每個造型能保持最少3秒 iv.造型連接暢順 3.掌握帶領/跟隨/同步/「鏡子」/「水平對比」、會合/分離的動作概念及詞彙 4.認識連串動作組合的要點及詞彙： i. 動作配合音樂節奏 ii. 展示最少三種不同動作 iii.展示不同的移動路線 iv.連接暢順	學生能 1.欣賞小組同學的創作和優美的動作表現 2.運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方 3.明白動作協調能使動作流暢和產生美感	1.教師觀察 2.提問 3.學生口頭互評	-溝通能力 -創造力 (設計動作造型) -協作能力 -明辨性思考能力	-尊重他人 -承擔精神 -堅毅 -關愛		



*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