

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

上學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2節

每節時間：40分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討	
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力						
一				開學適應雙週，沒有體育堂											
二				開學適應雙週，沒有體育堂											
三		2	1. 度高磅重 2. 常規練習	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. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體	學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體	學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體	學生能 1. 穿著合適的服裝進行體育活動 2. 懂得一般空間及個人空間的運用，避免做運動時發生意外	學生能 1. 認識體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間	學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美	• 量度數據	• 自我管理 能力	• 責任感		
四		2	1. 常規練習 2. 早操練習	學生能 1. 掌握早操音樂的拍子 2. 配合音樂，完成整套早操動作	學生能 1. 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. 在家中練習早操動作	學生能 1. 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. 在家中練習早操動作	學生能 1. 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. 在家中練習早操動作	學生能穿著合適的服裝進行體育活動	學生能 1. 認識體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間	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	• 自我管理 能力	• 尊重他人		
五至七		6	1. 操控用具技能： 跳繩 (單足及雙足跳前、後繩) 2. 動作概念： i. 身體形態(直體) ii. 身體部分	學生能 1. 展示正確握繩方法及準備動作 2. 展示雙足及單足跳前繩動作 3. 展示單跳(Single Bounce)及雙跳(Double Bounce)的動作	學生能透過跳繩活動提升心肺耐力、腿部肌力，以及眼、手、腳的協調能力	學生能 1. 協助及提示同學完成動作 2. 培養欣賞別人的態度 3. 透過練習和展示，培養尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1. 協助及提示同學完成動作 2. 培養欣賞別人的態度 3. 透過練習和展示，培養尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1. 認識一般空間及個人空間，避免碰撞 2. 明白進行體育運動前作熱身活動的重要性，以避免受傷	學生能 1. 認識正確的握繩及準備動作： i. 繩置於腳後，貼近腳跟高度位置，將繩拉直 ii. 兩手握繩柄，手肘貼近腰間並放鬆	學生能欣賞同學展示的優美動作	• 課堂觀察 • 提問	• 運用資訊 科技能力 • 自學能力	• 堅毅	此課題加入資訊科技平板電腦觀看影片 https://intranet.skhsj.s.edu.hk:8443/edbpe	

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

上學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2節

每節時間：40分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
			(手/足/膝) iii.時間(快/慢) iv.力量(強/弱)	4.展示雙足及單足跳後繩動作 5.配合韻律，展示不同跳繩動作 6.展示跳繩接迴旋動作 7.展示前繩轉後繩動作 8.展示後繩轉前繩動作					2.認識連續雙足跳繩的動作要點: i.兩手握繩柄，手肘貼近腰間並放鬆 ii.跳起時，身體保持垂直 iii.手腕施力轉動，將繩向後擺動繩子，由足腳後繞過頭頂，當繩從上以下越過眼睛時，向上跳，讓繩子往下繞過雙腳，套過身體一圈 iv.以前腳掌起跳和落地 v.呼吸要自然和有節奏 3.認識連續單足跳繩的動作要點: i.單腳提起，同一腳起跳與著地 ii.重心放在著地的腳掌 4.認識進行前繩時，單跳(Single Bounce)及雙跳(Double Bounce)的動作要點 單跳 ： i.繩子由腳後繞過頭頂向前，在往下				fmlc/teachingmaterial/Skipper.html	

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

上學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2節

每節時間：40分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
									繞過雙腳 ii.同時向上垂直跳一下繞過繩子 雙跳： i.繩子由腳後繞過頭頂向前，在往下繞過雙腳 ii.同時微微助跳一下，再向上垂直跳一下繞過繩子 5.認識前繩轉後繩的動作要點 i.前繩過繩後 ii.雙眼看著繩，順/逆時針轉身 iii.向頭後擺繩並跳過 6.認識後繩轉前繩的動作要點 i.後繩過繩後 ii.雙眼看著繩，順/逆時針轉身 iii.向雙腳擺繩並跳過 7.掌握時間快慢及力量強弱概念					

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

上學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2節

每節時間：40分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
八至九		4	1. 移動技能： 步行 (配合韻律) 2. 動作概念： i. 身體形態 (闊大/窄長/ 團身/扭體) ii. 時間(快/慢) iii. 方向(前/後)	學生能 1. 配合韻律節奏， 展示前、後步行 動作 2. 配合韻律節 奏，變化身體的形 態，創作及展示身 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	學生能 1. 在家中跟隨音 樂跳舞或律動 2. 明白伸展動 作、律動或跳舞 有助增加身體的 柔軟度	學生能 1. 培養欣賞及多 讚賞別人的態度 2. 積極參與小組 創作活動，並主動 表達自己的想法 和意見 3. 透過練習及活 動，培養尊重他人 的態度	學生能善用個人 空間、一般空 間，注意碰撞	學生能 1. 認識如何數音樂 拍子 2. 掌握及分辨四個 身體形態(闊大/窄 長/團身/扭體) 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. 以步行作移動 iii. 展示不同身體 形態的造型 iv. 連接暢順 vi. 動作配合韻律 節奏 4. 明白韻律活動首 要配合音樂或拍子 5. 掌握前後方向概 念及分辨出時間 快與慢	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 點和可改善的地方	• 學生口頭 互評	• 創造力 • 尊重他人	學生首次 進行口頭 互評		



基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

上學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2節

每節時間：40分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討	
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力						
十 至 十二		6	1. 操控用具技能： i. 單手滾球 ii. 雙手接滾地來球 2. 動作概念： i. 路線(直) ii. 方向(前) iii. 力量(強/弱) iv. 身體部分(慣用手/非慣用手) 3. 遊戲概念： i. 跑壘遊戲 ii. 接力遊戲	學生能 1. 掌握單手滾球的動作技巧 2. 以單手滾球至約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. 應用單手滾球及雙手接球的動作技巧於遊戲中	學生能 1. 在增加跑動元素的滾球活動中，增加學生的體能運動量 2. 課餘時多參與體能活動	學生能 1. 尊重同學在活動中的表現 2. 願意接受同學的意見 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	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 3. 在適當距離、使用適當力度作二人的滾球活動	學生能 1. 認識單手滾球的動作要點及詞彙 i. 直臂後擺，將球「後引」 ii. 直臂前擺至接近地面出球 iii. 異側腳踏前，蹲身 iv. 動作連貫 2. 認識個人及一般空間 3. 認識雙手接滾地來球的準備動作、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. 認識接力遊戲及跑壘遊戲概念 5. 分辨慣用手及非慣用手 6. 認識力量強弱概念	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	• 課堂觀察 • 提問	• 解決問題能力	• 關愛			
				 <p style="text-align: center;">下手滾球</p>				 <p style="text-align: center;">雙手接滾地來球</p>							

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

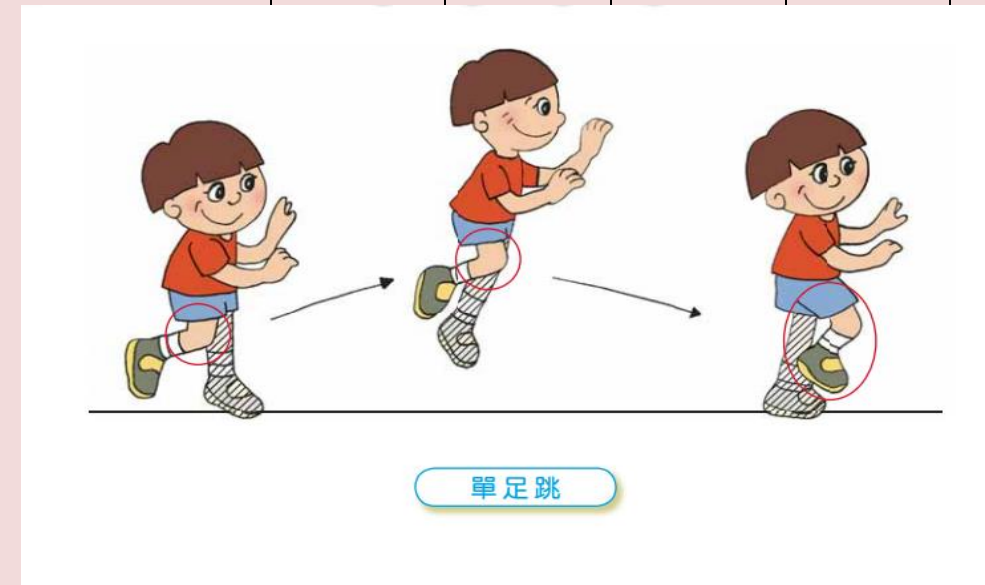
上學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2節

每節時間：40分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
十三至十四		4	1.移動技能： 跳躍 (雙足跳、單足跳) 2.動作概念： i.身體形態 (闊大/窄長、團身/扭體) ii.水平 (高/中/低)	學生能 1.掌握雙足跳及單足跳的動作技巧，並能以雙足或單足連續向前跳躍 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方式完成路線	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 學生能 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.在進行比賽時，學習互相合作及體育精神 5.透過練習及活動，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1.在進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展，減少受傷的機會，幫助肌肉復原 2.在跳躍著地時，先屈膝，以前腳掌先著地，減少受傷的機會 3.認識一般空間及個人空間的運用，避免運動時發生意外 4.小心擺放用具，活動時要小心，避免誤踏藤圈	學生能 1.認識雙足跳的動作要點 i.雙腳開立同肩寬，並微微屈膝作準備 ii.雙腳前腳掌蹬地起跳 iii.雙臂屈曲擺動，作協調配合 iv.雙腳同時輕巧落地，並平穩站立 v.沒有停頓(連續跳時) 2.認識單足跳的動作要點 i.單腳平穩站立，並微微屈膝作準備 ii.單腳前腳掌蹬地起跳 iii.非支撐腳(非起跳腳)及雙臂屈曲擺動，作協調配合 iv.支撐腳(起跳腳)輕巧落地，並平穩站立 v.沒有停頓(連續跳時) 3.掌握及分辨四個身體基本形態(闊大/窄長/團身/扭體) 4.認識水平動作概	學生能 1.了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2.運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方 3.欣賞同學優美動作和身體造型創作 4.創作優美的身體造型及展示暢順的連串動作	•學生自評 •同儕口頭互評	•創造力 •溝通能力	•承擔精神 •責任感	學生首次進行自評	



基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

上學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2節

每節時間：40分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								念，並能分辨不同水平的身體造型 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 iv.連接暢順						

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

上學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2節

每節時間：40分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
十五至十六		4	1.體適能： i.曲膝仰臥起坐 ii.耐力跑 2.動作概念： i.身體形態(屈曲/直身) ii.身體部分(腹部/雙足) iii.時間(快/慢) iv.力量(強/弱) v.組織(雙人)	學生能 1.掌握曲膝仰臥起坐的動作技巧 2.完成曲膝仰臥起坐1分鐘測試(測量腹部肌力/肌耐力) 3.以正確的動作按著同學的雙腳，協助他們完成曲膝仰臥起坐測試 4.掌握耐力跑的動作技巧 5.完成6分鐘耐力跑測試(心肺耐力測試)	學生能 1.認識仰臥起坐訓練能提升腹部肌力/肌耐力 2.了解在1分鐘內的完成仰臥起坐的次數越高，即表示腹肌耐力便越強，越持久，更能容易維持身體正確的坐、立、行姿態，患腰背痛及脊椎變形的機會也可降低	學生能 1.遵從教師的指令並遵守課堂規則 2.二人一組，協助同學完成訓練或測試並尊重同學的表現	學生能 1.明白訓練前進行熱身運動的重要 2.明白過度訓練易造成傷害，不要過度訓練 3.明白須在墊上，並以正確姿勢進行曲膝仰臥起坐(SIT-UP)，避免傷害脊骨 4.認識和使用正確搬運軟墊的姿勢	學生能 1.進行曲膝仰臥起坐的要點及注意事項： i.二人一組，受試者仰臥地墊上，屈膝約90度，另一同伴按住其雙足踝，以固定身體 ii.受試者雙臂交叉平放胸前，手掌放在肩上，以此仰臥姿勢開始 iii.教師發令開始後，受試者由仰臥開始，上身離地向前上捲起至肘部觸大腿，然後還原至仰臥姿勢(肩胛骨觸地)為一次。進行過程雙臂需緊貼上身 iv.受試者在一分鐘內完成最多次數。途中可作休息，然後再繼續 2.認識耐力跑的要點及注意事項 i.兩手配合兩腳前後擺動，做有韻律感的交互跑步 ii.配合腳步的頻率，以口、鼻一起	學生能展示氣氛美，全程投入測試，互相支持	•測試成績	•自我管理 能力 •協作能力 •溝通能力	•堅毅 •誠信		



基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

上學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2節

每節時間：40分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								呼吸 iii.身體重心稍降低，抬高膝蓋跑 iv.身體不適或跑不動時不可勉強，可以運用跑步或走步的方式完成 3.認識進行曲膝仰臥起坐和耐力跑運用的時間及力量概念						
十七至十八			聖誕假期 (22/12-2/1)											
十九至二十一		6	1.操控用具技能： 單手原地拍球 2.動作概念 i.力量(強/弱) ii.範圍(個人空間/一般空間) iii.行動(沿著) iv.水平(中) 3.遊戲概念： i.對抗遊戲 ii.接力遊戲	學生能 1.掌握單手原地拍球的動作技巧 2.掌握原地慢、快、高、低拍球動作，並能夠隨節奏拍球 3.運用拍球的動作技巧於對抗和接力遊戲中	學生能 1.在增加跑動元素的活動中，增加體能運動量，以刺激循環系統和增強心肺功能 2.積極參與sportACT獎勵計劃	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，發生意外 3.遵守遊戲規則 4.留意四周環境，避免發生碰撞	學生能 1.認識單手原地拍球的動作要點及詞彙： i.要降低重心，兩膝微曲，上體稍前傾 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	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	• 課堂觀察 • 提問	• 明辨性 思考能力	• 堅毅		

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

上學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2節

每節時間：40分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								隻手作保護 vi.球回彈至腰間高度 2.認識拍快、慢球的動作要點：慢拍球的時候用力，等它彈得很高再拍下去，拍快球就要重心低，拍得越低就越快 3.認識接力遊戲和對抗遊戲概念及玩法 4.認識沿著動作概念						
二十二		全方位週(學生放 13:30)												
二十三		農曆新年假期及教師專業發展日												
二十四														

* 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(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

下學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2節

每節時間：40分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
一		2	1. 度高磅重 2. 常規練習		學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體	學生能遵從教師的指令、遵守課堂規則和尊重同學	學生能 1. 穿著合適的服裝進行體育活動 2. 懂得一般空間及個人空間的運用，避免做運動時發生意外	學生能 1. 認識體育課的常規和注意事項 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	• 量度數據	• 自我管理 能力	• 責任感		
二至四		5	1. 平衡穩定技能： 直身滾、雞蛋側滾 2. 動作概念： i. 身體形態(團身/直體) ii. 水平(高/中/低)	學生能 1. 掌握直身滾及雞蛋側滾之速度及空間的配合 2. 掌握直身滾及雞蛋側滾的動作技巧 3. 創作和展示不同水平(高、中、低)的身體造型 4. 串連直身滾/雞蛋側滾及不同形態身體造型，建構動作句子	學生能 1. 藉著展示不同的身體造型，增加學生的平衡及協調能力，加強柔軟度 2. 明白「平衡」對人體的重要性(平衡力對人們的生活非常重要，它能幫助我們維持不同姿勢，在任何運動中均需要平衡力)	學生能 1. 專心聆聽教師的講解 2. 在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作，並努力不懈地完成動作	學生能 1. 正確搬運軟墊 2. 在進行地墊活動時注意安全 3. 明白在進行墊上活動前熱身的重要	學生能 1. 認識直身滾的動作要點及詞彙： i. 雙手及雙腿伸直，大腿緊貼，作鉛筆狀 ii. 在側面滾動時雙手雙腳要保持筆直，不能打開 2. 認識雞蛋側滾的動作要點及詞彙： i. 雙腳跪地胸部靠近大腿前 ii. 手腳彎屈收到胸前 iii. 下顎觸胸、脖子縮起來，眼睛看著胸前如圖示： iv. 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 3. 說出雞蛋側滾的「易犯錯誤」： i. 雙手雙腳打開，未	學生能 1. 懂得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 3. 通過觀察和評價，提升對優美事物的敏銳感覺	• 課堂觀察 • 提問	• 解決問題 能力	• 關愛	派發 sportACT	



基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

下學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節： 2 節

每節時間： 40 分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								能保持縮緊的姿勢 ii.手應抱着頭，不應掩着眼睛 4.描述動作時使用的路線、方向、動力、肢體等概念 5.說出及分辨高、中、低水平概念的要點： 高水平：肩膊或以上的高度 中水平：膝蓋至肩膊的高度 低水平：膝蓋以下的高度						

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

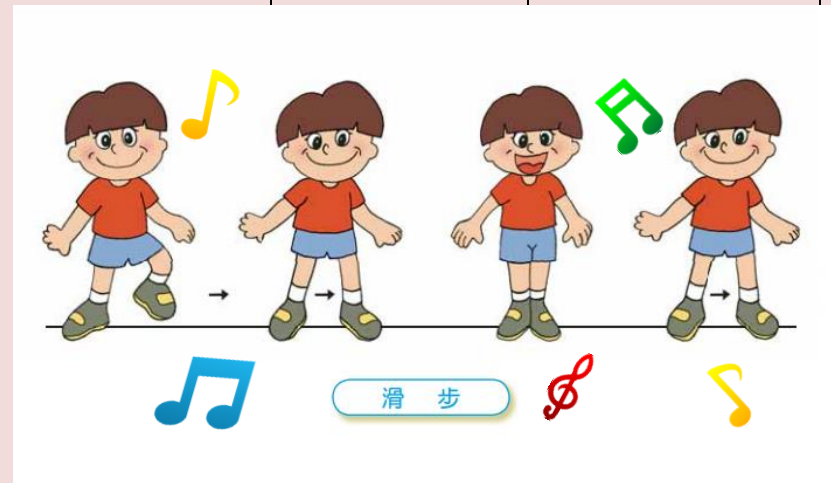
下學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2節

每節時間：40分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
五至六		5	1.移動技能： 滑步 (配合韻律) 2.動作概念： i.水平概念 (高/中/低) ii.行動 (鏡子/並排) iii.方向 (左/右、順/逆時針)	學生能 1.掌握滑步的動作技巧 2.以滑步作左、右、順/逆時針移動 3.創作和展示不同水平(高、中、低)身體造型 4.在雙人活動中展示「鏡子」、及「並排」的雙人動作	學生能積極參與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.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 6.在進行活動或比賽時，學習互相合作及體育精神	學生能 1.懂得個人空間及一般空間的運用，避免碰撞 2.明白身體各部分的活動能力和限制	學生能 1.認識滑步的動作要點： i.眼向前望，向兩側移動 ii.步法正確： 一腳向側踏出，另一腳跟上 iii.有騰空 iv.動作流暢 2.說出及分辨高、中、低水平概念的要點： 高水平：肩膊或以上的高度 中水平：膝蓋至肩膊的高度 低水平：膝蓋以下的高度 3.說出及辨別「並排」和「鏡子」的動作概念 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.以滑步作移動，並配合韻律節奏 iii.展示不同身體形態或水平造型 iv.展示不同的移動路線 v.連接暢順 5.掌握順/逆時針概念	學生能 1.表現自信及投入 2.了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 3.欣賞同學優美動作和身體造型創作 4.運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方 5.通過觀察和同儕互評，提升學生的審美能力	• 學生自評 • 學生口頭互評	• 創造力 • 尊重他人			



基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

下學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2節

每節時間：40分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
七 至 九		5	陸運會活動： 1.移動技能： i.立定跳遠 ii.立定跳高 2.動作概念 i.方向(上、前) ii.空間(遠/近) iii.路線(直/曲)	學生能 1.掌握立定跳遠及立定跳高的動作技巧 2.掌握連續雙腳跳的動作技巧 3.以雙腳連續向前跳躍作直線及曲線的移動 4.配合不同的用具排列，自行設計及組合不同難度(距離及高度)的跳躍路線，並以雙腳跳完成路線	學生能 1.認識跳躍對身體的好處 2.透過跳躍活動，提升學生的心肺功能，大腿肌力及平衡力 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.協助並提示同伴做動作要點 2.培養欣賞及多讚賞別人的態度 3.陸運會： i.積極、認真和投入參與比賽 ii.積極為同社同學打氣，鼓勵同學完成挑戰 iii.學習團隊合作及「勝不驕、敗不餒」的體育精神 iv.在同學之間表現融洽、友愛、團結	學生能 1.進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展 2.跳躍著地時，先屈膝，以前腳掌先著地，減少受傷的機會 3.認識一般空間及個人空間的運用，避免運動時發生意外	學生能 1.認識立定跳高的動作要點 i.準備時，雙腳開立同肩寬，並微微屈膝作準備 ii.雙腳前腳掌蹬地起跳 iii.用力擺臂帶手 iv.騰空時，身體盡量伸展 v.屈膝著地，雙腳同時落在原先站立位置 2.認識立定跳遠的動作要點 i.準備時，雙腳開立同肩寬，並微微屈膝作準備 ii.雙腳前腳掌蹬地起跳 iii.用力擺臂帶手 iv.騰空時，身體盡量伸展 v.屈膝著地，平穩站立 3.認識雙腳跳的動作要點 i.準備時，雙腳開立同肩寬，並微微屈膝作準備 ii.雙腳前腳掌蹬地起跳 iii.雙臂屈曲擺動，作協調配合	學生能欣賞優美的跳躍動作，並提出可改善的地方	• 課堂觀察 • 提問	• 明辨性 思考能力	• 承擔精神	陸運會	
				 <p style="text-align: center;">立定跳遠</p>	 <p style="text-align: center;">立定跳高</p>									

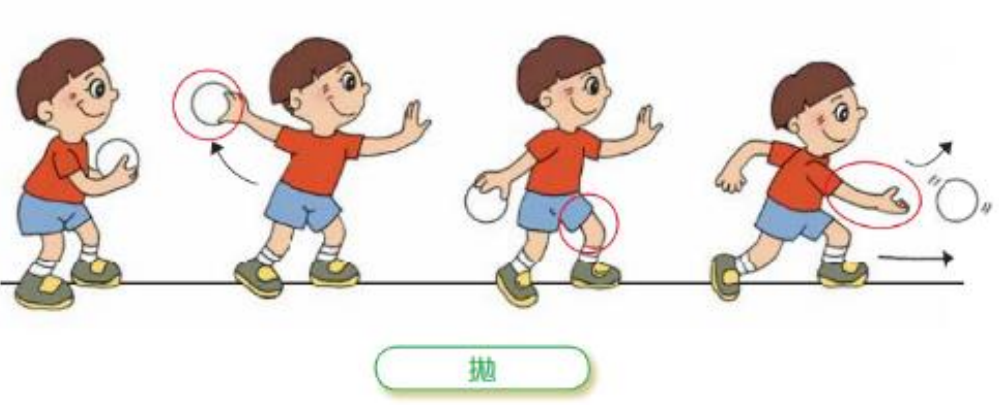
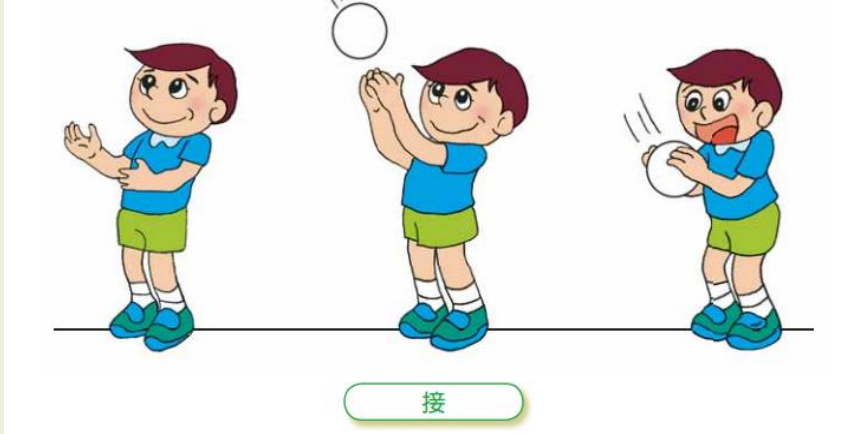
基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

下學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2節

每節時間：40分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討	
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力						
								iv.輕巧落地，並平穩站立 4.掌握直/曲線及遠近概念							
十	復活節假期(18/4-27/4)														
十一至十三		6	<p>1.操控用具技能： 拋接豆袋</p> <p>2.動作概念： i.方向(上/下) ii.力量(強/弱) iii.空間(遠/近) iv.身體部分(慣用手/非慣用手)</p> <p>3.遊戲概念： i.跑壘概念 ii.接力概念</p>	<p>學生能</p> <p>1.掌握原地以單手垂直拋豆袋至約1至2米高，並能以雙手穩接豆袋</p> <p>2.準確及具創意地以不同方式拋、接豆袋</p> <p>3.原地向前拋豆袋至1至3米遠的目標，並能控制拋出豆袋的力量強弱、方向及遠近</p> <p>4.以雙手穩接同學拋來的豆袋</p>	<p>學生能明白拋接動作主要運用上肢肌肉</p>	<p>學生能</p> <p>1.主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學</p> <p>2.認真進行互評，接受同學和教師的意見，改善自己的動作表現</p> <p>3.培養欣賞及多讚賞別人的態度</p> <p>4.進行活動或比賽時，學習互相合作及體育精神</p>	<p>學生能</p> <p>1.注意個人空間及一般空間的運用，專注個人拋、接豆袋的同時，也要小心周圍的環境，避免發生意外</p> <p>2.在適當距離、使用適當力度，進行對拋豆袋練習</p>	<p>學生能</p> <p>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</p> <p>2.認識把豆袋拋得又高又直與手部動作及方向間之關係</p> <p>3.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，在腰與肩之間拋出豆袋</p>	<p>學生能展示氣氛表，盡情投入參與活動</p>	<ul style="list-style-type: none"> 課堂觀察 提問 學生口頭互評 	<ul style="list-style-type: none"> 協作能力 關愛 				
															

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

下學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2節

每節時間：40分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								iv.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 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.認識拋接豆袋接力跑遊戲及跑壘遊戲概念						
十四至十五		3	1.平衡穩定技能： i.平衡凳上平衡 ii.跳與著地 3.動作概念： i.支點平衡 ii.身體造型(闊大、窄長、團身、扭體) iii.身體形態 iv.方向(上/下)	學生能 1.在平衡凳上步行及做動作時能平衡身體 2.掌握從平衡凳上跳下與著地的動作技巧 3.在平衡凳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凳上跳下與著地的動作，建構動作	學生能 1.明白平衡力對人們的生活非常重要，它能幫助我們維持不同姿勢，在任何運動中均需要平衡力 2.明白良好的平衡力會使我們更加靈活敏捷，行動更得心應手，並減少跌倒受傷的機會	學生能 1.對同學的動作表示欣賞或多讚賞同學 2.在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作，努力不懈地學習	學生能 1.在跳躍著地時，先屈膝，以前腳掌先著地，減少受傷的機會 2.進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展 3.學會正確搬運平衡凳的姿勢及扶著平衡凳，避免平衡凳翻倒著懂得鋪足夠的墊作保護	學生能 1.認識平衡凳上步行的動作要點： i.雙手平放兩旁作平衡 ii.眼望前方 iii.腳板微向外 2.認識從平衡凳上跳下的動作要點： 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.分辨四個身體形態(闊大、窄長、團	學生能 1.展示出投入、自信、享受 2.欣賞同學優美的平衡動作和身體造型創作	• 課堂觀察 • 互評	• 解決問題能力	• 堅毅		




基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

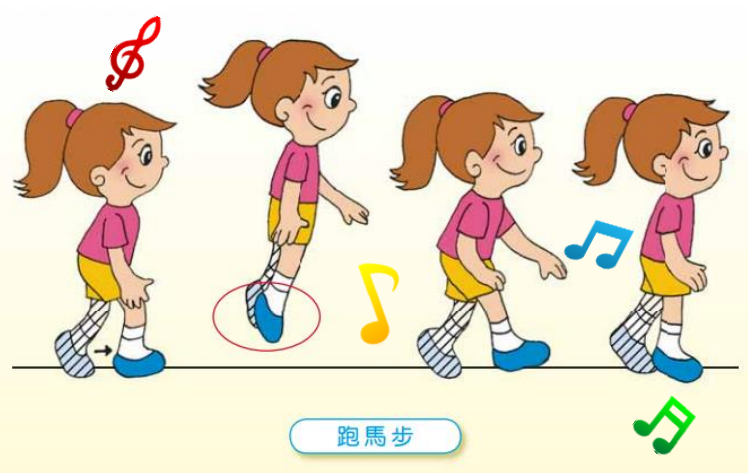
下學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2節

每節時間：40分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
				句子  <p>跳與著地</p>					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 iv.連接暢順					
十六至十七		5	1.移動技能： 跑馬步 (配合韻律) 2.動作概念： i.身體形態(闊大/窄長/團身/扭體/對稱/非對稱) ii.行動(沿著/越過) iii.路線(直/曲)	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.積極參與小組創作活動,並主動表達自己的想法和意見 2.透過小組協作活動,培養尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1.明白熱身的重要 2.善用場地空間,注意碰撞	學生能 1.認識如何數音樂的拍子 2.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 3.認識身體形態(闊大、窄長、扭體、對稱、非對稱)的動作概念及詞彙 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,並配合韻律節奏 5.懂得直線/曲線/沿著/越過的動作概念	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	• 學生互評 • 創造力 • 尊重他人				



基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

下學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2節

每節時間：40分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
十八至十九		4	1.體適能： i.曲膝仰臥起坐 ii.耐力跑 2.動作概念： i.身體形態(屈曲/直身) ii.身體部分(腹部/雙足) iii.時間(快/慢) iv.力量(強/弱) v.組織(雙人)	學生能 1.掌握曲膝仰臥起坐的動作技巧 2.完成曲膝仰臥起坐1分鐘測試(測量腹部肌力/肌耐力) 3.以正確的動作按著同學的雙腳，協助他們完成曲膝仰臥起坐測試 4.掌握耐力跑的動作技巧 5.完成6分鐘耐力跑測試(心肺耐力測試)	學生能 1.認識仰臥起坐訓練能提升腹部肌力/肌耐力 2.了解在1分鐘內的完成仰臥起坐的次數越高，即表示腹肌耐力便越強，越持久，更能容易維持身體正確的坐、立、行姿態，患腰背痛及脊椎變形的機會也可降低	學生能 1.遵從教師的指令並遵守課堂規則 2.二人一組，協助同學完成練習或測試，並尊重同學的表現	學生能 1.明白訓練前進行熱身運動的重要 2.明白過度訓練易造成傷害，不要過度訓練 3.明白須在墊上，並以正確姿勢進行曲膝仰臥起坐(SIT-UP)，避免傷害脊骨 4.認識和使用正確搬運軟墊的姿勢	學生能 1.認識進行仰臥起坐的要點及注意事項： i.二人一組，受試者仰臥地墊上，屈膝約90度，另一同伴按住其雙足踝，以固定身體 ii.受試者雙臂交叉平放胸前，手掌放在肩上，以此仰臥姿勢開始 iii.教師發令開始後，受試者由仰臥開始，上身離地向前上捲起至肘部觸大腿，然後還原至仰臥姿勢(肩胛骨觸地)為一次。進行過程雙臂需緊貼上身 iv.受試者在一分鐘內完成最多次數。途中可作休息，然後再繼續 2.認識耐力跑的要點及注意事項 i.兩手配合兩腳前後擺動，做有韻律感的交互跑步 ii.配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸 iii.身體重心稍降	學生能欣賞同學堅毅地完成耐力跑和曲膝仰臥起坐	•測試成績	•自我管理 能力	•堅毅 •誠信		



基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

下學期體育科進度表

級別：一年級 每星期課節：2節 每節時間：40分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								低，抬高膝蓋跑 iv.身體不適或跑不動時不可勉強，可以運用跑步或走步的方式完成						
二十 至 二十一				全方位週(2/7-12/7)										
二十二				暑假										

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

價值觀和態度：堅毅、尊重別人、責任感、國民身分認同、承擔精神、關愛和誠信

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

上學期體育科進度表

級別：二年級

每星期課節：2節

每節時間：40分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
一				開學適應雙週，沒有體育堂										
二														
三		2	1.度高磅重 2.常規練習	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.認識身高和體重跟身體健康的關係 2.了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體	學生能 1.認識身高和體重跟身體健康的關係 2.了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體	學生能 1.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，避免做運動時發生意外	學生能 1.認識體育課的常規和注意事項 2.認識一般空間及個人空間	學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美	• 量度數據	• 自我管理 能力	• 責任感 • 尊重他人		
四		2	1.常規練習 2.早操練習	學生能 1.掌握早操音樂的拍子 2.配合音樂，完成整套早操動作	學生能 1.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.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 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.認識體育課的常規和注意事項 2.認識一般空間及個人空間	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	• 自我管理 能力	• 尊重他人		
五 至 七		5	1.操控用具技能: 跳繩 (單人花式) i.二重跳 ii.單車跳 iii.交叉跳 iv.側擺跳	學生能 1.展示正確握繩方法及準備動作 2.掌握二重跳，單車跳，交叉跳和側擺跳的動作並將四個動作按個人喜好排序作出	學生能透過跳繩活動提升心肺耐力、腿部肌力，以及眼、手、腳的協調能力	學生能 1.協助及提示同學完成動作 2.培養欣賞別人的態度 3.透過練習和展示，培養尊重他人及勇於承擔的	學生能 1.認識一般空間及個人空間，避免碰撞 2.明白進行體育運動前作熱身活動的重要性，以避免受傷	學生能 1.認識正確的握繩及準備動作 i.繩置於腳後，貼近腳跟高度位置，將繩拉直 ii.兩手握繩柄，手肘貼近腰間並	學生能 1.欣賞同學展示的动作美 2.同學們認真投入展現的氣氛美	• 課堂觀察 • 學生口頭互評	• 自學能力 • 溝通能力 • 創造力	• 堅毅		

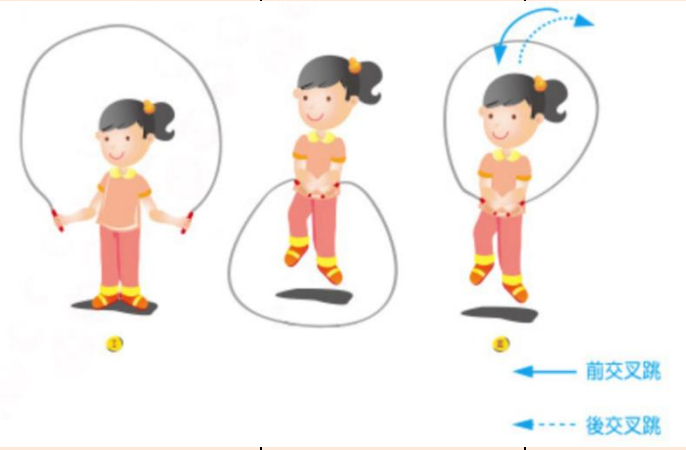
基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

上學期體育科進度表

級別：二年級

每星期課節：2節

每節時間：40分鐘

		<p>2.動作概念:</p> <p>i. 身體形態 (直體)</p> <p>ii. 身體部分 (手/足/膝)</p> <p>iii. 時間 (快/慢)</p> <p>iv. 力量 (強/弱)</p>	<p>展示</p>	 <p>前交叉跳 後交叉跳</p>	<p>態度</p>		<p>放鬆</p> <p>2.認識二重跳的重點，跳起時雙腳要比一重跳時跳得更高，雙手腕要用力做快速劃圈動作，令繩子繞過腳下兩次</p> <p>3.認識單車跳重點，每次跳起時，要提起單腳膝頭，當繩繞過雙腳後，則沒有提膝的腳作單腳著地，第二次跳則雙腳交換動作</p> <p>4.認識交叉跳動作要點，當繩在人的前上方時，將雙手進行交叉動作，繩柄指向左右兩旁 (左手指右邊/右手指左邊)，交叉的中心位置會放到大約肚臍位置，雙手進行劃圈動作令繩繞過雙腳</p> <p>5.側擺跳要點:每跳一下交叉繩前，先把繩擺向一邊，再作交叉動作。假如把繩擺在右邊一下後，就把右手從前方「疊」過左手，做出交叉動作</p>						
--	--	---	-----------	---	-----------	--	---	--	--	--	--	--	--

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

上學期體育科進度表

級別：二年級

每星期課節：2節

每節時間：40分鐘

八 至 九	4	<p>1.移動技能： 跑跳步 (配合韻律) 2.動作概念： i.方向 (前後/順時 針/逆時針) ii.路線 (直/曲) iii.支點平衡 iii.水平 (高/中/低) v.身體形態 (扭體/屈曲/ 團身)</p>	<p>學生能 1.掌握跑跳步的 動作技巧 2.以跑跳步作直 線及曲線的移動 3.創作和展示不 同支點的身體 造型 4.創作和展示不 同水平(高/中/ 低)的身體造型 5.配合韻律節奏 變化身體的形 態，並創作不同水 平或身體形態的 造型 6.配合韻律節 奏，串連跑跳步及 不同形態的身體 造型，建構動作 句子</p>	<p>學生能 1.透過跑動活動 增加運動量，刺 激循環系統和增 強心肺功能 2.藉著展示不同 的身體造型，增 加平衡及協調能 力，加強柔軟度 3.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>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</p>	<p>學生能 1.明白身體各部 分的活動能力和 限制 2.在進行劇烈跑動 練習前和後，多 做腿部伸展，減 少受傷的機會， 幫助肌肉復原</p>	<p>學生能 1.認識跑跳步的動 作要點： i.步法：一腳踏地， 另一腳提膝跳起 ii.提膝時間短 iii.提膝時，腳掌貼 近地面 iv.動作流暢 2.認識支點平衡概 念，並能分辨不同 支點的身體造型 3.說出及分辨高、 中、低水平概念的 要點： 高水平：肩膊或以 上的高度 中水平：膝蓋至肩 膊的高度 低水平：膝蓋以下 的高度 4.分辨不同的方向 和路線概念 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.以跑跳步作移動 iii.展示不同身體 形態或水平造型 iv.展示不同的移動 路線 v.連接暢順，動作 須配合韻律節奏 6.明白韻律活動首 要配合音樂或拍子 7.認識不同的身體</p>	<p>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 優點及可改善的 地方</p>	<p>• 學生互評</p>	<p>• 創造力</p>	<p>• 尊重他人</p>	<p>派發 sportAct</p>
												

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

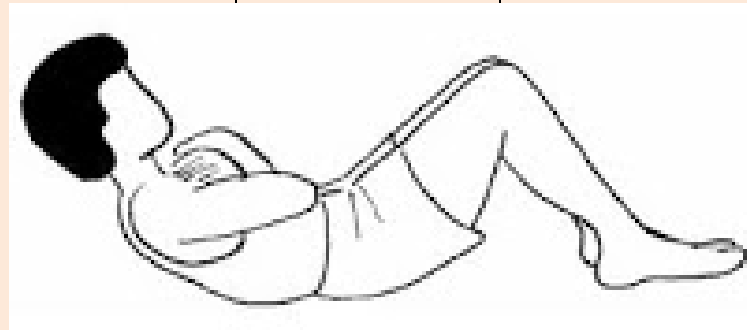
上學期體育科進度表

級別：二年級

每星期課節：2 節

每節時間：40 分鐘

								形態，如屈曲、團身和扭體等動作						
十一 至 十三		4	<p>1.體適能：</p> <p>i.曲膝仰臥起坐</p> <p>ii.耐力跑</p> <p>2.動作概念：</p> <p>i.身體形態(屈曲/直身)</p> <p>ii.身體部分(腹部/雙足)</p> <p>iii.時間(快/慢)</p> <p>iv.力量(強/弱)</p> <p>v.組織(雙人)</p>	<p>學生能</p> <p>1.完成一分鐘曲膝仰臥起坐的測試(次數不限)</p> <p>2.掌握耐力跑的動作技巧</p> <p>3.完成6分鐘耐力跑測試(心肺耐力測試，圈數不限)</p>	<p>學生能</p> <p>1.認識仰臥起坐訓練能提升腹部肌力/肌耐力</p> <p>2.了解在一分鐘內的完成仰臥起坐的次數越高，即表示腹肌耐力便越強，越持久，更能容易維持身體正確的坐、立、行姿態，患腰背痛及脊椎變形的機會也可降低</p> <p>3.透過耐力跑訓練，學生能增強自身的心肺耐力能力</p>	<p>學生能</p> <p>1.遵從教師的指令並遵守課堂規則</p> <p>2.二人一組，協助同學完成曲膝仰臥起坐和耐力跑的訓練或測試並尊重同學的表現</p> <p>3.盡個人最大努力去完成訓練或測試</p>	<p>學生能</p> <p>1.明白訓練前進行熱身運動的重要</p> <p>2.明白過度訓練易造成傷害，不要過度訓練</p> <p>3.明白須在墊上，並以正確姿勢進行曲膝仰臥起坐(SIT-UP)，避免傷害脊骨</p> <p>4.認識和使用正確搬運軟墊的姿勢</p> <p>5.明白進行耐力跑前必需要熱身，在過程中感到不適要立刻停止進行活動</p>	<p>學生能</p> <p>認識進行仰臥起坐的要點及注意事項：</p> <p>1.二人一組，受試者仰臥地墊上，屈膝約90度，另一同伴按住其雙足踝，以固定身體</p> <p>2.受試者雙臂交叉平放胸前，手掌放在肩上，以此仰臥姿勢開始</p> <p>3.教師發令開始後，受試者由仰臥開始，上身離地向前上捲起至肘部觸大腿，然後還原至仰臥姿勢(肩胛骨觸地)為一次。進行過程雙臂需緊貼上身</p> <p>4.受試者在一分鐘內完成最多次數。途中可作休息，然後再繼續</p> <p>5.認識耐力跑的要點及注意事項</p> <p>i.兩手配合兩腳前後擺動，做有韻律感的交互跑步</p>	<p>學生能</p> <p>• 欣賞動作美</p> <p>• 欣賞同學們盡力練習的表情美</p>	<p>• 測試成績</p> <p>• 溝通能力</p> <p>• 協作能力</p>	<p>• 堅毅</p> <p>• 誠信</p>			



基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

上學期體育科進度表

級別：二年級

每星期課節：2 節

每節時間：40 分鐘

								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 5.完成側滾翻動作 後，運動不同的身 體形態和水平動 作，創作出不同動 作，串連成動作 句子 6.認識身體形態、 身體部分、水平和 方向的動作概念 7.明白身體各部分 的伸展動作，例如 肩胛和小腿的伸展 動作等等						
十七		聖誕假期 (22/12-2/1)												
十八														
十九 至 二十一	6	1.移動技能： 起跑及快速 跑步 (短跑) 2.動作概念： i.路線(直) ii.方向(前) iii.身體部分 (足) 3.遊戲概念： 接力遊戲	學生能展示正確 起跑，快速跑至衝 線技巧	學生能透過跑步 增加運動量，刺激 循環系統和增強 心肺功能，並提高 腿部力量、身體的 協調性	學生能 1.主動協助同學做 起跑動作，檢視姿 勢是否正確，並提 示同學動作要點 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.在進行跑步訓 練前和後，多作 腿部伸展，減少 跑步時受傷的機 會，幫助肌肉 復原 2.在安全的環境 下練習跑步，注 意一般空間和個 人空間的運用， 避免碰撞	學生能 1.認識起跑動作的 口號：起跑動作包 括「各就位」、「預 備」、「起跑」出發 2.認識起跑動作 要點： i.身體重心放在兩 手與前腳 ii.臂部提起，略高 於肩 iii.兩手撐直，重心 前移 3.認識快速跑步(短	學生能欣賞同學優 美的跑步動作的 表現	• 課堂觀察 • 教師和同 學口頭 提問	• 明辨性思 考能力 • 自我管理 的能力	• 堅毅			

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

上學期體育科進度表

級別：二年級

每星期課節： 2 節

每節時間： 40 分鐘

								跑)的動作要點及詞彙： i.身體前傾，眼向前望 ii.雙臂屈曲、快速跑步 4.初步認識短跑的規則，如起跑方式、偷步 5.認識接力遊戲概念						
二十二		全方位週(學生放 13:30)												
二十三		農曆新年假期及教師專業發展日												
二十四														

* 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

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(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

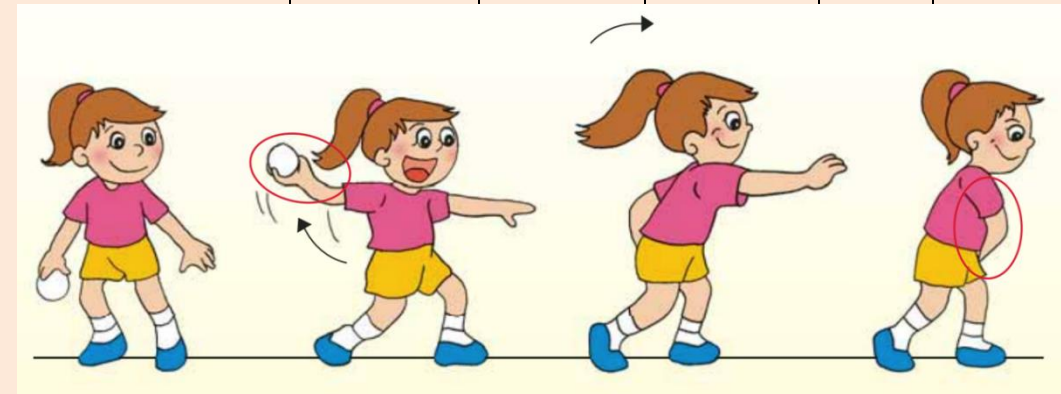
下學期體育科進度表

級別：二年級

每星期課節：2節

每節時間：40分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
一		2	1. 度高磅重 2. 常規練習		學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體	學生能遵從教師的指令、遵守課堂規則和尊重同學	學生能 1. 穿著合適的服裝進行體育活動 2. 認識一般空間及個人空間的運用，避免做運動時發生意外	學生能 1. 認識體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間	學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美	• 量度數據	• 自我管理 能力	• 責任感		
二至四		5	1. 操控用具技能： 擲(豆袋) 2. 動作概念： i. 身體部分(手) ii. 力量(強/弱) iii. 方向(上/前) 3. 遊戲概念： 隔場區遊戲	學生能 1. 掌握擲的動作技巧 2. 展示向上斜前方擲出豆袋	學生能 1. 明白「擲」需要運用上肢肌力 2. 認識有不同的力量訓練，可以增強上肢力量，例如掌上壓和肱二頭肌收縮動作	學生能 1. 主動協助同學做準備動作，檢視姿勢是否確，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 善用一般空間和個人空間，避免碰撞	學生能 1. 認識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」形然後側身， ii. 手由上至下在身 前畫出半圓 iii. 當擲豆袋後，手順勢跟進至腳旁 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別： 擲的方向： 由上而下拋的方向： 由下而上 4. 認識理想的投擲角度為上斜前方 5. 認識隔場區概念 6. 了解投擲力度與距離的關係：力量越大則擲的距離越遠	學生能 1. 欣賞同學和自己的動作美 2. 欣賞遊戲進行時的氣氛美	• 課堂觀察 • 教師提問 • 學生口頭互評	• 明辨性 思考能力	• 尊重他人		



基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

下學期體育科進度表

級別：二年級

每星期課節：2節

每節時間：40分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
五至七		6	1.平衡穩定及移動技能： 閃避、急停、變向 2.動作概念： i.身體部分(手/膝/足) ii.時間(快) iii.方向(前/後/左/右) iv.水平(中) v.路線(直/曲) iiv.對象(與同伴) 3.遊戲概念： 追逐遊戲	學生能 1.掌握以腳掌撐地，並迅速屈膝以降低重心作急停 2.因應對手的位置和攔截動作，盡快改變自己的移動路線和方向， 作出閃避 3.張開雙手，並因應對手的進攻動作和方向，迅速改變身體方向作出攔截 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	學生能 1.以閃避、急停、變向的活動，提升學生的反應及敏捷度 2.以跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	學生能 1.培養對運動的興趣，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，尤其在變向時需留意四周的同學 2.懂得個人空間及一般空間的運用 3.在進行劇烈跑動練習前和後，多做腿部伸展，減少受傷的機會，幫助肌肉復原	學生能 1.認識急停時的動作要點 i.利用腳掌撐地作急停 ii.迅速屈膝以降低重心 2.掌握急停轉向的動作要點 i.急停 ii.轉身時，重心腳前掌用力撐地，移動腳用力蹬地並迅速轉向 iii.轉身後降低重心，保持身體平衡 3.認識屈膝可降低重心，以保持身體平衡(即急停時，膝部和腰部要彎曲) 4.認識運用急停和變向的閃避技巧於不同運動的重要 5.了解閃避的路線可分為直線和曲線 6.認識追逐和達陣遊戲概念與玩法	學生能欣賞同學的高度參予達致的氣氛美	• 課堂觀察 • 口頭提問	• 明辨性 思考能力 • 創造力	• 尊重他人		
		4	1.操控用具技能： i.踢定點球 ii.滾球控停	學生能 1.掌握踢定點球的動作技巧 2.以腳底(腳掌)	學生能 1.以跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強	學生能 1.主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學	學生能 1.明白熱身的重要 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： 支撐腿踏在球側，	學生能 1.欣賞同學的表情美 2.發掘進行遊戲時的氣氛美	• 口頭提問 • 課堂觀察	• 溝通能力 • 協作能力	• 責任感 • 承擔精神		



基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

下學期體育科進度表

級別：二年級

每星期課節：2節

每節時間：40分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
八至九			2.動作概念： i.身體部分(足) ii.力量(強/弱) iii.方向(前) iv.組織(雙人/小組) 3.遊戲概念： i.跑壘遊戲 ii.對抗遊戲	控停滾地來球 3.瞄準目標，以腳內側或腳背將球踢至約2至3米遠的目標，並能控制踢球的力量和方向 4.運用踢球和控停來球的技巧於跑壘和對抗遊戲中	心肺功能 2.透過踢球、控球活動，增加眼、腳的協調能力	2.願意接受同學的意見 3.培養欣賞及多讚賞別人的態度 4.在進行活動或比賽時，學習互相合作及體育精神 5.透過練習及活動，培養尊重他人及勇於承擔的態度	3.在進行對抗遊戲時，遵守規則，注意安全	然後踢球腿作「後引」動作，以腳內側或腳背觸球，接觸點為球之中部 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.認識跑壘及對抗遊戲概念及玩法 4.明白大多數的傳球路線只有直線	 					
十			復活節假期(18/4-27/4)											
十一至十三		6	1.平衡穩定技能： 前滾翻 2.動作概念 i.身體形態(闊大/窄長/直體/屈曲/團身) ii.時間(快) iii.力量(強) iv.方向(前) v.路線(直) vi.水平	學生能 1.掌握前滾翻的動作技巧 2.完成前滾翻後，再創作不同水平的身體形態，以串連成動作句子	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」—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，	學生能 1.培養對體操的興趣，並積極投入課堂、認真學習 2.反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互相改善 3.培養欣賞及多讚賞別人的態度 4.在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作	學生能 1.在進行地墊活動時注意的安全 2.在進行前滾翻時，依動作要點，以正確的姿勢進行滾翻，避免弄傷頸椎 3.懂得正確搬運軟墊的姿勢 4.在進行墊上活動前做足夠的熱身	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	學生能 1.透過不同形式的練習，懂得「美」與「不美」的概念 2.掌握優美的前滾翻動作的特點(如滾翻過程之順暢性、雙腳緊併、平穩站立) 3.運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	• 學生自評 • 解決問題能力 • 堅毅				

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

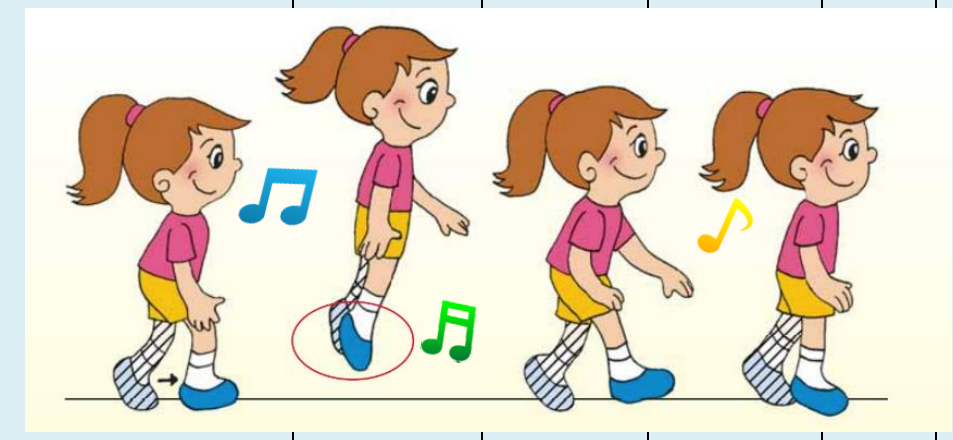
下學期體育科進度表

級別：二年級

每星期課節：2節

每節時間：40分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
			(高/中/低)		使關節不易僵硬，身體靈活敏捷 ii.減少因為肌肉緊張而帶來的疲勞和酸痛 iii.提高肌肉的伸縮性，減低運動受傷的機會				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、等概念 4.認識連串動作組合的要點及詞彙：有明顯的起始及結束造型.....					
十四至十六		6	1.單人律動 i.跑跳步 ii.跑馬步 iii.滑步 iv.步行 2.動作概念： i.身體形態(闊大/窄長/團身/扭體) ii.方向(前/後/左/右) iii.路線(直/曲) iv.水平(高/中/低)	學生能 1.配合音樂拍子作單人律動 2.在單人律動中，配合韻律變化身體形態及展示不同的移動技能，例如跑跳步和跑馬步..... 3.構思連串動作組合：配合移動路線，串連不同的身體造型、動作及移動技能，建構動作組合	學生能 1.藉著展示不同的身體造型及平衡動作，增加平衡及協調能力，加強柔軟度 2.明白平衡力對人們的生活非常重要，它能幫助人們維持不同姿勢，在任何運動中均需要平衡力	學生能 1.對同學的動作表示欣賞及讚賞，能在旁學習同學的優點動作 2.培養對律動的興趣，並積極投入課堂、認真學習 3.反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互相改善 4.培養欣賞及多讚賞別人的態度	學生能 1.懂得空間的運用，避免碰撞 2.明白身體各部分的活動及限制 3.在進行活動前做足夠的熱身或伸展	學生能 1.懂得根據音樂數拍子，將動作配合節奏 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.選擇合適的移動技能，如滑步和跑馬步並展示不同的移動路線(曲線和直線) iii.展示不同的動作及身體形態造型(闊大/窄長/團身/扭體) iv.每個造型有明顯的身體形態和水平高度(高/中/低)	學生能 1.欣賞自己和同學的表情美及動作美 2.感受音樂配合不同動作的氣氛美	• 課堂觀察 • 創造力				



基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

下學期體育科進度表

級別：二年級

每星期課節：2節

每節時間：40分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								v.動作之間連接暢順並配合韻律節奏						
十七至十八		4	1.體適能： i.曲膝仰臥起坐 ii.耐力跑 2.動作概念： i.身體形態(屈曲/直身) ii.身體部分(腹部/雙足) iii.時間(快/慢) iv.力量(強/弱) v.組織(雙人)	學生能 1.完成1分鐘曲膝仰臥起坐的測試(次數不限) 2.完成6分鐘耐力跑測試(心肺耐力測試，圈數不限)	學生能 1.認識仰臥起坐訓練能提升腹部肌力/肌耐力 2.了解在1分鐘內的完成仰臥起坐的次數越高，即表示腹肌耐力便越強，越持久，更能容易維持身體正確的坐、立、行姿態，患腰背痛及脊椎變形的機會也可降低 4.透過耐力跑訓練，學生能增強自身的心肺耐力能力	學生能 1.遵從教師的指令並遵守課堂規則 2.二人一組，協助同學完成曲膝仰臥起坐和耐力跑的訓練或測試並尊重同學的表現 3.盡個人最大努力去完成訓練或測試	學生能 1.明白訓練前進行熱身運動的重要 2.明白過度訓練易造成傷害，不要過度訓練 3.明白須在墊上，並以正確姿勢進行曲膝仰臥起坐(SIT-UP)，避免傷害脊骨 4.認識和使用正確搬運軟墊的姿勢 5.明白進行耐力跑前必需要熱身，在過程中感到不適要立刻停止進行活動	學生能 認識進行仰臥起坐的要點及注意事項： 1.二人一組，受試者仰臥地墊上，屈膝約90度，另一同伴按住其雙足踝，以固定身體 2.受試者雙臂交叉平放胸前，手掌放在肩上，以此仰臥姿勢開始 3.教師發令開始後，受試者由仰臥開始，上身離地向前上捲起至肘部觸大腿，然後還原至仰臥姿勢(肩胛骨觸地)為一次。進行過程雙臂需緊貼上身 4.受試者在一分鐘內完成最多次數。途中可作休息，然後再繼續 5.認識耐力跑的要點及注意事項 i.兩手配合兩腳前	學生能 1.欣賞動作美 2.欣賞同學們盡力練習的表情美	• 測試成績	• 溝通能力 • 協作能力	• 堅毅 • 誠信		

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

下學期體育科進度表

級別：二年級

每星期課節：2節

每節時間：40分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								後擺動，做有韻律感的交互跑步 ii.配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸 iii.身體重心稍降低，抬高膝蓋跑 iv.身體不適或跑不動時不可勉強，可以運用跑步或走步的方式完成						
十九		全方位週(2/7-12/7)												
二十		暑假												
二十一														

* 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(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

上學期體育科進度表

級別：三年級

每星期課節：2節

每節時間：40分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討	
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力						
一				開學適應雙週，沒有體育堂											
二															
三		2	1. 度高磅重 2. 常規練習	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. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體	學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體	學生能 1. 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，避免做運動時發生意外	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，避免做運動時發生意外	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，避免做運動時發生意外	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，避免做運動時發生意外	學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美	• 量度數據 • 自我管理 • 責任感 • 尊重他人			
四		2	1. 常規練習 2. 早操練習	學生能 1. 掌握早操音樂的拍子 2. 配合音樂，完成整套早操動作	學生能 1. 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. 在家中練習早操動作	學生能 1. 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. 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 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. 遵從教師的指令、遵守課堂規則 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. 遵從教師的指令、遵守課堂規則 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. 遵從教師的指令、遵守課堂規則 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 • 自我管理 • 尊重他人			
五至七		6	1. 操控用具技能： 跳繩(跳大繩) i. 擺繩 ii. 入繩(順繩及逆繩) iii. 繩中繩 2. 動作概念： i. 範圍(個人空間/	學生能 1. 展示正確大繩擺繩方法及準備動作 2. 展示跳大繩花式動作：入繩(順繩及逆繩)、繩中繩	學生能透過跳繩活動提升心肺耐力、腿部肌力，以及眼、手、腳的協調能力	學生能 1. 協助及提示同學完成動作 2. 培養欣賞別人的態度 3. 透過練習和展示，培養尊重他人及勇於承擔的態度 4. 培養同學之間的協作能力和默契	學生能 1. 認識一般空間及個人空間，避免碰撞 2. 明白進行體育運動前作熱身活動的重要性，以避免受傷	學生能 1. 認識一般空間及個人空間，避免碰撞 2. 明白進行體育運動前作熱身活動的重要性，以避免受傷	學生能 1. 認識一般空間及個人空間，避免碰撞 2. 明白進行體育運動前作熱身活動的重要性，以避免受傷	學生能 1. 認識正確大繩擺繩方法及準備動作 i. 長繩左右兩端持繩 ii. 將繩子擺動 iii. 使繩子均一地在合適高度及速度(時間)中迴旋 2. 認識順繩及逆繩	學生能 1. 欣賞同學展示的優美動作 2. 在群體中，展現互相合作和支持的氣氛美	• 課堂觀察 • 提問 • 溝通能力 • 協作式解決問題能力 • 堅毅			

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

上學期體育科進度表

級別：三年級

每星期課節：2 節

每節時間：40 分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
			一般空間) ii.時間 (快/慢) iii.方向 (順時針/逆時針)						(不同方向)的特點 i.順繩： 繩子從跳繩者的頭頂而下，順著眼耳口鼻擺動 ii.逆繩： 繩子從跳繩者的腳而上，逆著眼耳口鼻擺動 3.認識順繩的入繩及跳躍技巧 i.當跳躍者看到繩子經過眼前順著繩子的迴旋往下打地時 ii.迅速到繩中間的位置 iii.接著跳躍 4.認識逆繩的入繩及跳躍技巧 i.當跳躍者看到繩子經過你眼前及當繩子的迴旋往上繞時 ii.迅速到繩中間的位置 iii.接著跳躍 5.認識繩中繩的動作要點 i.作準備姿勢 ii.當跳躍者看到繩子經過你眼前及當繩子的迴旋往上繞時					

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

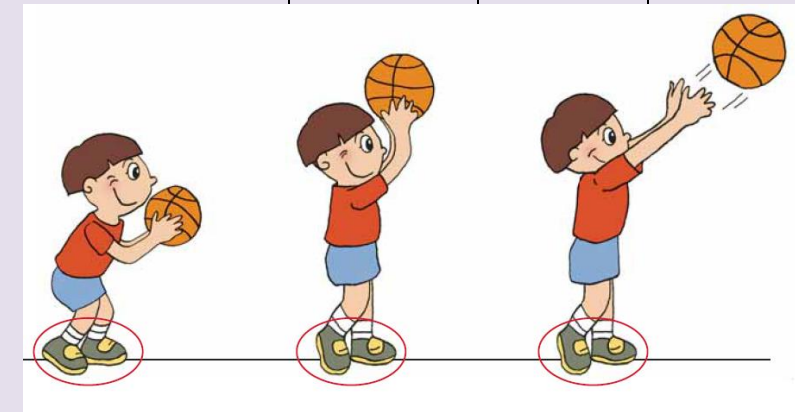
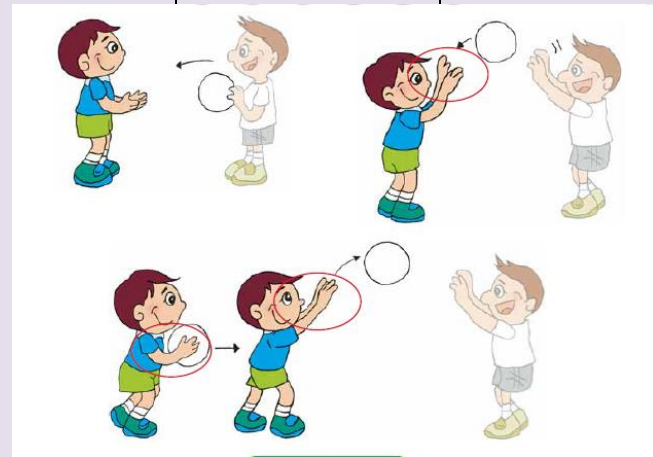
上學期體育科進度表

級別：三年級

每星期課節：2節

每節時間：40分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								iii. 向前走至大繩中間 iv. 雙手擺繩，與大繩同步進行迴旋並進行跳躍						
八至十		6	1. 操控用具技能： i. 雙手傳接球 ii. 雙手投球 2. 動作概念： i. 力量(強/弱) ii. 時間(快/慢) 3. 遊戲概念：對抗遊戲	學生能 1. 掌握雙手胸前傳球的動作技巧 2. 原地以雙手胸前傳球至約 1.5 米遠的目標區域/同伴 3. 以雙手穩接來球 4. 掌握雙手投球的動作技巧 5. 原地以雙手投球至 2-3 米高	學生能透過球類遊戲提高運動量和腿部力量	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. 願意接受同學的意見，反思自己的動作表現，並作出改善 4. 培養學生尊重他人及勇於承擔的態度，並學習互相合作精神	學生能 1. 注意周圍環境的安全，傳接球及投球時留意四周的同學 2. 注意個人空間及一般空間的運用，避免碰撞	學生能 1. 認識雙手胸前傳球的動作要點及詞彙： i. 雙腳稍微前後腳，兩膝微曲 ii. 雙手持球置於胸前 iii. 瞄準對方作胸前傳球 iv. 傳球後，後腳向傳球方向順勢踏前一步 2. 認識雙手接球的動作要點及詞彙： i. 眼望來球，沒有閃避 ii. 兩膝微屈 iii. 伸手迎球 iv. 穩接來球 v. 接球後將球收到胸前，非支撐腿順勢踏後一步 3. 認識雙手投球的動作要點及詞彙： i. 稍微前後腳，兩膝微屈 ii. 雙手持球置於頭上方，瞄準目標	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. 在群體中，展現互相合作和支持的氣氛美 3. 指出動作及姿勢的優點及需改善的地方	• 課堂觀察 • 提問	• 明辨性思考能力 • 承擔精神			



基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

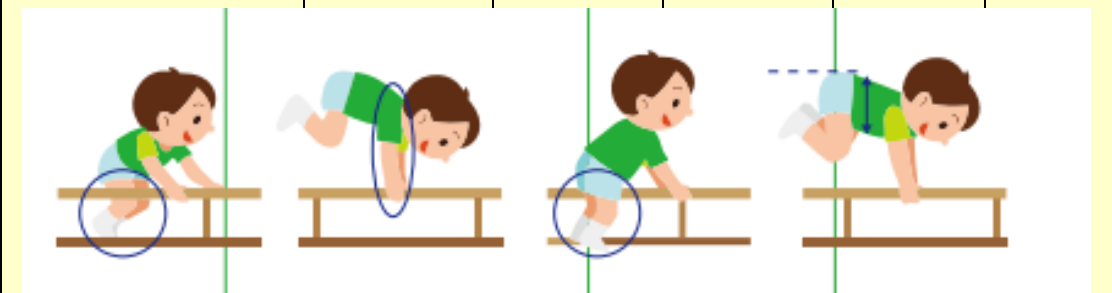
上學期體育科進度表

級別：三年級

每星期課節：2節

每節時間：40分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								iii. 手肘同時屈曲，但球絕不可置於頭後部 iv. 兩膝及手肘伸直的同時，利用腕力將球從指間投出 v. 出球後手指伸直並指向投球柱 4. 認識雙手傳接球及投球時力量與時間的動作概念 5. 認識對抗遊戲概念和玩法						
十一至十二		4	1. 移動技能： 兔跳 2. 動作概念： i. 身體形態 (闊大/窄長/扭體/團身) ii. 水 (高/中/低) iii. 方向 (前、左右)	學生能 1. 掌握兔跳動作的技巧 2. 創作和展示不同的身體形態 (闊大/窄長/扭體/團身) 3. 創作和展示不同水平 (高、中、低) 的身體造型 4. 將兔跳及身體形態造型串連起來，建構動作句子	學生能認識跳躍對身體的好處	學生能 1. 協助搬運及擺放用具 2. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 敢於嘗試，挑戰自己	學生能 1. 正確搬運平衡凳的姿勢 2. 進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展 3. 以保持直臂支撐，姿勢要正確，不可心急 4. 兔跳時，臀部須提高，小心小腿碰撞平衡凳 5. 跳躍著地時，先屈膝，以前腳掌先著地，減少受傷的機會 6. 著學生扶著平衡凳，避免平衡凳翻倒	學生能 1. 認識兔跳的動作要點 i. 保持直臂支撐 ii. 屈膝蹬地起跳 iii. 提臂過肩 iv. 沒有停頓 2. 說出及分辨四個身體基本形態 (闊大/窄長/扭體/團身) 3. 說出及分辨高、中、低水平概念的要點： 高水平：肩膊或以上的高度 中水平：膝蓋至肩膊的高度 低水平：膝蓋以下的高度 4. 認識連串動作組	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	• 學生口頭互評	• 解難能力 • 責任感			



基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

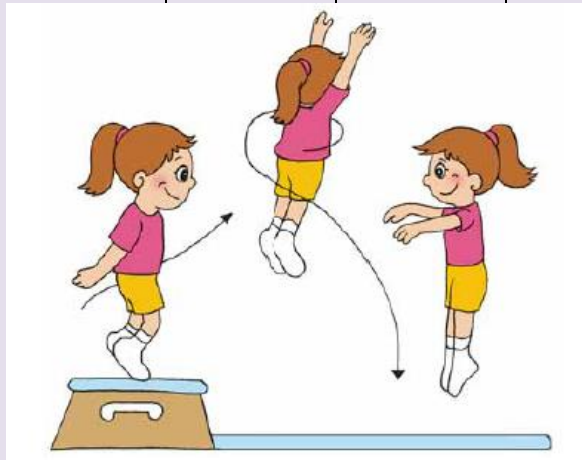
上學期體育科進度表

級別：三年級

每星期課節：2 節

每節時間：40 分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								合的要點及詞彙： i.有明顯的起始及結束造型 ii.配合兔跳方式作移動 iii.展示不同身體形態或水平的造型 iv.連接暢順 5.認識兔跳時使用的方向的动作概念						
十三至十四		4	1.平衡穩定技能： i.髖高處跳下 ii.空中轉體 2.動作概念： i.支點平衡 ii.水平(高/中/低) iii.方向(順時針/逆時針) iv.伸展及屈曲	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.於髖高處或平地起跳，作順時針或逆時針方向的90°或180°空中轉體 4.展示或創作不同支點、水平或形態的身體造型 5.結合跳躍動作，串連「從髖高處跳下」或「空中轉體」的動作及不同形態的身體造型，建構動作句子 *先在地面上作不同轉體動作，掌握後才站到高處	學生能 1.認識跳躍對身體的好處 2.明白良好的平衡力能有助身體更加靈活敏捷，行動更得心應手，並減少跌倒受傷的機會	學生能 1.對同學的動作表示欣賞或多讚賞同學 2.在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作	學生能 1.扶著平衡凳，避免平衡凳翻倒 2.鋪足夠的地墊作保護 3.進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展 4.跳躍著地時，先屈膝，以前腳掌先著地，減少受傷的機會 5.學會正確搬運平衡凳的姿勢	學生能 1.認識從髖高處跳下的動作要點： i.雙手平放兩旁作平衡 ii.空中身體平穩 iii.屈膝著地，平穩站立 2.認識空中轉體的動作要點： i.屈膝蹬地起跳 ii.用手帶動轉體 iii.保持直體 iv.屈膝著地，平穩站立 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：	學生能 1.了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2.欣賞同學優美動作和身體造型創作 3.創作優美的空中轉體動作及展示暢順的連串動作 4.運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	• 學生口頭互評 • 學生自評	• 創造力 • 堅毅	學生首次進行自評		



基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

上學期體育科進度表

級別：三年級

每星期課節：2節

每節時間：40分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								高水平：肩膊或以上的高度 中水平：膝蓋至肩膊的高度 低水平：膝蓋以下的高度 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+從髖高處跳下/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						
十五至十六		4	1.體適能： i.曲膝仰臥起坐 ii.耐力跑 2.動作概念： i.身體形態(屈曲/直身) ii.身體部分(腹部/雙足) iii.時間(快/慢) iv.力量(強/弱) v.組織(雙人)	學生能 1.掌握曲膝仰臥起坐的動作技巧 2.完成曲膝仰臥起坐1分鐘測試(測量腹部肌力/肌耐力) 3.以正確的動作按著同學的雙腳，協助他們完成曲膝仰臥起坐測試 4.掌握耐力跑的動作技巧 5.完成6分鐘耐力跑測試(心肺耐力測試)	學生能 1.認識仰臥起坐訓練能提升腹部肌力/肌耐力 2.了解在1分鐘內的完成仰臥起坐的次數越高，即表示腹肌耐力便越強，越持久，更能容易維持身體正確的坐、立、行姿態，患腰背痛及脊椎變形的機會也可降低	學生能 1.遵從教師的指令並遵守課堂規則 2.二人一組，協助同學完成訓練或測試並尊重同學的表現	學生能 1.明白訓練前進行熱身運動的重要 2.明白過度訓練易造成傷害，不要過度訓練 3.明白須在墊上，並以正確姿勢進行曲膝仰臥起坐(SIT-UP)，避免傷害脊骨 4.認識和使用正確搬運軟墊的姿勢	學生能 1.進行曲膝仰臥起坐的要點及注意事項： i.二人一組，受試者仰臥地墊上，屈膝約90度，另一同伴按住其雙足踝，以固定身體 ii.受試者雙臂交叉平放胸前，手掌放在肩上，以此仰臥姿勢開始 iii.教師發令開始後，受試者由仰臥開始，上身離地向前上捲起至肘部觸大腿，然後還原至	學生能展示氣氛美，全程投入測試，互相支持	• 測試成績 • 自我管理 能力 • 協作能力 • 溝通能力	• 堅毅 • 誠信			

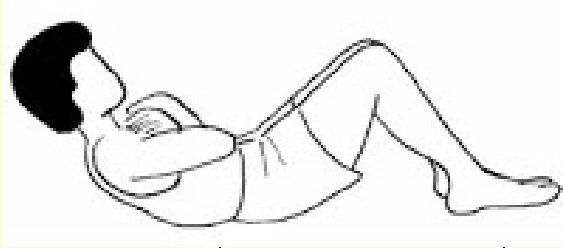

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

上學期體育科進度表

級別：三年級

每星期課節：2 節

每節時間：40 分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
					 			<p>仰臥姿勢（肩胛骨觸地）為一次。進行過程雙臂需緊貼上身</p> <p>iv.受試者在一分鐘內完成最多次數。途中可作休息，然後再繼續</p> <p>2.認識耐力跑的要點及注意事項</p> <p>i.兩手配合兩腳前後擺動，做有韻律感的交互跑步</p> <p>ii.配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸</p> <p>iii.身體重心稍降低，抬高膝蓋跑</p> <p>iv.身體不適或跑不動時不可勉強，可以運用跑步或走步的方式完成</p> <p>3.認識進行曲膝仰臥起坐和耐力跑運用的時間及力量概念</p>						
十七至十八				聖誕假期 (22/12-2/1)										

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

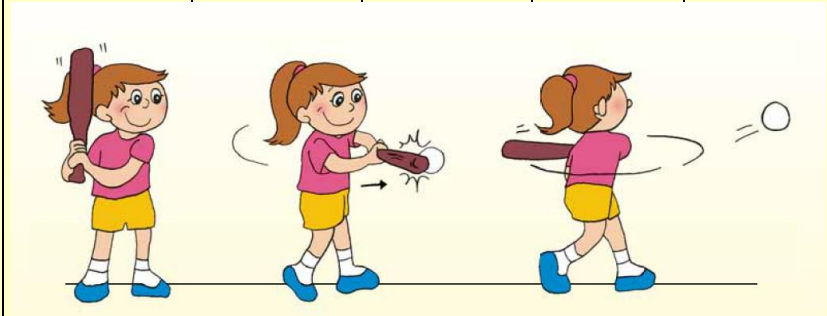
上學期體育科進度表

級別：三年級

每星期課節：2節

每節時間：40分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
十九至二十一		6	1. 操控用具技能： 棒擊空中球 2. 動作概念： i. 身體部分(慣用手/非慣用手) ii. 力量(強/弱) iii. 範圍(個人空間/一般空間) iv. 方向(前、左右、上下) 3. 遊戲概念： 跑壘遊戲	學生能 1. 掌握棒擊定點及空中球的動作技巧 2. 應用棒擊空中球的動作於遊戲中	學生能 1. 以跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能 2. 透過棒擊空中球，增加手、眼協調的能力 3. 認識不正確的姿勢會造成身體受傷	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 培養對球類運動的興趣 4. 願意接受別人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的運用 2. 活動時，小心同學揮棒的方向，避免發生意外 3. 在適當距離、使用適當力度，進行棒擊空中球練習	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. 分辨慣用手與非慣用手的概念 4. 學會棒擊空中球時的力量與方向概念 5. 認識跑壘遊戲活動概念	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	• 課堂觀察 • 提問	• 協作能力	• 承擔精神 • 責任感 • 尊重他人		
二十二			全方位週(學生放 13:30)											



基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

上學期體育科進度表

級別：三年級

每星期課節：2 節

每節時間：40 分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
二十三				農曆新年假期及教師專業發展日										
二十四														

*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(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

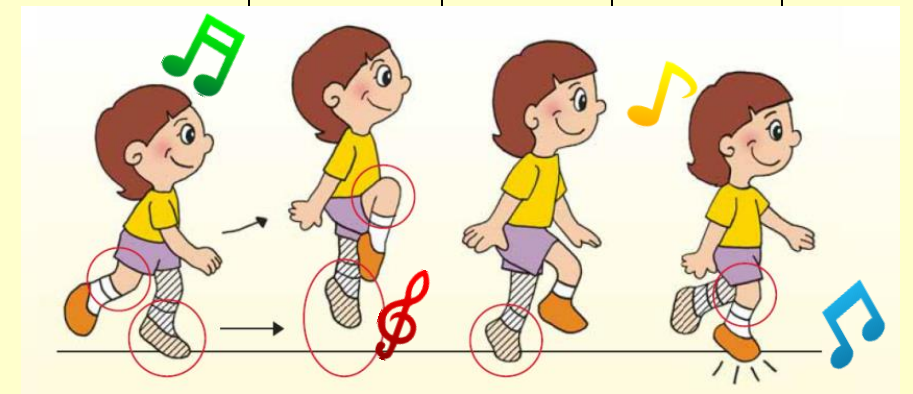
下學期體育科進度表

級別：三年級

每星期課節：2節

每節時間：40分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
一		2	1. 度高磅重 2. 常規練習		學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體	學生能遵從教師的指令、遵守課堂規則和尊重同學	學生能 1. 穿著合適的服裝進行體育活動 2. 認識一般空間及個人空間的運用，避免做運動時發生意外	學生能 1. 認識體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間	學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美	• 量度數據	• 自我管理 能力	• 責任感		
二 至 三		4	1. 移動技能 踏跳步 (配合韻律) 2. 動作概念: i. 身體部分(足/膝) ii. 方向(前/左/右) iii. 路線(曲/直) iv. 身體形態(闊大/窄長/扭體/團身) v. 水平(高/中/低) vi. 倒置平衡	學生能 1. 展示踏跳步的動作 2. 以踏跳步作直線和曲線的移動 3. 創作和展示不同形態的身體造型(闊大/窄長/扭體/團身) 4. 展示「倒置平衡」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，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. 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. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 積極參與課堂活動，並主動表達自己的想法和意見，認真學習 4. 願意接受他人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善 5. 透過小組協作活動，培養協作精神及尊重他人的態度	學生能 1. 懂得個人及一般空間的運用，避免碰撞 2. 明白身體各部分的活動能力和限制 3. 在進行劇烈跑動練習前和後，多做腿部伸展，減少受傷的機會，幫助肌肉復原	學生能 1. 認識如何數音樂的拍子 2. 說出及分辨四個身體基本形態(闊大/窄長/扭體/團身) 3. 說出及分辨高、中、低水平概念的要點： 高水平：肩膊或以上的高度 中水平：膝蓋至肩膊的高度 低水平：膝蓋以下的高度 4. 認識倒置平衡概念，即臀部高於頭部的動作 5. 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	學生能 1. 欣賞同學展現的動作美 2. 欣賞眾人投入參與的氣氛美	• 學生口頭互評 • 教師課堂觀察	• 創造力	• 尊重他人	派發 sport Act	



基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

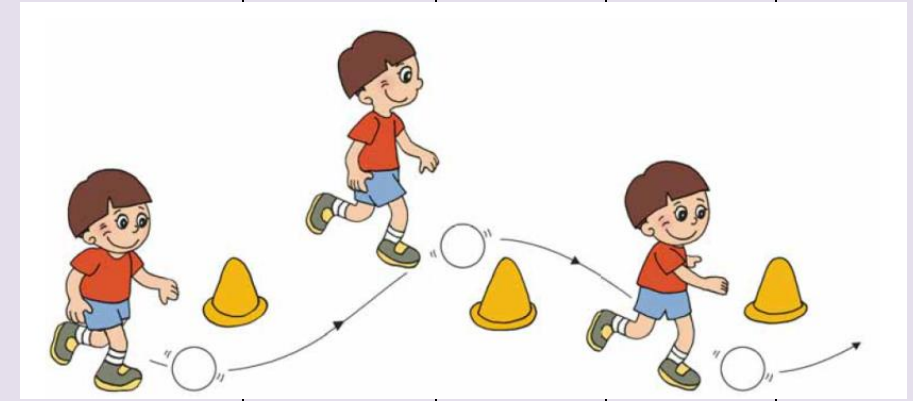
下學期體育科進度表

級別：三年級

每星期課節：2節

每節時間：40分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點					評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識					
								iv.動作流暢 6.認識移動方向能夠向前/左和右的方向移動並了解直線/曲線和折線的分別 7.認識連串動作組合的要點及詞彙： i.有明顯的起始及結束造型 ii.造型+步行+踏跳步+跳與著地+造型 iii.展示不同身體形態 iv.連接暢順 v.動作配合韻律節奏					
四至六		5	1.操控用具技能： 腳運球 2.動作概念： i.身體部分(慣用腳/非慣用腳、腳背、腳底、腳內側及腳前掌) ii.範圍(個人空間/一般空間) iii.方向(前、左右) v.路線(直/曲) 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至3米遠的目標，並能控制踢球的力量和方向 4.沿著指定路線(直/曲)運球前進，並能以腳內側或腳外側改變球的方向(運球的路線) 6.運用閃避、傳	學生能 1.以跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能 2.透過腳運球、控球活動，增加學生的眼、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.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 5.進行活動或比賽時，培養學生尊重他人、勇於承擔	學生能 1.明白熱身的重要 2.善用場地空間，注意碰撞 3.在進行對抗遊戲時，遵守規則，注意安全	學生能 1.認識腳運球的動作要點及詞彙： i.以腳內側、腳背或腳外側運球 ii.球應控制於兩步範圍之內 iii.能抬頭向前望 iv.沿指定路線及方向前進 v.沒有停頓 2.掌握控制踢球的強弱力量和方向 3.分辨慣用腳和非慣用腳的概念 4.展示以運球作直線及曲線的走動 5.認識接力遊戲和	學生能 1.欣賞同學優美動作的表現 2.保持運球及滾球控停時動作流暢 3.運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	• 課堂觀察 • 提問	• 協作能力 • 承擔精神		



基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

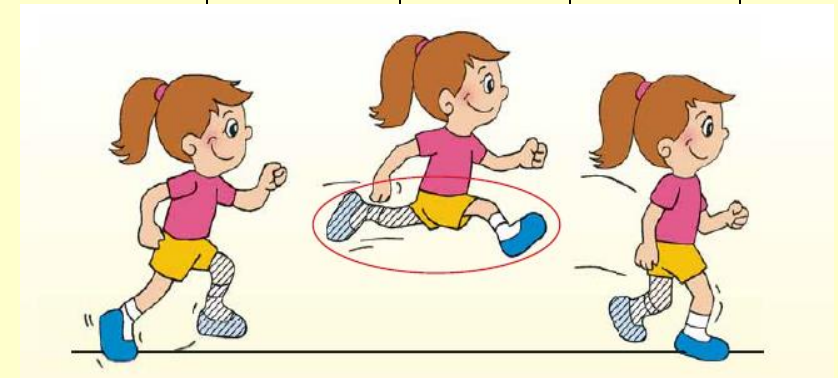
下學期體育科進度表

級別：三年級

每星期課節：2節

每節時間：40分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
				球、運球及滾球控停來球的動作技巧於接力遊戲和對抗遊戲中		的態，提升團體合作及體育精神			對抗遊戲概念及玩法					
七		2	1.移動技能： 跨跳 2.動作概念： i.力量(強/弱) ii.伸展(大/小) iii.身體形態(闊大/窄長/扭體/團身) iv.水平(高/中/低) v.路線(直/曲)	學生能 1.掌握跨跳的動作技巧 2.串連跨跳及身體形態造型建構動作句子 3.以跨跳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)的路線	學生能 1.明白平衡對人體的重要性(良好的平衡力會使我們更加靈活敏捷，行動更得心應手，並減少跌倒受傷的機會) 2.以跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	學生能 1.培養對運動的興趣，並認真學習 2.主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 3.遵守安全以避免自己/同學受傷 4.尊重他人培養團隊合作的精神 5.培養不論勝負，全力以赴的體育精神	學生能 1.在進行劇烈跳躍練習前和後，多做腿部伸展，減少受傷的機會，幫助肌肉復原 2.認識一般空間及個人空間的運用，避免發生意外 3.小心擺放用具，認識欄及欄枝的正確擺放方法 4.在活動時保持警覺，避免誤踏障礙物	學生能 1.認識跨跳的動作要點： i.步法正確(單腳起跳，異側腳著地) 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.說出及分辨四個身體基本形態(闊大/窄長/扭體/團身) 3.說出及分辨高、中、低水平概念的要點： 高水平：肩膊或以上的高度 中水平：膝蓋至肩膊的高度 低水平：膝蓋以下的高度 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.以跨步作移動 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	學生能 1.欣賞同學優美跨跳的動作 2.掌握優美的跨跳動作的特點 3.運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	• 學生口頭互評	• 解難能力	• 責任感 • 尊重他人 • 堅毅	陸運會	



基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

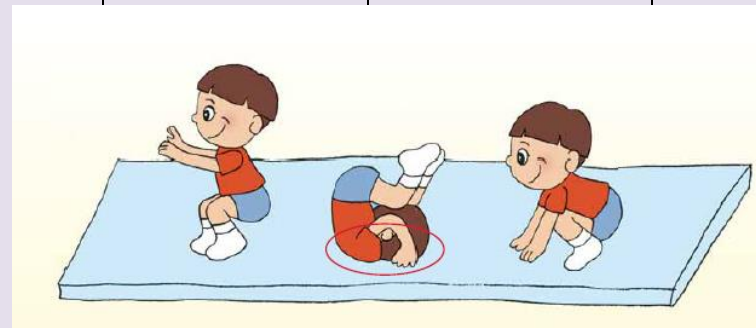
下學期體育科進度表

級別：三年級

每星期課節：2節

每節時間：40分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								v.連接暢順						
八至九		3	1.平衡穩定技能： 後滾翻 2.動作概念： i.身體形態(闊大/窄長/扭體/團身) ii.水平(高/中/低)	學生能 1.掌握後滾翻的動作技巧 2.創作和展示不同的身體形態(闊大/窄長/扭體/團身) 3.創作和展示不同水平(高、中、低)的身體造型 4.將後滾翻及身體形態造型串連起來，建構動作句子	學生能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	學生能 1.培養對體操的興趣，並積極投入課堂、認真學習 2.反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互相改善 3.培養欣賞及多讚賞別人的態度 4.在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作	學生能 1.在進行地墊活動時注意的安全 2.在進行後滾翻時，依動作要點，以正確的姿勢進行滾翻，避免弄傷頸椎 3.懂得正確搬運軟墊的姿勢 4.在進行墊上活動前做足夠的熱身	學生能 1.認識後滾翻的動作要點及詞彙： i.屈膝下蹲，雙肘屈曲上舉，雙手放在耳旁，掌心向上，手指向後 ii.身體稍向前傾，低頭收緊下巴，雙膝緊貼胸部 iii.兩腳輕蹬，團身快速向後倒 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.說出及分辨四個身體基本形態(闊大/窄長/扭體/團身) 3.說出及分辨高、中、低水平概念的要點： 高水平：肩膊或以上的高度 中水平：膝蓋至肩膊的高度 低水平：膝蓋以下的高度	學生能 1.欣賞同學優美的前、後滾翻動作 2.掌握優美的前、後滾翻動作的特點(如滾翻過程之順暢性、雙腳緊併、平穩站立) 3.運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	• 課堂觀察	• 解難能力	• 堅毅		



基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

下學期體育科進度表

級別：三年級

每星期課節：2節

每節時間：40分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
十				復活節假期(18/4-27/4)										
十一至十二		4	<p>1.操控用具技能： 踢毽子</p> <p>2.動作概念： i.身體部分(慣用腳/非慣用腳、腳背) ii.範圍(個人空間/一般空間) iii.方向(前後、左右、上下) iv.力量(強/弱) v.組織(個人/雙人/小組)</p> <p>3.遊戲概念： i.隔場區遊戲 ii.接力遊戲</p>	<p>學生能</p> <p>1.掌握保護及握毽子的方法</p> <p>2.掌握用腳背踢毽子的動作技巧</p> <p>3.原地以腳背將毽子踢至約3米遠的目標區</p> <p>4.原地腳背把毽子踢過1米高的目標區</p> <p>5.原地將毽子在3米範圍內進行2人對搓</p>	<p>學生能透過體能活動，明白身體協調性的重要</p>	<p>學生能</p> <p>1.主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學</p> <p>2.虛心接受同學的意見</p> <p>3.欣賞及讚賞別人</p> <p>4.於活動中尊重他人、互相合作及勇於承擔</p>	<p>學生能</p> <p>1.善用場地空間，注意碰撞</p> <p>2.在進行隔場區遊戲，遵守規則，注意安全</p>	<p>學生能</p> <p>1.認識保護及握毽子的方法</p> <p>i.挺身、用大拇指及食指夾住毽底、從鼻尖高度放下，不准拋。不要觸碰毽子羽毛</p> <p>ii.毽子須垂直向下</p> <p>iii.毽子須落在腳前</p> <p>2.認識用腳將毽子向上踢起的動作要點：眼望毽，毽約到腰，腳就踢起</p> <p>3.認識用腳背踢毽子的動作要點及詞彙</p> <p>i.眼望毽子，對準踢毽底</p> <p>ii.向前鎖足踝</p> <p>iii.踢毽腳(一般為慣用腳)要有跟進動作，腿伸直繼續向前擺動</p> <p>4.認識瞄準向前踢毽之腳部動作與方向間之關係</p> <p>5.描述向前踢毽之腳部動作與方向及力量的使用</p> <p>6.認識隔場區遊戲</p>	<p>學生能</p> <p>1.指出同學所展示動作的優劣點</p> <p>2.通過觀察和評價各類型動作，提升同學對優美事物的敏銳感覺</p>	<p>• 學生口頭互評</p>	<p>• 運用資訊科技能力</p> <p>• 自學能力</p>	<p>• 責任感</p>	<p>此單元會加插IT元素學習運動分類及踢毽動作。</p> <p>1.學生用學校電腦登入EClass找片。</p> <p>2.學習掃描QRCode找對應的動作影片</p>	

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

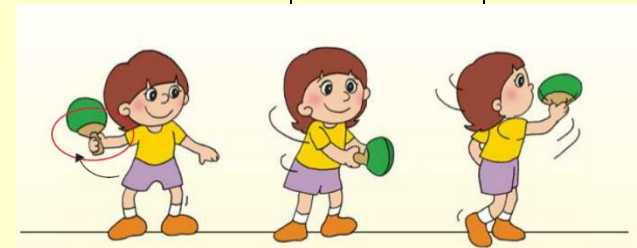
下學期體育科進度表

級別：三年級

每星期課節：2節

每節時間：40分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
十三至十五		5	1. 操控用具技能： 單手持拍擊球 2. 動作概念： i. 身體部分 (慣用手/非慣用手) ii. 範圍 (個人空間/一般空間) iii. 方向 (前後、左右、上下) iv. 力量(強/弱) v. 組織 (雙人/小組) 3. 遊戲概念： 隔場區遊戲	學生能 1. 掌握單手正手擊球的動作技巧 2. 個人原地以正手持拍擊彈地球，並將球擊出10米外 3. 正手持拍擊同學拋來之球 4. 運用單手正手持拍擊球的動作技術於隔場區遊戲中，能向敵方空位進攻	學生能透過體能活動增加活動量	學生能 1. 尊重他人及虛心接受意見 2. 透過協作活動，專心聆聽同學的講解和指導 3. 遵守安全措施以避免自己或同學受傷 4. 互評時，能力較佳的學生能協助有困難的同學 5. 培養學生堅毅精神，不論勝負，仍全力完成比賽	學生能在進行持拍擊球時注意周圍環境及個人和一般空間的運用，免生意外	學生能 1. 認識單手正手持拍擊球的動作要點： i. 有將球拍後引 ii. 身體扭向異側，配合擊球動作 iii. 擊球後，球拍順勢跟進 iv. 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量的使用 3. 分辨慣用手與非慣用手力 4. 認識隔場區遊戲的活動概念	學生能 1. 指出同伴的擊球動作的優點和可改善的地方 2. 在群體中，展現互相合作和支持的氣氛美	• 課堂觀察 • 提問	• 明辨性 • 思考能力	• 尊重他人		
十六至十七		4	1. 雙人律動 2. 動作概念： i. 行動 (同步/帶領/跟隨 /對比/在下面穿過/會合/分離/「鏡子」動作) ii. 相互平衡 iii. 範圍 (個人空間/一般空間) iv. 方向 (前後、左右、	學生能 1. 配合音樂拍子作身體律動 2. 在雙人律動中，配合韻律變化身體形態及展示不同的移動技能 3. 在雙人律動中展示「同步」、「帶領」、「跟隨」、「對比」、「鏡子」及「相互平衡」的雙人動作或身體造型	學生能 1. 藉著展示不同的身體造型及平衡動作，增加平衡及協調能力，加強柔軟度 2. 明白平衡力對人們的生活非常重要，它能幫助人們維持不同姿勢，在任何運動中均需要平衡力	學生能 1. 對同學的動作表示欣賞及讚賞，能在旁學習同學的優美動作 2. 培養對律動的興趣，並積極投入課堂、認真學習 3. 反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互相改善 4. 培養欣賞及多讚賞別人的態度	學生能 1. 懂得空間的運用，避免碰撞 2. 明白身體各部分的活動及限制 3. 在進行活動前做足夠的熱身或伸展	學生能 1. 認識雙人律動動作的要點及詞彙 i. 動作配合音樂節奏 ii. 能展示不同的動作 iii. 兩人動作有明顯對比 iv. 有恰當表情 v. 連接暢順 2. 說出及辨別「同步」、「帶領」、「跟隨」、「對比」、「在下面穿過」、「會合」、	學生能 1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2. 欣賞小組同學的創作和優美動作表現 3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優劣點	• 學生紙筆互評	• 創造力 • 協作能力	• 尊重他人		



基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

下學期體育科進度表

級別：三年級

每星期課節：2節

每節時間：40分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
			順時針/逆時針)	4.在小组二人中合作構思連串動作組合:配合移動路線,串連不同的身體造型、動作及移動技能,建構雙人動作組合		5.於雙人小组創作活動中,主動表達自己的想法和意見的同時,也能尊重他人的意見,學習互相合作			「分離」、「鏡子」動作、「相互平衡」的動作概念 4.分辨個人及一般空間、不同方向移動(前後、左右及順時針/逆時針)的區別					
十八至十九		4	1.體適能: i.曲膝仰臥起坐 ii.耐力跑 2.動作概念: i.身體形態(屈曲/直身) ii.身體部分(腹部/雙足) iii.時間(快/慢) iv.力量(強/弱) v.組織(雙人)	學生能 1.掌握曲膝仰臥起坐的動作技巧 2.完成曲膝仰臥起坐1分鐘測試(測量腹部肌力/肌耐力) 3.以正確的動作按著同學的雙腳,協助他們完成曲膝仰臥起坐測試 4.掌握耐力跑的動作技巧 5.完成6分鐘耐力跑測試(心肺耐力測試)	學生能 1.認識仰臥起坐訓練能提升腹部肌力/肌耐力 2.了解在1分鐘內的完成仰臥起坐的次數越高,即表示腹肌耐力便越強,越持久,更能容易維持身體正確的坐、立、行姿態,患腰背痛及脊椎變形的機會也可降低	學生能 1.遵從教師的指令並遵守課堂規則 2.二人一組,協助同學完成訓練或測試並尊重同學的表現	學生能 1.明白訓練前進行熱身運動的重要 2.明白過度訓練易造成傷害,不要過度訓練 3.明白須在墊上,並以正確姿勢進行曲膝仰臥起坐(SIT-UP),避免傷害脊椎 4.認識和使用正確搬運軟墊的姿勢	學生能 1.進行曲膝仰臥起坐的要點及注意事項: i.二人一組,受試者仰臥地墊上,屈膝約90度,另一同伴按住其雙足踝,以固定身體 ii.受試者雙臂交叉平放胸前,手掌放在肩上,以此仰臥姿勢開始 iii.教師發令開始後,受試者由仰臥開始,上身離地向前上捲起至肘部觸大腿,然後還原至仰臥姿勢(肩胛骨觸地)為一次。進行過程雙臂需緊貼上身 iv.受試者在一分鐘內完成最多次數。途中可作休息,然後再繼續 2.認識耐力跑的要點及注意事項	學生能展示氣氛美,全程投入測試,互相支持	• 測試成績	• 自我管理 能力 • 協作能力 • 溝通能力	• 堅毅 • 誠信		



基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
基督教宣道會宣基小學(坪石)

下學期體育科進度表

級別：三年級

每星期課節：2節

每節時間：40分鐘

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								i.兩手配合兩腳前後擺動,做有韻律感的交互跑步 ii.配合腳步的頻率,以口、鼻一起呼吸 iii.身體重心稍降低,抬高膝蓋跑 iv.身體不適或跑不動時不可勉強,可以運用跑步或走步的方式完成 3.認識進行曲膝仰臥起坐和耐力跑運用的時間及力量概念						
二十			全方位週(2/7-12/7)											
二十一														

*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