

方樹福堂基金方樹泉小學

上學期體育科進度表

一 年級

科目： 體育

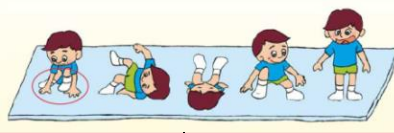
每週授課節數： 2

編寫老師： _____

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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			開學週									2/9 - 3/9 班主任課			
二		2	1. 常規訓練 2. 身高及體重量度	學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己身體的健康狀況，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. 了解自己身體的健康狀況，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. 了解自己身體的健康狀況，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. 了解自己身體的健康狀況，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. 了解自己身體的健康狀況，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. 了解自己身體的健康狀況，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. 了解自己身體的健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體	課堂觀察	• 協作能力 • 自我管理能力	• 責任感 • 尊重他人 • 關愛	13/9 中秋節假期	
三、四		3	1. 早操訓練 2. 介紹和填寫 sportACT	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	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	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	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	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	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	課堂觀察	• 協作能力 • 自我管理能力	• 責任感 • 尊重他人 • 關愛	派發 sport ACT 獎勵計劃表及講解 (6/10-30/11)	

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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					
					對身體的益處 3. 在家中練習早操動作 4. 計劃恆常參與運動，為參與 sportACT 獎勵計劃作準備									
五至七		5	1. 平衡穩定技能： 直身滾 2. 平衡穩定技能： i. 伸展 ii. 屈曲 iii. 扭體 3. 動作概念： i. 身體形態（闊大/窄長） ii. 水平（高/中/低）	學生能 1. 認識直身滾之速度及空間的配合 2. 掌握直身滾的動作技巧 3. 創作和展示扭體、伸展、屈曲、闊大、窄長的造型 4. 創作和展示不同水平（高、中、低）的身體造型 5. 串連直身滾及不同形態的身體造型，建構動作句子	學生能 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	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	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. 說出直身滾的「易犯錯誤」： i. 雙手雙腳打開，未能保持筆直的姿勢 ii. 不應閉着眼睛 3. 認識及分辨身體形	學生能 1. 懂得欣賞同學優美動作和身體造型創作 2. 掌握優美的直身滾的特點 3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 教師總評	• 協作能力 • 明辨性思考能力 • 溝通能力 • 創造力	• 責任感 • 尊重他人 • 誠信	-30/9 及 2/10 國慶假期 1/10 國慶 7/10 重陽節 - 檢視學生 sport ACT獎勵計劃表	



週次	日期	所需 課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估 方法	共通 能力	價值觀 和態度	備註	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					
					何運動中均 需要平衡 力)			態(扭體/伸展/屈 曲/闊大/窄長) 4. 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. 通過觀察 和評價， 提升對優 美事物的 敏銳感覺					
八		2	1. 上學期期中試體育評估(直身滾連接動作句子) 2. 體適能：耐力跑	學生能 1. 掌握耐力跑的動作技巧 2. 配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸 3. 完成1分鐘10米耐力跑測試(來回跑)	學生能了解自己目前體適能(心肺功能)的狀況，並加以提升或改善	學生能 1. 專心聆聽教師的講解 2. 遵守測試規則 3. 協助同伴完成訓練	學生能 1. 在耐力跑測試前做熱身運動的重要 2. 因應自己的身體狀況量力而為	學生能 1. 認識耐力跑訓練能提升心肺耐力 2. 認識進行耐力跑的要點及注意事項 i. 兩手配合兩腳前後擺動，做有韻律感的交互跑步 ii. 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 註：身體不適或跑不	學生能懂得欣賞同伴的動作，並提出建議	1. 課堂觀察 2. 測試成績	• 協作能力 • 溝通能力	• 責任感 • 承擔精神 • 關愛 • 堅毅 • 誠信		

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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					
								動時不可勉強，可以運用跑步或走步的方式完成						
九			29/10-1/11期中試											
十		4	<p>1. 移動技能: 步行 (配合韻律)</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. 行動 (帶領/跟隨/會合/分離)</p> <p>iii. 方向 (前/後)</p> <p>3. 連串動作組合</p>	<p>學生能</p> <p>1. 配合韻律節奏, 展示前、後步行的動作</p> <p>2. 配合韻律節奏, 變化身體的形態, 創作及展示不同身體形態的造型</p> <p>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</p> <p>4. 配合韻律節奏, 在雙人活動中展示「帶領」、「跟隨」及「會合」、「分離」</p>	<p>學生能</p> <p>1. 在家中跟隨音樂跳舞或律動</p> <p>2. 明白伸展動作、律動或跳舞有助增加身體的柔軟度</p> <p>3. 認識何謂「柔軟度」— 柔軟度即是關節的伸縮活動範圍</p> <p>4. 明白柔軟度的好處:</p> <p>i. 良好的柔軟度, 使關節不易僵硬, 身體</p>	<p>學生能</p> <p>1. 主動協助並提示同伴動作要點, 幫助有需要的同學</p> <p>2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度</p> <p>3. 積極參與小組創作活動, 並主動表達自己的想法和意見</p> <p>4. 在進行活動時, 學習互相合作及體育精神</p> <p>5. 透過練習及活動, 培養尊重他人的態度</p>	<p>學生能善用個人空間和一般空間, 注意碰撞</p>	<p>學生能</p> <p>1. 掌握及分辨四個身體形態 (闊大/窄長/團身/扭體)</p> <p>2. 說出及分辨「帶領」、「跟隨」、「會合」、「分離」的動作概念</p> <p>3. 初步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. 以步行作移動</p> <p>iii. 展示不同身體形態的造型</p> <p>iv. 連接暢順</p> <p>4. 明白韻律活動首要配合音樂或拍子</p>	<p>學生能</p> <p>1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感</p> <p>2. 欣賞同學優美動作和身體造型創作</p> <p>3. 運用適當的詞彙, 指出同學動作的優點和可改善的地方</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 提問</p>	<p>• 協作能力</p> <p>• 溝通能力</p> <p>• 創造力</p> <p>• 自學能力</p>	<p>• 責任感</p> <p>• 承擔精神</p> <p>• 尊重他人</p>	<p>12/11 學校旅行</p> <p>13/11 旅行翌日</p>	

週次	日期	所需 課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估 方法	共通 能力	價值觀 和態度	備註	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					
					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									
十一至十三		4	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/圍身/扭體/對稱/非對稱） ii. 水平（高/中/低） 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、圍身、扭體、對稱、非對稱） 4. 配合韻律，展示跑馬步及不同水平或形態的身體造型 5. 配合韻律及移動路線，串連跑馬步及不同形態的身體造型，建構動作句子	學生能 1. 透過跑動活動增加學生的運動量，刺激循環系統和增強心肺功能及鍛鍊下肢肌力 2. 藉著展示不同的身體造型，增加學生的平衡及協調能力	學生能 1. 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. 虛心接受同學的意見及指導 5. 透過小組協作	學生能 1. 明白熱身的重要性 2. 善用場地空間，注意碰撞	學生能 1. 認識跑馬步的動作要點： i. 步法正確：前腳踏出，後腳跟上 ii. 有騰空 iii. 沒有停頓 iv. 動作流暢 2. 認識身體形態（闊大、窄長、圍身、扭體、對稱、非對稱）及水平（高、中、低）的動作概念及詞彙 3. 認識連串動作組	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	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 同儕互評 4. 教師總評	• 協作能力 • 明辨性思考能力 • 溝通能力 • 創造力	• 責任感 • 尊重他人 • 誠信 • 堅毅		

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
			3. 連串動作組合 4. 遊戲概念：追逐遊戲			活動，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度		合的要點及詞彙： i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 以跑馬步作移動 iii. 展示不同身體形態或水平的造型 iv. 展示不同的移動路線 v. 連接暢順 4. 認識如何進行追逐遊戲	善的地方					
十三至十五		5	1. 操控用具技能：豆袋拋接 2. 動作概念：方向(上/下) 3. 遊戲概念：接力遊戲	學生能 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 2. 準確及具創意地以不同方式拋、接豆袋 3. 原地向前拋豆袋至 1 至 3 米遠的目標，並能控制拋出豆袋的力量和方向 4. 以雙手穩接同伴拋來的豆袋	學生能 1. 認識體能活動 2. 鼓勵學生於小息時多做運動 3 積極參與 sportACT 獎勵計劃 4. 明白拋接動作主要運用上肢肌肉	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. 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 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度	學生能 1. 注意個人空間及一般空間運用，專注個人拋、接豆袋的同時，也要小心周圍的環境，避免發生意外 2. 在適當距離、使用適當力度，進行對拋豆袋練習	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	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生自評 4. 同儕互評 5. 教師總評	• 協作能力 • 明辨性思考能力 • 溝通能力 • 創造力	• 責任感 • 尊重他人 • 誠信	- 收回 sport ACT 獎勵計劃表 (1/12 - 6/12) - 使用 IPAD 作互評	

週次	日期	所需 課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估 方法	共通 能力	價值觀 和態度	備註	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. 進行活動或比賽時，學習互相合作及體育精神		v. 動作連貫 2. 認識把豆袋拋得又高又直與手部動作及方向間之關係 3. 認識向前拋豆袋的動作要點及詞彙 i. 直臂後擺，將豆袋「後引」 ii. 異側腳踏前、微屈膝 iii. 直臂前擺，由下而上，在腰與肩之間拋出豆袋 iv. 拋出後，手指指向目標(同學) v. 動作連貫 4. 認識雙手穩接豆袋的動作要點及詞彙 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						

週次	日期	所需 課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估 方法	共通 能力	價值觀 和態度	備註	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					
								豆袋時手部動作的 方向及動力的使用 6. 掌握接力遊戲概念						
十五 至 十六		2	1. 上學期期 考體育評 估(拋接 豆袋) 2. 體適能： 坐地前伸	學生能 1. 展示所學的 動作要點 2. 展示正確的 坐地前伸動 作	學生能了解自 己的柔軟度狀 況，並作出改善	學生能 1. 明白在運動前 必須做熱身運 動 2. 明白應因應的 自己的身體狀 況量力而為， 避免因過度練 習造成傷害	學生能 1. 注意個人空間及 一般空間運 用，專注個人 拋、接豆袋的同 時，也要小心周 圍的環境，避免 發生意外 2. 在適當距離、使 用適當力度，進 行對拋豆袋練習 3. 正確搬運坐地前 伸測試器材	學生能 1. 認識坐地前伸是量 度背部及大腿後肌 的柔軟度 2. 認識坐地前伸的動 作要點： 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	1 課堂觀 察 2 測試成 績	• 協作能 力 • 溝通能 力	尊重他 人	19/12 聖 誕聯歡會 20/12 教 師發展日		
十七 至 十八			23/12-1/1 聖誕假期及元旦假期											
十九			7/1-10/1期考											

週次	日期	所需 課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估 方法	共通 能力	價值觀 和態度	備註	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					
二十至二十一		3	1. 操控用具 技能： 跳前繩 (2人一組互相指導) 2. 動作概念： i. 範圍(個人空間/一般空間) ii. 方向(前/後) iii. 力量(強/弱)	學生能 1. 認識綁繩的方法 2. 掌握雙足跳前繩的動作要點 3. 以不同的速度跳繩(兩彈單重跳及單重跳)	學生能透過跳繩活動提升心肺耐力、腿部肌力，以及眼、手、腳的協調能力	學生能 1. 協助及提示同學完成動作 2. 培養欣賞別人的態度 3. 透過練習和展示，培養尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1. 認識一般空間及個人空間，避免碰撞 2. 明白進行體育運動前作熱身活動的重要性，以避免受傷	學生能 認識跳前繩的動作要點： i. 雙腳站直併攏，雙手握住繩子末端，指向身體兩邊 ii. 將繩子放在雙腳後方 iii. 手臂盡量向下伸直，使用手腕力量，將繩子由後往前甩，兩手在身體旁邊做畫圓動作 iv. 繩子越過頭頂，雙腳跳起讓繩子經過腳底，完成一次迴旋	學生能了解操控繩子的技巧和身體的協調能幫助做出花式動作	1. 課堂觀察 2. 提問	• 協作能力 • 解決問題能力	• 責任感 • 尊重他人 • 堅毅		
二十二			22/1-3/2新年假期											

方樹福堂基金方樹泉小學

下學期體育科進度表

一 年級

科目： 體育

每週授課節數： 2

編寫老師：

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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、二		2	1. 常規訓練 2. 量度身高及體重		學生能 1. 認識身高和重量跟身體健康的關係 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、尊重同學	學生能 1. 穿著合適的服裝進行體育活動 2. 認識一般空間及個人空間的運用，避免運動時發生意外	學生能 1. 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	課堂觀察	• 協作能力 • 自我管理能力	• 責任感 • 尊重他人 • 關愛	4/2下學期開學日	
二至三		4	1. 移動技能： 滑步（配合韻律） 2. 動作概念： i. 支點平衡（不同支點的身體造型） ii. 水平概念（不同水平的的身體造型）	學生能 1. 掌握滑步的動作技巧 2. 以滑步作直線、折線及曲線的移動 3. 創作和展示不同支點和形態的身體造型 4. 創作和展示不同水平（高、中、低）的身體造型 5. 配合移動路線，串連滑步	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，增加學生平衡、協調能力及加強柔軟度	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 積極參與課	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的運用，避免碰撞 2. 明白身體各部分的活動能力和限制	學生能 1. 認識滑步的動作要點： i. 眼向前望，向兩側移動 ii. 步法正確：一腳向側踏出，另一腳跟上 iii. 有騰空 iv. 動作流暢	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	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 同儕互評 4. 學生自評 5. 教師總評	• 協作能力 • 明辨性思考能力 • 溝通能力 • 創造力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 • 堅毅	14/2家長日	

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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. 行動(同步/帶領/跟隨/鏡子) iv. 範圍(個人/一般空間) v. 方向(前/後) vi. 路線(直、曲、折)	及不同形態的身體造型, 建構動作句子 6. 在雙人活動中展示「同步」、「帶領」、「跟隨」及「鏡子」及「並排」的雙人動作	3. 認識平衡及其好處(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, 在任何運動中均需平衡力) 4. 認識「柔軟度及其好處(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)	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		2. 明白支點平衡概念, 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 4. 說出及辨別「同步」、「帶領」、「跟隨」、「並排」和「鏡子」動作概念 5. 認識連串動作組合的要點及詞彙: i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 以滑步作移動 iii. 展示不同身體形態或水平的造型 iv. 展示不同的移動路線 v. 連接暢順	動作和身體造型創作 3. 掌握優美的身體造型創作及動作串連動作特點 4. 運用適當的詞彙, 指出同學動作的優點及可改善的地方 5. 通過觀察和同儕互評, 提升學生的審美能力					

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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					
四		1	1. 陸運會項目 (親子接力—拋接豆袋) 2. 動作概念: i. 方向(上、前) ii. 力量(強/弱) 3. 遊戲概念: 接力遊戲	學生能於跑動中流暢地進行拋接豆袋的動作	學生能透過活動訓練身體上、下肢的協調性及力量	學生能懂得堅毅不屈,積極、認真和投入比賽	學生能 1. 明白陸運會當天需注意的事項 2. 注意場地的安全	學生能 1. 認識親子接力的玩法: 以雙手把豆袋向前及向上拋高,把豆袋流暢地拋到家長手上 2. 認識接力遊戲概念	學生能 1. 欣賞同學優美及流暢的接力動作 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 • 明辨性思考能力 • 溝通能力	• 責任感 • 關愛 • 堅毅		
四至六		5	1. 移動技能: 跳躍 i. 立定跳遠 ii. 立定跳高 iii. 單足跳 iv. 雙足跳 2. 動作概: i. 方向(上、前) ii. 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	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	學生能 1. 協助並提示同伴做動作要點 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 通過遊戲,掌握遊戲的方法,遵守遊戲規則 4. 積極參與小組創作活	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	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. 同儕互評 4. 教師總評	• 協作能力 • 明辨性思考能力 • 溝通能力 • 創造力	• 責任感 • 尊重他人 • 誠信	13/3 陸運會	

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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					
				路線	倒受傷的機會	動，以恰當的言語與同學討論，尊重他人的意見		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. 非支撐腳及雙臂屈曲擺動，作協調配合 iv. 輕巧落地，並平穩站立						

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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. 沒有停頓(連續跳時) 4. 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 iv. 輕巧落地, 並平穩站立 v. 沒有停頓 (連續跳時)						
七		2	1. 下學期期中試體育評估(立定跳遠) 2. 體適能: 曲膝仰臥起坐	學生能 1. 掌握曲膝仰臥起坐的動作技巧 2. 配合曲膝仰臥起坐的動作, 以口、鼻一起呼吸 3. 完成曲膝仰臥起坐1分鐘測試(測量腹部肌力 /	學生能 1. 了解在1分鐘內完成曲膝仰臥起坐次數越高, 即表示腹部肌耐力便越強, 越持久, 更	學生能 1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則、尊重同伴 2. 二人一組, 協助同伴完成	學生能 1. 明白訓練前行熱身運動的重要 2. 明白過度訓練容易造成傷害, 不要過度	學生能 1. 認識曲膝仰臥起坐訓練能提升腹部肌力 / 肌耐力 2. 認識進行曲膝仰臥起坐的測試方法及注意事項:	學生能欣賞同學優美的動作	1. 課堂觀察 2. 測試成績	• 協作能力 • 溝通能力	• 責任感 • 承擔精神 • 關愛 • 堅毅 • 誠信		

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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					
				肌耐力) 4. 以正確的動作按著同伴的雙腳，協助同伴完成曲膝仰臥起坐測試	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 2. 了解自己目前體適能(腹部肌力 / 肌耐力)的狀況，並加以提升或改善.	訓練或測試	訓練 3. 明白需在墊上，並以正確姿勢進行曲膝仰臥起坐(SIT-UP)，避免傷害脊骨 4. 正確搬運軟墊的姿勢	i. 二人一組，受試者仰臥地墊上，屈膝約 90°，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 1 分鐘內完成最多次數。途中可作休息，然後再繼續						
八			24/3-27/3期中試											

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
九、十		4	<p>1. 平衡穩定技能：</p> <p>i. 平衡凳上平衡</p> <p>ii. 跳與著地</p> <p>2. 動作概念：</p> <p>i. 支點平衡（不同支點的身體造型）</p> <p>ii. 方向(上/下)</p> <p>iii. 身體部分</p>	<p>學生能</p> <p>1. 在平衡凳上步行及做動作時能平衡身體</p> <p>2. 掌握從平衡凳上跳下與著地的動作技巧</p> <p>3. 在平衡凳上展示或創作不同支點平衡的身體造型</p> <p>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，建構動作句子</p>	<p>學生能</p> <p>1. 明白平衡力對人們的生活非常重要，它能幫助我們維持不同姿勢，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我們更加靈活敏捷，行動更得心應手，並減少跌倒受傷的機會</p>	<p>學生能</p> <p>1. 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，努力不懈地學習</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. 進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展</p> <p>3. 學會正確搬運平衡凳的姿勢著學生扶著平衡凳，避免平衡凳翻倒著學生鋪足夠的地墊作保護</p>	<p>學生能</p> <p>1. 認識平衡凳上步行的動作要點：</p> <p>i. 雙手平放兩旁作平衡</p> <p>ii. 眼望前方</p> <p>iii. 腳板微向外</p> <p>2. 認識從平衡凳上跳下的動作要點：</p> <p>i. 雙手平放兩旁作平衡</p> <p>ii. 空中身體平穩</p> <p>iii. 屈膝著地，平穩站立</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. 造型+步行+跳與著地+造型</p> <p>iii. 展示不同身體</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. 掌握優美的平衡動作的特點</p> <p>3. 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>4. 通過觀察和評價，提升對優美事物</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 提問</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 協作能力 • 明辨性思考能力 • 溝通能力 • 創造力 	<ul style="list-style-type: none"> • 責任感 • 關愛 • 尊重他人 	8/4教師發展日	

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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					
								形態或水平的造型 iv. 連接暢順	的敏銳感覺					
十至十一			9/4-15/4復活節假期											
十二			20/4-24/4全方位學習周											
十三至十四		4	<p>1. 移動技能： 跑跳步（配合韻律）</p> <p>2. 動作概念： i. 行動（圍繞、穿越） ii. 路線（直、曲） iii. 支點平衡（不同支點的身體造型） iv. 身體形態（闊大、窄長、扭體） v. 不同水平（高/中/低）的身</p>	<p>學生能</p> <p>1. 掌握跑跳步的動作技巧</p> <p>2. 以跑跳步作直線及曲線的移動</p> <p>3. 創作和展示不同支點和形態的身體造型</p> <p>4. 創作和展示不同水平（高/中/低）的身體造型</p>	<p>學生能</p> <p>1. 透過跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能</p> <p>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</p>	<p>學生能</p> <p>1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學</p> <p>2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度</p> <p>3. 積極參與小組創作活動，並主動表達自己的想法和意見</p> <p>4. 願意接受同</p>	<p>學生能</p> <p>1. 懂得個人及一般空間的運用，避免碰撞</p> <p>2. 明白身體各部分的活動能力和限制</p> <p>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</p>	<p>學生能</p> <p>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</p> <p>2. 認識支點平衡概念，並能分辨不同支點的身體造型</p> <p>3. 認識及分辨身體</p>	<p>學生能</p> <p>1. 了解控制 and 協調動作能使動作流暢和產生美感</p> <p>2. 欣賞同學優美動作和身體造型創作</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 提問</p> <p>3. 同儕互評</p> <p>4. 教師總評</p>	<p>• 協作能力</p> <p>• 明辨性思考能力</p> <p>• 溝通能力</p> <p>• 創造力</p>	<p>• 責任感</p> <p>• 承擔精神</p> <p>• 尊重他人</p> <p>• 誠信</p> <p>• 堅毅</p>	30/4 佛誕假期 1/5 勞動節假期	

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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					
			體造型			學的意見		形態(闊大、窄長、扭體)及水平(高、中、低)的動作概念及詞彙						
十五至十七		5	<p>1. 操控用具技能：</p> <p>i. 雙手及單手滾球</p> <p>ii. 雙手接滾地來球</p> <p>2. 動作概念：</p> <p>i. 路線(直)</p> <p>ii. 方向(前)</p> <p>iii. 力量(強/弱)</p> <p>3. 遊戲概念：</p> <p>i. 跑壘遊戲</p> <p>ii. 接力遊戲</p>	<p>學生能</p> <p>1. 掌握雙手或單手滾球的動作技巧</p> <p>2. 以雙手或單手滾球至約2至3米遠的目標或同伴</p> <p>3. 雙手穩接同學之滾地來球</p> <p>4. 控制送出滾球的力量和方向</p> <p>5. 應用雙手、單手滾球及接球的動作技巧於遊戲中</p>	<p>學生能</p> <p>1. 增加跑動元素於滾球活動中，以增加學生的體能運動量</p> <p>2. 鼓勵學生課餘時多參與體能活動</p>	<p>學生能</p> <p>1. 尊重同學在活動中的表現</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. 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</p> <p>2. 專注滾球的同時，也要小心周圍的環境及滾來的球，避免發生意外</p> <p>3. 在適當距離、使用適當力度作二人的滾球活動</p>	<p>學生能</p> <p>1. 認識單手滾球的動作要點及詞彙</p> <p>i. 直臂後擺，將球「後引」</p> <p>ii. 直臂前擺至接近地面出球</p> <p>iii. 異側腳踏前，蹲身</p> <p>iv. 動作連貫</p> <p>2. 認識個人及一般空間</p> <p>3. 認識雙手接滾地來球的準備動作姿勢、動作要點及詞彙</p> <p>i. 面向來球</p> <p>ii. 蹲身、伸手迎球</p> <p>iii. 接球手形正確(手指自然分</p>	<p>學生能</p> <p>1. 欣賞同學優美的動作表現</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. 教師總評</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 協作能力 • 明辨性思考能力 • 溝通能力 • 自我管理力 	<ul style="list-style-type: none"> • 責任感 • 尊重他人 • 誠信 	Ipad 互評	

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								開、手指向下、手心向前) iv. 接球後將手收到胸前						
十七至十八		2	1. 下學期大考體育評估 i. 雙手及單手滾球 ii. 雙手接滾地來球 2. 體適能：手握力	學生能完成手握力測試	學生能了解自己身體健康狀況，並作出改善	學生能 1. 服從教師、尊重同學、遵守規則 2. 協助同伴完成訓練	學生能 1. 於訓練前做熱身 2. 明白不要過度訓練，因為會容易造成傷害	學生能認識進行手握力的測試方法 <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	學生能懂得欣賞同伴的動作，並作出適當的建議	1. 課堂觀察 2. 測試成績	• 協作能力 • 溝通能力	• 責任感 • 承擔精神 • 關愛 • 堅毅 • 誠信		
十八至十九			4/6-9/6大考											
二十至二十一		4	操控用具技能： 跳繩 i. 左中右跳 ii. 左右鐘擺跳 iii. 前後繩交叉跳 iii. 開合跳	學生能 1. 展示正確握繩方法及準備動作 2. 操控繩子及進行側迴旋動作 3. 展示雙足跳左中右跳前繩動作	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	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	學生能認識跳繩的動作要點： 1. 雙腳站直併攏，雙手握住繩子末端，指向身體兩邊 2. 將繩子放在雙腳後方	學生能指出動作優美及可改善的地方，並欣賞同學的表現	1. 課堂觀察 2. 提問	• 協作能力 • 解決問題能力	• 責任感 • 尊重他人 • 堅毅		

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
			(2人一組互相指導) 2. 動作概念: i. 範圍(個人空間/一般空間) ii. 方向(前/後) iii. 力量(強/弱)	4. 展示雙足左右鐘擺跳動作 5. 展示前後繩交叉跳動作 6. 展示開合跳 7. 配合拍子, 展示不同跳繩動作		展示, 培養尊重他人及勇於承擔的態度	性, 以避免受傷	3. 手臂盡量向下伸直, 使用手腕力量, 將繩子由後往前甩, 兩手在身體旁邊做畫圓動作 4. 認識左中右跳/左右鐘擺跳的動作要點: i. 起跳後才做出相應動作 ii. 雙腳合攏向左/中/右跳 5. 認識開合跳的動作要點 i. 起跳後交錯地進行開合跳: 開: 雙腳張開至比膊頭略寬 合: 雙腳合攏 6. 配合拍子, 串連不同的動作 i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 展示不同的腳部						

週次	日期	所需 課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估 方法	共通 能力	價值觀 和態度	備註	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					
								動作 iii. 動作連接暢順						
二十 二 至 二十 三			試後活動/集體遊戲											

方樹福堂基金方樹泉小學

上學期體育科進度表

二 年級

科目： 體育

每週授課節數： 2

編寫老師：

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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			開學週									2/9-3/9 班主任課				
二		2	1. 常規訓練 2. 身高及體重量度	學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己身體的健康狀況，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. 了解自己身體的健康狀況，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. 了解自己身體的健康狀況，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，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，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，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，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，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，避免做運動時發生意外	課堂觀察 • 協作能力 • 自我管理能力	• 責任感 • 尊重他人 • 關愛	13/9中秋節假期	
三、四		2	1. 早操訓練 2. 介紹和填寫 sportACT	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	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	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	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	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	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	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	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	課堂觀察 • 協作能力 • 自我管理能力	• 責任感 • 尊重他人 • 關愛	派發 sportACT 獎勵計劃表及講解 (6/10-30/11)	

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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. 在家中練習早操動作 4. 計劃恆常參與運動，為參與sportACT獎勵計劃作準備	賞，培養多讚賞同學的態度				優美的早操動作				
五至七		4	1. 平衡穩定技能：雞蛋側滾、側滾翻 2. 動作概念 i. 方向（左至右，右至左） ii. 路線（直線） iii. 動力 3. 連串動作組合 i. 身體形態（闊大/窄長） ii. 水平（不同水平的身體造型）	學生能 1. 掌握雞蛋側滾及側滾翻的動作技巧，並能嘗試展示不同方向的側滾翻 2. 根據個人的創作，變化身體形態，並作不同的水平及形態的身體造型	學生能 1. 藉著展示不同的身體造型及翻滾動作，增加平衡及協調能力，以加強柔軟度 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，	學生能 1. 培養對體操興趣，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	學生能 1. 懂得空間的運用，避免碰撞 2. 明白側滾翻的其中兩個作用是閃避和緩衝，作自我保護 3. 懂得正確的姿勢 4. 在進行墊上活動時做足夠的熱身	學生能 1. 認識側滾翻的要點及詞彙： i. 準備姿勢：蹲下，雙腳開立比肩略寬，兩手撐地 ii. 倒下時：肩膀傾側，外腳用力一蹬； iii. 滾動：利用手掌或手臂支撐，背部貼地滾至仰面朝天 iv. 起立動作：利用手掌撐	學生能 1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2. 欣賞同學優美側滾翻動作和身體造型創作 3. 創作優美的側滾翻動作及展示暢順的連串動作 4. 運用適當	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評 4. 教師總評	• 協作能力 • 明辨性思考能力 • 創造力	• 責任感 • 尊重他人 • 堅毅 • 誠信	-30/9及2/10國慶假期 1/10國慶 7/10重陽節 -檢視學生 sportACT獎勵計劃表	

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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>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>作</p> <p>5. 於雙人小組創作活動中，主動表達自己的想法和意見的同時，也能尊重他人的意見，學習互相合作</p>	<p>5. 以正確的姿勢進行滾翻，避免傷及頸椎</p>	<p>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「易犯錯誤」：</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左，用力蹬腳</p> <p>iii. 背脊沒有貼地滾</p> <p>iv. 滾翻方向有誤，後未能面向正前方</p>	<p>的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方</p>					

教學提示：
側滾翻教學提示(以墊左滾 至右為例)
i. 準備姿勢：蹲下，雙腳開立比肩略寬，右手按墊
ii. 滾動：肩膀傾右，左腳用力一蹬；背部貼地滾至仰面朝天
iii. 側滾翻的順序則為肩-背-側腰部-側腿部
iv. 起立動作：利用手掌撐地而起，平穩站好

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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. 分辨順時針或逆時針的方向及90°或180°轉向 5. 認識連串動作組合的要點及詞彙						
八		2	1. 上學期期中試體育評估(側滾翻) 2. 體適能： 3 分鐘耐力跑	學生能 1. 掌握耐力跑的動作技巧 2. 配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸 3. 完成 3 分鐘耐力跑測試(跑圈)	學生能了解自己目前體適能(心肺功能)的狀況，並加以提升或改善	學生能 1. 專心聆聽教師的講解 2. 遵守測試規則 3. 協助同伴完成訓練	學生能 1. 在耐力跑測試前做熱身運動的重要 2. 因應自己的身體狀況量力而為	學生能 1. 認識耐力跑訓練能提升心肺耐力 2. 認識進行耐力跑的要點及注意事項 i. 兩手配合兩腳前後擺動，做有韻律感的交互跑步 ii. 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	學生能懂得欣賞同伴動作，並提出適當的建議	1. 課堂觀察 2. 測試成績	• 協作能力 • 溝通能力	• 責任感 • 承擔精神 • 關愛 • 堅毅 • 誠信		

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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. 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						
九			29/10-1/11期中試											
十		4	<p>1. 平衡穩定技能及移動技能：閃避(急停、急停轉向、變向)</p> <p>2. 動作概念</p> <p>i. 動力(快/慢)</p> <p>ii. 空間(直線/折線)</p> <p>iii. 方向分(順時針或逆時針的及90°或180°轉向)</p> <p>3. 遊戲概念：對抗遊戲</p>	<p>學生能</p> <p>1. 掌握以腳掌撐地，並迅速屈膝以降低重心作急停</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>學生能</p> <p>1. 以閃避、急、停、變向的活動，提升學生的反應及敏捷度</p> <p>2. 以跑動活動增加學生的運動量，刺激循環系統和增強心肺功能</p>	<p>學生能</p> <p>1. 培養對運動的興趣，並認真學習</p> <p>2. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學</p> <p>3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度</p> <p>4. 培養尊重他人的態度及團隊合作的精神</p> <p>5. 培養不論勝</p>	<p>學生能</p> <p>1. 注意周圍環境的安全，尤其在變向時需留意四周的同學</p> <p>2. 懂得個人空間及一般空間的運用</p> <p>3. 在進行劇烈跑動練習前和後，多做腿部伸展，減少</p>	<p>學生能</p> <p>1. 掌握急停時的動作要點</p> <p>i. 利用腳掌撐地作急停</p> <p>ii. 迅速屈膝以降低重心</p> <p>iii. 保持身體平衡</p> <p>2. 掌握急停轉向的動作要點</p> <p>i. 急停</p> <p>ii. 轉身時，重心腳前掌用力撐地，移動腳用力蹬地並迅速轉</p>	<p>學生能</p> <p>1. 欣賞同學優美動作表現</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>• 協作能力</p> <p>• 明辨性思考能力</p> <p>• 溝通能力</p> <p>• 自我管理能力</p>	<p>• 責任感</p> <p>• 承擔精神</p> <p>• 尊重他人</p>	<p>12/11學校旅行</p> <p>13/11旅行翌日</p>	

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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					
				身後降低重心，保持身體平衡 5. 適當地運用變速跑、閃避和防守的技巧於對抗遊戲中		負，全力以赴的體育精神	受傷的機會，幫助肌肉復原	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. 分辨順時針或逆時針的方向及90°或180°轉向 5. 認識運用急停和變向的閃避技巧於不同運動的重要 6. 認識對抗遊戲概念						
		4	1. 移動技能：跳躍（雙足跳、單足跳）及跳單、雙圈 2. 動作概念： i. 支點平衡 ii. 身體形態	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	學生能 1. 認識跳躍對身體的好處 2. 透過跳躍及跳單、	學生能 1. 協助並提示同伴做動作的要點	學生能 1. 在進行跳躍練習前和後，多	學生能 1. 重溫雙足跳的動作要點 i. 雙腳開立同肩	學生能 1. 了解控制和協調動作能使動	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生	• 協作能力 • 明辨性思	• 責任感 • 承擔精神	檢視學生 sportACT 獎勵計劃表	

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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					
十一至十三			(闊大/窄長/圓身/扭體) iii. 水平(高/中/低) iv. 路線(直, 曲) 3. 串連不同的跳躍方式及身體造型, 建構動作句子	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. 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	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	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. 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	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	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. 重溫單足跳的動作要點 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	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. 創作優美的身體造型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	自評 4. 同儕互評 5. 教師總評	考能力 • 溝通能力 • 創造力	• 尊重他人 • 堅毅 • 誠信		

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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. 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形態(闊大/窄長/團身/扭體) 4. 認識支點平衡動作概念，並能分辨不同支點的身體造型 5. 認識連串動作組合的要點及詞彙： i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 配合不同的雙、單腳的跳躍方式作移動 iii. 展示不同身體形態或水						

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								平的造型 iv. 連接暢順						
十三至十五		5	<p>1. 操控用具技能：</p> <p>i. 踢定點球</p> <p>ii. 定點傳球</p> <p>iii. 滾球控停</p> <p>2. 動作概念：</p> <p>i) 力量(強/弱)</p> <p>ii) 空間(直線)</p> <p>iii) 方向(前/後)</p> <p>3. 遊戲概念：</p> <p>i. 接力遊戲</p> <p>ii. 對抗遊戲</p>	<p>學生能</p> <p>1. 掌握踢定點球及定點傳球的動作技巧</p> <p>2. 以腳底(腳掌)控停滾地來球</p> <p>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</p> <p>4. 運用閃避、踢球及滾球控停來球的動作技巧於接力遊戲和對抗遊戲中</p>	<p>學生能</p> <p>1. 以跑動活動增加運動量, 刺激循環系統和增強心肺功能</p> <p>2. 透過腳傳球、控球活動, 增加眼、腳的協調能力</p> <p>3. 積極參與 sportACT 獎勵計劃</p>	<p>學生能</p> <p>1. 主動協助並提示同伴動作要點, 幫助有需要的同學</p> <p>2. 願意接受同學的意見</p> <p>3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度</p> <p>4. 在進行活動或比賽時, 學習互相合作及體育精神</p> <p>5. 透過練習及活動, 培養尊重他人及勇於承擔的態度</p>	<p>學生能</p> <p>1. 明白熱身的重要</p> <p>2. 善用場地空間, 注意碰撞</p> <p>3. 在進行對抗遊戲時, 遵守規則, 注意安全</p>	<p>學生能</p> <p>1. 認識踢定點球的動作要點及詞彙：</p> <p>i. 支撐腿踏在球側</p> <p>ii. 踢球腿「後引」</p> <p>iii. 以腳內側或腳背觸球, 接觸點為球之中部</p> <p>iv. 鎖緊腳踝</p> <p>v. 踢球後, 腿伸直向前跟進擺動</p> <p>vi. 動作連貫</p> <p>2. 認識定點傳球的動作要點及詞彙：</p> <p>i. 支撐腿踏在球側</p>	<p>學生能</p> <p>1. 欣賞同學優美動作的表現</p> <p>2. 在踢定點球及控停滾球時動作流暢</p> <p>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>1. 課堂觀察</p> <p>2. 提問</p> <p>3. 同儕互評</p> <p>4. 學生自評</p> <p>5. 教師總評</p>	<p>• 協作能力</p> <p>• 明辨性思考能力</p> <p>• 溝通能力</p>	<p>• 責任感</p> <p>• 承擔精神</p> <p>• 尊重他人</p>	<p>-收回 sportACT 獎勵計劃表</p> <p>(1/12-6/12)</p> <p>-使用 IPAD 作互評</p>	

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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. 踢球腿「後引」 iii. 以腳內側或腳背觸球，接觸點為球之中部 iv. 鎖緊腳踝 v. 踢球後，腿伸 vi. 動作連貫 vii. 運用合適的力度將球傳給同伴 3. 認識滾球控停的動作要點及詞彙： i. 眼望 ii. 以其中一隻腳的腳底控停來球 iii. 保持身體平衡 4. 認識接力遊戲和對抗遊戲概念						

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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		2	1. 上學期期考體育評估(踢定點球、滾球控停) 2. 體適能：坐地前伸	學生能 1. 展示所學的动作技能 2. 展示正確的坐地前伸動作	學生能了解自己的柔軟度狀況，並作出改善	學生能 1. 明白在運動前必須做熱身運動 2. 因應身體狀況量力而為	學生能 1. 認識一般空間及個人空間，避免做運動時發生意外 2. 因應自己的身體狀況量力而為	學生能 1. 認識坐地前伸是量度背部及大腿後肌的柔軟度 2. 認識坐地前伸的動作要點： 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	1. 課堂觀察 2. 測試成績	• 協作能力 • 溝通能力	• 尊重他人	19/12聖誕聯歡會 20/12教師發展日		
十七至十八			23/12-1/1 聖誕假期及元旦假期											
十九			7/1-10/1期考											

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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					
二十至二十一		4	1. 操控用具技能：踢毽子 2. 動作概念： i. 力量(強/弱) ii. 伸展(遠/近) iii. 方向(上/下/前/後) 3. 遊戲概念：隔場區遊戲	學生能 1. 掌握原地運用膝部、腳內側及腳背將毽子向上踢起的技巧 2. 原地以腳背將毽子踢至約3米遠的目標區域 3. 原地以腳背把毽子踢過1米高的目標區域 4. 以腳背踢毽子向指定目標或方向	學生能 1. 於小息時到活動廣場進行踢毽子練習 2. 在課餘時，多做體育活動以保持身體健康	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 願意接受他人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 在進行活動或比賽時，學習互相合作及體育精神 5. 透過練習及比賽，培養團體合作、尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1. 明白放鬆活動的重要 2. 善用場地空間，注意碰撞 3. 在進行隔場區遊戲時，遵守規則，注意安全	學生能 1. 認識運用膝部、腳內側及腳背將毽子向上踢起毽子的動作要點及詞彙： i. 眼望毽子，對準踢毽底 ii. 向前鎖足踝 iii. 踢毽腳要有跟進動作，腿伸直繼續向前擺動 iv. 動作連貫 2. 認識瞄準向前踢毽之腳部動作與方向間之關係 3. 描述向前踢毽時之腳部動作的方向及力量的使用 4. 認識隔場區遊	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 口頭互評	• 協作能力 • 明辨性思考能力 • 我管理能力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 • 堅毅 • 國民身份認同			

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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					
								戲概念						
二十一至二十二			22/1-3/2新年假期											

方樹福堂基金方樹泉小學

下學期體育科進度表

二年級

科目：體育

每週授課節數：2

編寫老師：老師

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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、二		2	1. 常規訓練 2. 量度身高及體重		學生能 1. 認識身高和重 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、尊重同學	學生能 1. 穿著合適的 服裝進行體 育活動 2. 認識一般空 間及個人空 間的運用，避 免運動時發 生意外	學生能 1. 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	學生能認識 整潔是美	課堂觀 察	• 協作能 力 • 自我 管理 能力	• 責任感 • 尊重他 人 • 關愛	4/2下 學期開 學日	
二至三		4	1. 移動技 能：兔跳 2. 動作概念 i. 身體形態 (闊大/窄 長) ii. 水平(高/ 中/低) iii. 方向(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) 3. 創作和展示 不同水平 (高、中、低) 的身體造型	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	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	學生能 1. 認識兔跳的動作要 點 i. 保持直臂支撐 ii. 屈膝蹬地起跳 iii. 提臂過肩 iv. 沒有停頓 2. 說出及分辨兩個身 體形態(闊大、窄 長)	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. 同儕 互評 4. 教師 總評	• 協作能 力 • 明辨性 思考 能力 • 溝通能 力創 造力	• 責任感 • 關愛 • 堅毅	14/2家 長日	

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
			3. 連串動作組合			戰自己	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	3. 說出及分辨高、中、低水平概念的要點 4. 認識連串動作組合的要點及詞彙： i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 配合兔跳方式作移動 iii. 展示不同身體形態或水平的造型 iv. 連接暢順						
四		1	陸運會項目（親子接力——拋接豆袋） 2. 動作概念： i. 方向（上、前） ii. 力量（強/弱） 3. 遊戲概念：接力遊戲	學生能於跑動中流暢地進行拋接豆袋的動作	學生能透過活動訓練身體上、下肢的協調性及力量	學生能懂得堅毅不屈，積極、認真和投入比賽	學生能 1. 明白陸運會當天需注意的事項 2. 注意場地的安全	學生能 1. 認識親子接力的玩法： 以雙手把豆袋向前及向上拋高，把豆袋流暢地拋到家長手上 2. 認識接力遊戲概念	學生能 1. 欣賞同學優美及流暢的接力動作 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 • 明辨性思考能力 • 溝通能力	• 責任感 • 關愛 • 堅毅		

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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					
四至六		5	1. 操控用具技能： i. 單手原地拍球 ii. 單手運球 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(高/中/低) v. 行動(遠/近) 3. 遊戲概念： i. 跑壘遊戲 ii. 接力遊戲	學生能 1. 掌握單手原地拍球的動作技巧 2. 掌握原地慢、快拍球的動作，並能夠隨節奏拍球 3. 初步學習運球 4. 運用拍球及運球的動作技巧於跑壘和接力遊戲中	學生能 1. 增加跑動元素於活動中，以增加學生的體能運動量，刺激循環系統和增強心肺功能 2. 在課餘時多做體育活動	學生能 1. 遵守遊戲規則 2. 願意接受同學的意見 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 在進行活動或比賽時，不論勝負，全力完成比賽 5. 透過練習及活動，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的運用 2. 小心周圍的環境及滾來的球，避免誤踏球上，發生意外 3. 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的升降 iv. 有「按壓」動作，手肘屈曲配合球的升降 v. 一隻手拍球，另一隻手作保護 vi. 球回彈至腰間高度 2. 認識拍快、慢球的動作要點：慢拍球的時候用力，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	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. 同儕互評 4. 學生自評 5. 教師總評	• 協作能力 • 明辨性思考能力 • 溝通能力 • 自我管理能力 • 創造力	• 責任感 • 尊重他人	13/3陸運會 IPAD互評	

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								3. 認識跑壘遊戲和接力遊戲概念						
七		2	1. 下學期期中試體育評估(單手原地拍球及移動中運球) 2. 體適能：曲膝仰臥起坐	學生能 1. 展示所學的動作要點 2. 掌握曲膝仰臥起坐的動作技巧 3. 配合曲膝仰臥起坐的動作，以口、鼻一起呼吸 4. 完成曲膝仰臥起坐1分鐘測試(測量腹部肌力 / 肌耐力) 5. 以正確的動作按著同伴的雙腳，協助同伴完成曲膝仰臥起坐測試	學生能 1. 了解在1分鐘內完成曲膝仰臥起坐次數越高，即表示腹部肌耐力便越強，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 2. 了解自己目前體適能(腹部肌力/肌耐力)的狀況，並加以提升或改善.	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. 明白訓練前進行熱身運動的重要 2. 明白過度訓練容易造成傷害 3. 明白需在墊上，並以正確姿勢進行曲膝仰臥起坐，避免傷害脊骨 4. 正確搬運軟墊的姿勢	學生能 1. 認識曲膝仰臥起坐訓練能提升腹部肌力/肌耐力 2. 認識進行曲膝仰臥起坐的測試方法及注意事項： i. 二人一組，受試者仰臥地墊上，屈膝約90°，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	1. 課堂觀察 2. 測試成績	• 協作能力 • 溝通能力	• 責任感 • 承擔精神 • 關愛 • 堅毅 • 誠信			

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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					
								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1分鐘內完成最多次數。途中可作休息，然後再繼續						
八			24/3-27/3期中試											
九、十		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. 支點平衡 ii. 水平(高/中/低) iii. 方向(前/後) iv. 範圍(個人空間/一般空間) v. 順/逆時針 vi. 身體形態 3. 認識連串動作組合	學生能 1. 掌握從髖高處跳下的動作技巧 2. 掌握空中轉體的動作技巧 3. 於髖高處或平地起跳 4. 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	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，	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	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	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 同儕互評 4. 教師總評	• 明辨性思考能力 • 溝通能力 • 創造力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 • 堅毅 • 誠信	8/4教師發展日	

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
			的要點及詞彙				減少受傷的機會 5. 學會正確搬運平衡凳的姿勢	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 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	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					
十至十一			9/4-15/4復活節假期											
十二			20/4-24/4全方位學習周											

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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	<p>1. 平衡穩定技能：單人連串動作組合(配合韻律)</p> <p>2. 動作概念：</p> <p>i. 範圍(個人空間/一般空間)</p> <p>ii. 時間(快/慢)</p> <p>iii. 水平(高/中/低)</p> <p>iv. 路線(直/曲)</p> <p>3. 創作不同支點平衡、水平或形態的身體造型</p>	<p>學生能</p> <p>1. 展示不同的移動技能</p> <p>2. 展示或創作不同支點平衡、水平或形態的身體造型</p> <p>3. 配合韻律節奏變化身體的形態，展示不同操控用具的動作及身體形態的造型</p> <p>4. 配合韻律節奏，建構移動路線，並把移動技能、不同身體形態的造型串連起來，建構動作句子</p>	<p>學生能</p> <p>1. 藉著展示不同的身體造型及支點平衡，增加平衡及協調能力，加強柔軟度</p> <p>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</p>	<p>學生能</p> <p>1. 對同學的動作表示欣賞及讚賞，能在旁學習同學的優美動作</p> <p>2. 積極參與小組創作活動，並主動表達自己的想法和意見，認真學習</p> <p>3. 敢於及樂於嘗試不同的造型及動作</p> <p>4. 願意接受他人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善</p> <p>5. 培養欣賞及多讚賞別人的態度</p> <p>6. 透過小組協作活動，培養協作精神及尊重他人的態度</p>	<p>學生能</p> <p>1. 懂得空間的運用，避免碰撞</p> <p>2. 在進行活動前做足夠的熱身或伸展</p>	<p>學生能</p> <p>1. 認識連串動作組合的要點及詞彙：</p> <p>i. 有明顯的起始及結束造型</p> <p>ii. 選擇合適的移動技能</p> <p>iii. 展示不同的移動路線</p> <p>iv. 連接暢順</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. 說出及分辨高、中、低水平概念</p>	<p>學生能</p> <p>1. 了解控制及協調動作能使動作流暢和產生美感</p> <p>2. 欣賞同學優美動作表現</p> <p>3. 以審美角度評價自己和同學的表現</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 提問</p> <p>3. 互相欣賞</p>	<p>• 協作能力</p> <p>• 明辨性思考能力</p> <p>• 溝通能力</p> <p>• 創造力</p>	<p>• 責任感</p> <p>• 承擔精神</p> <p>• 尊重他人</p>	<p>30/4佛誕假期</p> <p>1/5勞動節假期</p>	

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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					
十五至十七		5	<p>1. 操控用具技能： 拋、接</p> <p>i. 個人垂直拋接膠環 ii. 立定橫向對拋膠環 iii. 移動中拋接膠環（配合橫併步移動）</p> <p>2. 動作概念： i. 身體部分（慣用手/非慣用手） ii. 力量（強/弱） iii. 距離（遠/近） iv. 方向（左/右、上/下） v. 時間（快/慢） vi. 組織（個人/雙人/小組）</p> <p>2. 遊戲概念 i. 跑壘遊戲 ii. 隔場區遊戲 iii. 對抗遊戲</p>	<p>學生能</p> <p>1. 掌握原地以單手垂直拋膠環至約2米高，並能以雙手/單手穩接膠環</p> <p>2. 準確及具創意地以不同花式拋、接膠環</p> <p>3. 掌握橫向前拋膠環的動作技巧</p> <p>4. 瞄準目標，橫拋膠環至約3至4米遠的目標，並能控制拋出膠環的力量和方向</p> <p>5. 按移動路線，配合橫併步移動，與約3至4米距離的同伴進行橫向拋接膠環</p> <p>4. 眼望膠環，張開雙手置胸前，穩接同學拋來之膠環</p> <p>6. 在移動中以雙手穩接同學拋來的膠環</p>	<p>學生能</p> <p>1. 明白如要急停達到更穩定，身體的重心要降低(即急停時，膝部和腰部要彎曲)</p> <p>2. 以閃避、急停、變向的活動，提升反應及敏捷度</p> <p>3. 以跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能</p> <p>4. 積極參與sportACT獎勵計劃</p>	<p>學生能</p> <p>1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學</p> <p>2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度</p> <p>3. 願意接受別人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善</p> <p>4. 遵守遊戲規則，並積極投入課堂、認真學習的態度</p> <p>5. 透過活動或比賽，培養團體合作、尊重他人及勇於承擔的態度</p>	<p>學生能</p> <p>1. 注意個人空間及一般空間的運用，專注個人拋、接膠環的同時，也要小心周圍的環境，避免發生意外</p> <p>2. 在適當距離、使用適當力度，進行對拋膠環練習</p>	<p>學生能</p> <p>1. 認識橫向前拋膠環的動作要點及詞彙： i. 持環的一邊腳踏前、微屈膝、側身間，掌心向天，手肘向外 iii. 轉腰，重心腳轉移 iv. 手持膠環從前方、腰與肩之間的高度從下而上拋出 v. 拋出膠環後，手要指向目標</p> <p>2. 認識瞄準向前拋膠環之手部動作與方向間之關係</p> <p>3. 描述向前拋膠環時之手部動作及力量的使用</p>	<p>學生能</p> <p>1. 欣賞同學優美動作的表現</p> <p>2. 掌握優美的拋接動作的特點</p> <p>3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 提問</p> <p>3. 同儕互評</p> <p>4. 教師總評</p>	<p>• 協作能力</p> <p>• 明辨性思考能力</p> <p>• 溝通能力</p> <p>• 自我管理能力</p> <p>• 創造力</p>	<p>• 責任感</p> <p>• 尊重他人</p> <p>• 關愛</p>		

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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. 運用拋、接的動作技巧於跑壘、隔場區和接力遊戲中					4. 認識「接膠環」的動作要點及詞彙： i. 兩膝微屈 ii. 眼望膠環 iii. 張開雙手(置於胸前) iv. 穩接膠環 5. 認識身體及手部動作於拋、接膠環配合方向移動的重要 6. 分辨個人及一般空間、前後移動方向的區別 7. 認識跑壘遊戲、隔場區遊戲、對抗遊戲的遊戲概念					
十七至十八		2	1. 下學期大考體育評估(拋接膠環) 2. 體適能(手握力測試)	學生能完成手握力測試	學生能了解自己身體健康狀況，並作出改善	學生能 1. 服從教師、尊重同學、遵守規則 2. 協助同伴完成訓練	學生能 1. 於訓練前做熱身 2. 明白不要過度訓練，因為會容易造成傷害	學生能認識進行手握力的測試方法： <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	學生能懂得欣賞同伴的動作，並作出適當的建議	1. 課堂觀察 2. 測試成績	• 協作能力 • 溝通能力	• 責任感 • 承擔精神 • 關愛 • 堅毅 • 誠信		
十八			4/6-9/6大考											

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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					
至十九														
二十至二十一		4	<p>1. 動作串連：單人及雙人律動(配合韻律)</p> <p>2. 動作概念：</p> <p>i. 路線(直線/曲線)</p> <p>ii. 水平(高/中/低)</p> <p>iii. 組織(單人/雙人)</p> <p>3. 連串動作組合</p>	<p>學生能</p> <p>1. 配合音樂拍子作身體律動</p> <p>2. 在單人及雙人律動中，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，串連不同水平的身體造型、動作及移動技能，建構動作句子</p>	<p>學生能</p> <p>1. 透過不同的身體形態及造型，加強身體的平衡性和柔軟度</p> <p>2. 透過律動，加強協調能力和心肺耐力</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. 培養欣賞及多讚賞別人的態度</p> <p>3. 樂於創作不同的造型和動作</p> <p>4. 願意接受老師及同學的意見，並加以改進</p>	<p>學生能懂得空間的運用，避免碰撞</p>	<p>學生能</p> <p>1. 認識連串動作組合的要點及詞彙</p> <p>2. 認識不同的移動方向和路線</p>	<p>學生能</p> <p>1. 通過觀察及互相欣賞同學優美的創作和動作，提升審美能力</p> <p>2. 了解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. 同儕互評</p>	<p>• 協作能力</p> <p>• 溝通能力</p> <p>• 解決問題能力</p> <p>• 創造力</p>	<p>• 責任感</p> <p>• 承擔精神</p> <p>• 關愛</p> <p>• 堅毅</p> <p>• 誠信</p>		
二十二至二十三				試後活動/集體遊戲										

方樹福堂基金方樹泉小學

上學期體育科進度表

三年級

科目： 體育

每週授課節數： 2

編寫教師： _____

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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			開學週									2-3/9 班 主 任 課			
二		2	1. 常規訓練 2. 身高及體重重量度	學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己身體的健康狀況，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. 了解自己身體的健康狀況，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. 了解自己身體的健康狀況，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，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，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 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	學生能認識整潔是美	課堂觀察	• 協作能力 • 自我管理能力	• 責任感 • 尊重他人 • 關愛	13/9 中秋節假期
三、四		2	1. 早操練習 2. 介紹和填寫 sportACT	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. 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. 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. 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	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	學生能 1. 認識整潔是美 2. 欣賞同學優美的早操動作	課堂觀察	• 協作能力 • 自我管理能力	• 責任感 • 尊重他人 • 關愛	派發 sport ACT 獎勵計劃表及講解 (6/10)

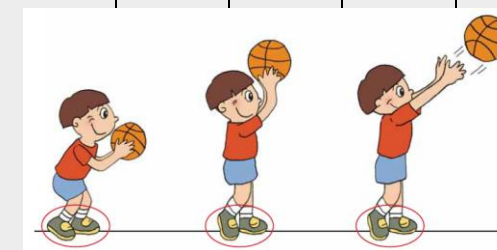
週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
					3. 計劃恆常參與運動，為參與sport ACT獎勵計劃作準備								-30/11)	
四至五		4	1. 移動技能：踏跳步 2. 動作概念： i. 支點平衡(不同支點的身體造型) ii. 身體形態(闊大/窄長) iii. 路線(直/曲) iv. 水平(高/中/低) 3. 連串動作組合	學生能 1. 掌握踏跳步的動作技巧 2. 以踏跳步作直線及曲線的移動 3. 創作和展示不同形態和支點的身體造型(闊大/窄長) 4. 展示不同水平(高/中/低)的身體造型	學生能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	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	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的能力和限制	學生能 1. 認識踏跳步的動作要點： i. 步法正確：一腳踏地，另一腳提膝跳起 ii. 提膝時間長 iii. 有重踏動作 iv. 動作流暢 3. 明白支點平衡及身體形態的概念，並能分辨不同支點、形態及水平的身體造型 4. 認識連串動作組合的要點及詞彙： i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 配合韻律以踏跳步作移動	學生能 1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2. 欣賞同學優美動作和身體造型創作	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 同儕互評 4. 教師總評	• 協作能力 • 明辨性思考能力 • 溝通能力 • 創造力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 • 誠信 • 堅毅	-30/9及2/10國慶假期1/10國慶7/10重陽節-檢視學生sportAC獎勵計劃表	

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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. 展示不同身體形態或支點的造型 iv. 展示不同的移動路線 v. 連接暢順						
五至六		4	1. 平衡穩定技能：前滾翻 2. 動作概念： i. 身體部分（雙手/頭後半部/背/腰/雙腳） ii. 路線（直） iii. 方向（前） 3. 連串動作組合	學生能 1. 掌握前滾翻的動作技巧 2. 展示正確的前滾翻動作 3. 以不同的移動技能，包括前滾翻，創作動作句子	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，沒有碰撞 2. 認識前滾翻時身體與地面接觸的次序：身體與地面接觸的部位依次為：雙手、頭後半部、背、腰、雙腳	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）	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 同儕互評 4. 教師總評	• 協作能力 • 明辨性思考能力 • 溝通能力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 • 堅毅 • 誠信		

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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. 描述動作時使用的路線、方向、肢體等概念	3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方 4. 描述前滾翻的身體部位動作要點 5. 認識連串動作組合的要點及詞彙					
八		2	1. 上學期期中試體育評估(前滾翻) 2. 體適能：耐力跑	學生能 1. 掌握耐力跑的動作技巧 2. 配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸 3. 完成6分鐘耐力跑測試(跑圈)	學生能了解自己目前體適能(心肺功能)的狀況，並加以提升或改善	學生能 1. 專心聆聽教師的講解 2. 遵守測試規則 3. 協助同伴完成訓練	學生能 1. 在耐力跑測試前必須做熱身運動 2. 不要過度勉強自己進行訓練，要因身體狀況量力而為，避免因過	學生能 1. 認識耐力跑訓練能提升心肺耐力 2. 認識進行耐力跑的測試方法及注意事項 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	學生能懂得欣賞同伴的動作，並提出建議	1. 課堂觀察 2. 測試成績	• 協作能力 • 溝通能力	• 責任感 • 承擔精神 • 關愛 • 堅毅 • 誠信		

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
							度訓練造成傷害	，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						
九			29/10-1/11期中試											
十、十一		4	<p>1. 操控用具技能：雙手傳接球</p> <p>2. 動作概念：</p> <p>i. 力量(強/弱)</p> <p>ii. 組織(個人/小組)</p> <p>iii. 路線(直/折/曲)</p> <p>iv. 方向(前/後/左/右)</p> <p>3. 遊戲概念</p> <p>i. 對抗遊戲</p> <p>ii. 跑壘遊戲</p>	<p>學生能</p> <p>1. 掌握雙手胸前傳球的動作技巧</p> <p>2. 瞄準目標，胸前傳球至約2至3米遠的目標，並能控制傳球的力量和方向</p> <p>3. 按移動路線，配合橫併步移動，與約2至3米距離的同伴進行胸前傳球</p> <p>4. 眼望來球，張開雙手置胸前，穩接同伴傳來之球</p> <p>5. 在移動中以</p>	<p>學生能</p> <p>1. 明白如要急停時達到更穩定，身體的重心要降低(即急停時，膝部和腰部要彎曲)</p> <p>2. 以閃避、急停、變向的活動，提升反應及敏捷度</p> <p>3. 以跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能</p>	<p>學生能</p> <p>1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學</p> <p>2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度</p> <p>3. 培養對球類運動的興趣</p> <p>4. 願意接受別人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善</p> <p>5. 培養遵守遊戲規則，並積極投入課堂、認真學習的</p>	<p>學生能</p> <p>1. 注意個人空間及一般空間的運用，專注傳、接球的同時，也要小心周圍的環境，避免發生意外</p> <p>2. 在適當距離、使用適當力度，進行對傳練習</p>	<p>學生能</p> <p>1. 認識雙手胸前傳球的動作要點及詞彙：</p> <p>i. 稍微前後腳，兩膝微屈</p> <p>ii. 雙手持球置於胸前，雙手大拇指相對，手指張開並輕貼於球體，掌心不接觸球</p> <p>iii. 瞄準目標(對方胸部)</p> <p>iv. 撥動手腕</p> <p>v. 後腳踏前一步，將</p>	<p>學生能</p> <p>1. 欣賞同學優美傳球的動作</p> <p>2. 掌握優美的傳球動作的特點</p> <p>3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 提問</p> <p>3. 同儕互評</p> <p>4. 教師總評</p>	<p>• 協作能力</p> <p>• 明辨性思考能力</p> <p>• 創造力</p>	<p>• 責任感</p> <p>• 尊重他人</p> <p>• 堅毅</p> <p>• 誠信</p>	<p>12/11 學校</p> <p>旅行</p> <p>13/11 旅行</p> <p>翌日</p>	

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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					
				雙手穩接同伴傳來之球 6. 因應同伴的位置和攔截動作，盡快改變自己的移動路線和方向，作出閃避		態度		球用力推出 vi. 傳球後，雙手快速向傳球方向伸展（手指指向目標） 2. 描述雙手傳球時之手部動作的方向及力量的使用 3. 認識對抗遊戲和跑壘遊戲的概念	傳球口訣： 1. 膝微屈 2. 手置胸 3. 撥手腕 4. 踏前推 5. 指目標 接球口訣： 1. 兩膝微屈 2. 眼望來球 3. 張開雙手 4. 收球入胸					
十二至十三		3	1. 操控用具技能 i. 雙手投球 2. 動作概念： i. 力量(強/弱) ii. 組織(雙人/小組) iii. 距離(遠/近) iv. 方向(前) 3. 遊戲概念 i. 對抗遊戲	學生能 1. 掌握雙手立定投籃的動作技巧 2. 在不同距離，以不同力量用雙手投球	學生能認識雙手立定投籃與身體肌肉力量控制的關係	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 培養對球類運動的興趣 4. 願意接受別人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善 5. 培養遵守遊戲規	學生能 1. 確保籃框底下沒有其他人後才可進行投籃練習 2. 在適當距離、使用適當力度，進行對傳練習	學生能 1. 明白雙手立定投籃動作要點： i. 前後腳站立、曲膝 ii. 雙手五指張開扶球的兩側近後方位置 iii. 持球置於嘴巴前方，兩手肘指着地面 iv. 投籃時蹬腿、推直手臂、手腕快速下壓	學生能欣賞同儕的表現和動作	1. 課堂觀察 2. 提問	• 協作能力 • 溝通能力 • 自我管理能力	尊重他人堅毅	檢視學生 sport ACT 獎勵計劃表	



週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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					
						則，並積極投入課堂、認真學習的態度		2. 描述雙手投球時之手部動作的方向及力量的使用 3. 認識對抗遊戲的概念						
十三至十五		4	1. 陸運會比賽項目練習(校本活動) i. 立定跳遠 ii. 跳遠(助跑) 2. 動作概念: i. 範圍(個人空間/一般空間) ii. 方向(前/後、上/下) iii. 力量(強/弱) iv. 行動(遠/近) v. 以單腳(慣用腳)用力	學生能 1. 掌握立定跳遠及助跑後跳遠的動作技巧 2. 配合「助跑」、「起跳動作」、「空中動作」及「著地動作」(單足起跳、雙足落地)，展示正確的跳遠動作 3. 以正確的路線離開地墊或沙池	學生能 1. 透過跳躍活動增加運動量，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 2. 積極參與 sportACT 獎勵計劃，在課餘時間多進行體育活動	學生能 1. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 2. 願意接受同伴的意見 3. 於活動及互評時協助有困難的同學，並會鼓勵同伴 陸運會： 1. 積極、認真和投入參與比賽 2. 積極為同伴打氣，鼓勵同伴完成挑戰 3. 學習團隊合作及體育精神	學生能 1. 在進行跳遠訓練前和後，多作腿部伸展，減少跳遠時受傷的機會，幫助肌肉復原 2. 懂得正確搬運地墊的姿勢 3. 在安全的環境下練習跳遠 4. 明白跳遠時須注意的事項 5. 明白在沙池進行跳遠時須注意的安全事項	學生能 1. 認識跳遠的動作要點及詞彙： i. 助跑：能配合有速度之助跑，助跑順暢 ii. 起跳動作：以單腳(慣用腳)用力起跳；手腳往前上方抬 iii. 空中動作：雙手雙腳前伸配合，接著雙手下壓 iv. 著地動作：雙腳同時著地，蹲腿往前 v. 向前離開 2. 認識跳遠的名詞，如踏板、踏跳腿 3. 陸運會：初步掌握	學生能 1. 欣賞同學優美跳遠的動作 2. 描述優美的跳遠動作的特點 3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 同儕互評 4. 教師總評	• 協作能力 • 明辨性思考能力 • 溝通能力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人	-收回 sport ACT 獎勵計劃表 (1/12-6/12)	

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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					
									「跳遠」比賽的規則					
十五至十六		2	1. 上學期期考體育評估(跳遠) 2. 體適能：坐地前伸	學生能 1. 展示所學技能 2. 展示正確的坐地前伸動作	學生能了解自己身體健康狀況，並作出改善	學生能 1. 明白在運動前必須做熱身運動 2. 知道不要過度訓練，要因身體狀況量力而為，避免因過度訓練造成傷害	學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己目前體適能的狀況，並加以提升或改善	學生能 1. 認識坐地前伸是量度背部及大腿後肌的柔韌度 2. 認識坐地前伸的測試方法： 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	學生能明白整潔是美	1. 課堂觀察 2. 測試成績	• 協作能力 • 溝通能力	• 責任感 • 尊重他人	19/12 聖誕聯歡會 20/12 教師發展日	
十七至十八			23/12-1/1 聖誕假期及元旦假期											
十九			7/1-10/1期考											
二十		2	運動會項目選拔(跑/擲/跳/接力)											
二十		2	操控用具技能：跳繩	學生能 1. 展示正確握繩方法及準備動作	學生能透過跳繩活動提升心肺耐力、	學生能 1. 協助及提示同	學生能 1. 認識一般空間及個人空間，避	學生能 1. 認識正確的握繩及準備動作	學生能 1. 明白整潔	1. 課堂觀察	• 協作能力	• 責任感		

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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			i. 提膝交叉跳 ii. 交叉跳 iii. 朋友跳 (2人一組互相指導) 2. 動作概念: i. 範圍(個人空間/一般空間) ii. 方向(前) iii. 力量(強/弱)	2. 展示提膝交叉跳動作 3. 展示交叉跳的動作 4. 展示朋友跳動作 5. 配合韻律, 展示不同跳繩動作	腿部肌力, 以及眼、手、腳的協調能力	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	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	i. 繩置於腳後, 貼近腳跟高度位置, 將繩拉直 ii. 兩手握繩柄, 手肘貼近腰間並放鬆 2. 認識提膝交叉跳的動作要點 i. 預備姿勢起, 將繩子前迴旋至胸前 ii. 起跳後提起一邊膝蓋 3. 認識交叉跳的動作要點 i. 預備姿勢起, 將繩子前迴旋至胸前 ii. 順勢將雙手交叉, 手肘貼手肘, 往下繞過雙腳 4. 認識朋友跳的動作要點 i. 由一個人跳前繩或後繩 ii. 另一人由前或側方加入跳繩 iii. 三個不同方向: 二人面向、二人相向、二人背向	是美 2. 欣賞不同動作的花式	2. 提問	• 解決問題能力 • 尊重他人 • 堅毅			

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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. 配合韻律，運用同步、對比、跟隨及帶領等動作概念，串連不同的雙人動作 i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 展示不同的腳部動作 iii. 動作連接暢順						
二十二			22/1-3/2新年假期											

方樹福堂基金方樹泉小學

下學期體育科進度表

三 年級

科目： 體育

每週授課節數： 2

編寫教師： 教師

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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、二		2	1. 常規訓練 2. 身高及體重量度		學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己身體的健康狀況，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，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	學生能認識整潔是美	課堂觀察	• 協作能力 • 自我管理能力	• 責任感 • 尊重他人 • 關愛	4/2	下學期開學日
二至三		2	1. 陸運會比賽項目練習 (校本活動) 移動技能： i. 站立式起跑動作 ii. 快速跑步 (短跑) 2. 動作概念： i. 力量(強/弱) ii. 距離(遠/	學生能 1. 雙臂屈曲，快速跑步 2. 聞口號展示正確的蹲踞式起跑動作 3. 手腳協調 4. 有節奏地擺動手部 5. 掌握正確衝線技巧	學生能 1. 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. 主動協助同學做站立式起跑動作，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	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	學生能 1. 認識起跑動作的口號：起跑動作包括「各就位」、「預備」、「鳴槍起跑」出發 2. 認識快速跑步(短跑)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 iii. 腳踵後踢貼近臀部	學生能 1. 欣賞同學優美的跑步動作的表現 2. 掌握優美的跑步動作的特點 3. 運用適當的詞彙，指出同學	1. 課堂觀察 2. 提問	• 協作能力 • 明辨性思考能力 • 溝通能力 • 自我管理能力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 • 堅毅	14/2	家長日

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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					
			近) iii. 方向 (前) iv. 路線(直) 3. 遊戲概念 i. 接力遊戲			的地方 陸運會： 1. 積極、認真和投入參與比賽 2. 積極為同學打氣，鼓勵同學完成挑戰 3. 學習體育精神	步，注意一般空間和個人空間的運用，避免碰撞 3. 明白陸運會當日需注意的事項 4. 明白參加陸運會比賽項目(短跑)時應注意的事項	3. 認識短步的名詞，如站立式起跑、偷步、前擺、後蹬 陸運會：認識短跑的比賽規則 4. 認識接力遊戲概念	動作的優點及可改善的地方					
四		4	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)	學生能 1. 以正手握拍 2. 原地以單手持拍向上擊球 3. 原地以單手持拍向前擊球，球越過約1米高，並擊至約2米遠的目標區域 4. 以單手持拍擊回同伴拋來的球	學生能透過體能活動增加活動量	學生能 1. 尊重他人及虛心接受意見 2. 透過協作活動，專心聆聽同學的講解和指導 3. 遵守安全措施以避免自己或同學受傷 4. 互評時，能力較佳的學生能協助	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. 認識單手持拍擊球動作要點及詞彙 2. 認識相關動作概念要點 3. 認識接力和隔場區遊戲的概念	學生能指出同伴的擊球動作的優點和可改善的地方	課堂觀察	• 協作能力 • 自我管理能力	• 責任感 • 尊重他人 • 關愛	13 /3 陸運會	

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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. 方向(前/後、左/右、上/下) iv. 力量(強/弱) v. 組織(雙人/小組) vi. 行動(遠/近) 3. 遊戲概念 i. 接力遊戲 ii. 隔場區遊戲			有困難的同學								
五至六		4	1. 移動技能：跨跳 2. 動作概念 i. 力量(強/弱) ii. 範圍(個人空間/一般空間) iii. 路線(直/曲)	學生能 1. 掌握跨跳的動作技巧 2. 連續跨跳約膝蓋高的障礙物 3. 配合不同的用具排列，自行設計及組合不同難度(單雙圈、距離及高度)的跳躍路線，並能配合不同的跳躍方式完成路線	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	學生能 1. 培養對運動的興趣，並認真學習 2. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學	學生能 1. 在進行劇烈跳躍練習前和後，多做腿部伸展，減少受傷的機會，幫助肌肉復原 2. 認識一般空間及個人空間的運用，	學生能 1. 認識跨跳的動作要點 i. 步法正確：單腳起跳，異側腳先著地 ii. 騰空時，雙腳儘量前後伸展 iii. 平穩著地，並能繼續向前走 4. 描述跨跳時的動作、路線、方向及力量要點 5. 認識連串動作組合的要	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	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 教師總評	• 協作能力 • 明辨性思考能力 • 溝通能力 • 自我管理能力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人		

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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. 方向(前/後、左/右、逆時針) v. 時間(快/慢) vi. 組織(個人/雙人/小組) 3. 連串動作組合		環系統和增強心肺功能		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	點及詞彙	點及可改善的地方					
七		2	1. 下學期期中試體育評估(站立式起跑) 2. 體適能：曲膝仰臥起坐	學生能 1. 掌握曲膝仰臥起坐的動作技巧 2. 配合曲膝仰臥起坐的動作，以口、鼻一起呼吸 3. 完成曲膝仰臥起坐1分鐘測試(測量腹部肌力/肌耐力) 4. 以正確的動作按著同學的雙腳，協助同伴完成曲膝仰臥起坐測試	學生能 1. 了解在1分鐘內完成曲膝仰臥起坐次數越高，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 2. 了解自己目前體	學生能 1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則、尊重同學 2. 二人一組，協助同學完成訓練或測試	學生能 1. 明白訓練前進行熱身運動的重要 2. 明白過度訓練容易造成傷害，不要過度訓練 3. 明白需在墊上，並以正確姿勢進行曲膝仰臥起坐，避免傷	學生能 1. 認識曲膝仰臥起坐訓練能提升腹部肌力/肌耐力 2. 認識進行曲膝仰臥起坐的測試方法及注意事項： i. 二人一組，受試者仰臥地墊上，屈膝約90°，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	學生能分辨正確曲膝仰臥起坐的姿勢	1. 課堂觀察 2. 測試成績	• 協作能力 • 溝通能力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 • 堅毅		

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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					
					適能(腹部肌力/肌耐力)的狀況，並加以提升或改善。		害脊椎 4. 正確搬運軟墊的姿勢	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						
八			24/3-27/3期中試											
九、十		4	1. 平衡穩定技能：後滾翻 2. 動作概念： i. 身體部分(雙手/頭後半部/背/腰/雙腳) ii. 路線(直) iv. 方向(後) 3. 連串動作組合	學生能 1. 掌握後滾翻的動作技巧 2. 展示正確的後滾翻動作 3. 以不同的移動技能，包括前滾翻和後滾翻，創作動作句子	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	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	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，頭後部分先接觸地面 iv. 肩部接觸地面時，雙手	學生能 1. 欣賞同學優美的後滾翻動作 2. 掌握優美的後滾翻動作的特點(如滾翻過程之順暢性、雙腳緊併、平穩站立)	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 同儕互評 4. 教師總評	• 協作能力 • 明辨性思考能力 • 溝通能力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 • 堅毅 • 誠信	8/4 教師發展日	

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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					
						試不同的動作	運軟墊的姿勢 4. 在進行墊上活動前做足夠的熱身	發力推撐 v. 平穩站立 vi. 滾翻過程順暢，動作優美 2. 認識後滾翻時身體與地面接觸的次序：兩腳輕蹬，收下巴頭後部分先接觸地面，接觸的次序：頸、肩、背、雙腳 3. 描述動作時使用的路線、方向、動力、肢體等概念 4. 描述後滾翻時的身體部位動作要點 5. 認識連串動作組合的要點及詞彙	3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方					
十至十一			9/4-15/4復活節假期											
十二			20/4-24/4全方位學習周											
十三至		4	1. 操控用具 技能：棒擊空中球	學生能 1. 掌握棒擊空中球的基本動作技巧 2. 掌握跑壘遊	學生能 1. 以跑動活動增加運動量，刺激循環	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助	學生能 1. 注意個人空間及一	學生能 1. 認識棒擊空中球的動作要點(以右手握棒為例)：	學生能 1. 欣賞同學優美動作	1. 課堂觀察 2. 提問	• 協作能力 • 明辨	• 責任感 • 承擔精神	30/4佛	

口訣： 1. 雙手朝天放耳邊
 2. 收緊下巴 3. 含胸團緊
 4. 蹬腳後滾 5. 推手站起

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
十四			2 動作概念： i. 範圍（個人空間/一般空間） ii. 力量（強/弱） iii. 方向（前/後、左/右、上/下） iv. 身體部分（慣用手/非慣用手） v. 組織（個人/雙人/小組）vi. 行動（遠/近） 2. 遊戲概念： 跑壘遊戲	戲的活動概念 3. 運用棒擊空中球的動作技巧於遊戲中	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	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	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，進行棒擊空中球練習	i. 兩腳開立同肩寬 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 3. 描述棒擊空中球的手部動作及力量使用要點 4. 認識跑壘遊戲概念	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	性思考能力 • 溝通能力	• 尊重他人	誕假期 1/5 勞動節 假期		
十五至		5	1. 操控用具技能： 腳運球 2. 動作概念：	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	學生能 1. 以跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心	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	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	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 同儕	• 協作能力 • 明辨性思	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他		

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點					評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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
十七			i. 行動(沿著) ii. 路線(直/曲) 3. 遊戲概念: i. 接力遊戲 ii. 對抗遊戲	中部 3. 瞄準目標, 以腳內側或腳背將球傳至約 2 至 3 米遠的目標, 並能控制踢球的力量和方向 4. 以腳掌控停滾地來球 5. 沿著指定路線(直/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)	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	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	空間, 注意碰撞 3. 在進行對抗遊戲時, 遵守規則, 注意安全	側運球 ii. 球應控制於兩步範圍之內 iii. 能抬頭向前望 iv. 沿指定路線前進 v. 沒有停頓	2. 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 4. 認識接力遊戲、對抗遊戲動作概念	互評 4. 學生自評 5. 教師總評	考能力 • 溝通能力 • 創造力	人		
十七至十八		2	1. 下學期大考體育評估(腳運球) 2. 體適能: 手握力	學生能 1. 完成手握力測試 2. 展示腳運球技巧	學生能了解自己身體健康狀況, 並作出改善	學生能 1. 服從教師、尊重同學、遵守規則 2. 協同伴伴完成訓練	學生能 1. 於訓練前做熱身 2. 明白不要過度訓練, 因為會容易造成傷害	學生能認識進行手握力的測試方法: <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	學生能懂得欣賞同伴的動作, 並作出適當的建議	1. 課堂觀察 2. 測試成績	• 協作能力 • 溝通能力	• 責任感 • 承擔精神 • 關愛 • 堅毅 • 誠信		

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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			4/6-9/6大考											
二十至二十一		4	<p>1. 連串動作：雙人律動</p> <p>2. 動作概念：</p> <p>i. 行動(同步/帶領/跟隨/對比/「鏡子」動作)</p> <p>ii. 相互平衡</p> <p>iii. 方向(前/後/左/右)</p>	<p>學生能</p> <p>1. 配合音樂拍子作身體律動</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>4. 在小組二人中合作構思連串動作</p>	<p>學生能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</p>	<p>學生能</p> <p>1. 對同學的動作表示欣賞及讚賞，能在旁學習同學的優點動作</p> <p>2. 培養對律動的興趣，並積極投入課堂、認真學習</p> <p>3. 反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互相改善</p> <p>4. 培養欣賞及多讚賞別人的態度</p>	<p>學生能</p> <p>1. 懂得空間的運用，避免碰撞</p> <p>2. 在進行活動前做足夠的熱身或伸展</p>	<p>學生能認識雙人律動動作的要點及詞彙</p>	<p>學生能</p> <p>1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感和產生美感</p> <p>2. 欣賞小組同學的創作和優美動作表現</p> <p>3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優劣點</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 提問</p> <p>3. 同儕互評</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 協作能力 • 明辨性思考能力 • 溝通能力 • 創造力 	<ul style="list-style-type: none"> • 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 • 堅毅 		

週次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	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					
二十二至二十三			試後活動/集體遊戲											

註：

價值觀和態度：堅毅、尊重別人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

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