

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2

每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
2		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.了解自己的健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體 3.恆常參與運動，為參與sportACT獎勵計劃作準備	學生能 1.遵從教師的指令、遵守課堂規則和尊重同學 2.對同學的動作表示欣賞，培養多讚賞同學的態度	學生能 1.穿著合適的服裝進行體育活動 2.懂得空間的運用，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	課堂觀察	• 協作能力 • 自我管理 能力	• 責任感 • 尊重他人 • 關愛		
3-4		4	單元1: 1.平衡穩定技能： 平衡和伸展(地上) 2.動作概念： i.水平(高/中/低) ii.身體形態(闊大/窄長)	學生能 1.展示平衡動作，創作和展示不同水平(高、中、低)的身體造型： 2.創作和展示不同的身體形態(闊大、窄長)	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.分辨兩個身體形態(闊大、窄長) 2.認識不同水平(高、中、低)的支點平衡動作概念 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.欣賞同學優美的平衡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	1.課堂觀察 2.提問 3.教師回饋	• 溝通能力 • 協作能力 • 創造力 • 明辨性 思考能力	• 責任感 • 尊重他人 • 誠信		
5-6		4	單元2: 1.操控用具技能： i.下手滾球 ii.雙手接滾	學生能 1.掌握單手滾球的動作技巧 2.以單手滾球	學生能 1.增加跑動元素於滾球活動中，以增加學生的體能運	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	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	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」	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	1.課堂觀察 2.提問 3.教師回饋	• 溝通能力 • 協作能力 • 自我管理 能力	• 責任感 • 尊重他人 • 誠信	派發sportACT小冊子	

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2 每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
			<p>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>跑壘遊戲</p> 	<p>至約2至3米遠的目標或同伴</p> <p>3. 雙手穩接同學之滾地來球</p> <p>4. 控制送出滾球的力量和方向</p> <p>5. 應用單手滾球及雙手接球的動作技巧於遊戲中</p>  <p>單手下手滾球</p>	<p>動量</p> <p>2. 鼓勵學生課餘多參與體能活動</p>  <p>雙手接滾地來球</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>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>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(手指自然分開、手指向下、手心向前)</p> <p>iv. 接球後將手收到胸前</p> <p>4. 認識學習滾球時使用的路線、方向及力量的概念</p> <p>5. 認識滾球接力跑遊戲及跑壘遊戲概念</p>	<p>動作的優點和可改善的地方</p>	<p>• 明辨性 • 思考能力</p>				
7-8		4	<p>單元3:</p> <p>1. 平衡穩定技能：直身滾、雞蛋側滾</p> <p>2. 動作概念：</p> <p>i. 水平(低)</p> <p>ii. 身體形態(直體/屈曲/</p>	<p>學生能</p> <p>1. 掌握直身滾及雞蛋側滾之速度及空間的配合</p> <p>2. 掌握直身滾及雞蛋側滾的動作技巧</p>	<p>學生能</p> <p>1. 藉著展示不同的身體造型，增加學生的平衡及協調能力，加強柔軟度</p> <p>2. 明白「平衡」對人體的重要</p>	<p>學生能</p> <p>1. 專心聆聽教師的講解</p> <p>2. 在教師或同學協助下，敢於嘗試不同的動作，並努力不懈地完成動作</p>	<p>學生能</p> <p>1. 正確搬運軟墊</p> <p>2. 在進行地墊活動時注意安全</p> <p>3. 明白在進行墊上活動前熱身的重要性</p>	<p>學生能</p> <p>1. 認識直身滾的動作要點及詞彙：</p> <p>i. 雙手及雙腿伸直，大腿緊貼，作鉛筆形狀</p>	<p>學生能</p> <p>1. 懂得欣賞同學優美動作和身體造型創作</p> <p>2. 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. 教師回饋</p>	<p>• 溝通能力</p> <p>• 協作能力</p> <p>• 創造力</p> <p>• 明辨性 • 思考能力</p>	<p>• 責任感</p> <p>• 尊重他人</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)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2 每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
			團身/窄長 iii.路線(直)	3.創作和展示不同身體形態的造型(直體/屈曲/團身/窄長) 4.創作和展示不同水平(低)的身體造型	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) 3.積極參與sportACT獎勵計劃			ii.在側面滾動時雙手雙腳要保持直,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臥 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	3.通過觀察和評價,提升對優美事物的敏銳感					

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2 每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								5. 認識身體形態(直體/屈曲/團身/窄長)						
9-10		4	單元4: 1. 移動技能： 步行 (配合韻律) Music:wheels on the bus 2. 動作概念： i. 身體形態 (闊大/窄長/團身/扭體) ii. 行動 (帶領/跟隨) iii. 方向 (前/後) iv. 路線 (直/曲/沿着) v. 支點平衡 3. 動作串連	學生能 1. 配合韻律節奏，展示前、後步行的動作 2. 配合韻律節奏，變化身體的形態，創作及展示不同支點平衡和身體形態的造型 3. 配合韻律節奏，串連步行及不同的身體造型，建構動作句子 4. 配合韻律節奏，在雙人活動中展示「帶領」及「跟隨」概念	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 3. 認識何謂「柔軟度」— 柔軟度即是關節的伸縮活動範圍 4. 明白柔軟度的好處： 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酸痛 iii. 提高肌肉的伸縮性，減低運動受傷的機會	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. 在進行活動時，學習互相合作及體育精神 5. 透過練習及活動，培養尊重他人的態度	學生能善用個人空間、一般空間，注意碰撞	學生能 1. 掌握及分辨四個身體形態(闊大/窄長/團身/扭體) 2. 說出及分辨「帶領」、「跟隨」動作的概念 3. 認識連串動作組合的要點： i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 以步行作移動 iii. 展示不同身體形態的造型 iv. 連接暢順 4. 以步行、身體形態及支點配合音樂串連動作組合	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. 欣賞同學優美動作和身體造型創作 3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問	• 溝通能力 • 協作能力 • 創造力 • 明辨性 思考能力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人		
11				測驗周										

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2 每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
12-13		4	單元 5: 體適能練習及測試 1. 6分鐘跑 2. 仰臥起坐 1分鐘 3. 坐地前伸	學生能 1. 掌握曲膝仰臥起坐的動作技巧 2. 配合身體有節奏地呼吸 3. 完成曲膝仰臥起坐1分鐘測試 4. 以正確的動作按著同學的雙腳，協助同學完成曲膝仰臥起坐測試 5. 掌握耐力跑的動作技巧 6. 完成6分鐘耐力跑測試 7. 掌握坐地前伸測量的正確姿勢	學生能了解自己目前體適能(腹部肌力/肌耐力心肺耐力/柔軟度)的狀況，並加以提升或改善	學生能 1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則、尊重 2. 同學 3. 二人一組，協助同學成訓練或測試	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(SIT-UP)，避免傷害脊椎 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要點及注意事項： 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 3. 認識耐力跑訓練	學生能欣賞同學在耐力跑中堅毅的表現	1. 課堂觀察 2. 教師總評 (見附表)	· 溝通能力 · 協作能力	· 責任感 · 承擔精神 · 關愛 · 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)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2 每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								能提升心肺耐力 4. 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 iv. 身體不適或跑不動時不可勉強，可以跑步或走步完成 5. 認識坐地前伸是最常用作測量腰背和大腿後肌柔軟度的方法 6. 認識進行坐地前伸的要點及注意事項 i. 將坐地前伸木箱木箱尾端緊貼牆壁或柱，以固定其位置 ii. 學生面向木箱，直膝坐在地上，雙足貼著木箱端板，						

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2 每節時間：35（分鐘）

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								雙足距離約為肩膊闊度 iii. 雙手前伸，手掌互疊向下，中指齊平 iv. 測量時，上身慢慢前伸，手指盡量前伸。頭部自然垂下在兩臂之間。 v. 手掌必須按在箱上刻度，最少停一秒						
14-15		4	單元6: 1. 操控用具技能： 拋接 2. 動作概念： i. 方向(上/下/前) ii. 組織(個人/雙人/小組) iii. 力量(強/弱) 3. 遊戲概念： 接力遊戲 需評估(見附表)	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. 以雙手迎接，穩接同	學生能 1. 認識定時做體育活動對身體的好處 2. 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，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 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	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. 學生互評(科技應用) 4. 教師總評(見評估表)	• 溝通能力 • 創造力 • 協作能力 • 明辨性 • 思考能力	• 責任感 • 尊重他人 • 誠信	檢視學生 sportACT 獎勵計劃表	

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2 每節時間：35（分鐘）

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
				學拋來的豆袋 5.掌握接力和四角拋接遊戲的玩法					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.描述向上和向前拋豆袋時手部動作的方向及動力的使用 6.認識接力遊戲概念					
16-17		4	單元7: 1.操控用具技能： 跳前繩 2.動作概念：	學生能 1.以雙手操控繩子從身後向前揮動 2.掌握揮繩與	學生能明白跳繩可以增強心肺功能	學生能 1.培養對做運動的興趣 2.培養努力學習以達到目標的	學生能懂得運用個人空間，避免用繩子打到同學或被打到	學生能 1.認識跳繩是手、眼、腳配合的全身運動 2.認識個人及一般	學生能欣賞同學跳繩的速度感	1.課堂觀察 2.提問	<ul style="list-style-type: none"> • 溝通能力 • 協作能力 • 明辨性 • 思考能力 • 自我管理 	<ul style="list-style-type: none"> • 責任感 • 尊重他人 • 誠信 	收回 sportACT 小冊子	

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2

每節時間：35（分鐘）

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
			i.方向(上/下) ii.組織(個人) iii.範圍(個人空間/一般空間)	雙腳起跳的時間配合 3.連續或間斷跳共10下或以上		精神 3.在活動中能樂於接受自己的失誤，勇於嘗試		空間的運用		能力				

*共通能力：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力和創造力、數學能力、自學能力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)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：一年級

每星期 課節：2 每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
1		1	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.了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體 3.計劃恆常參與運動，為參與sportACT獎勵計劃作準備	學生能 1.遵從教師的指令、遵守課堂規則和尊重同學 2.對同學的動作表示欣賞，培養多讚賞同學的態度	學生能 1.穿著合適的服裝進行體育活動 2.認識一般空間及個人空間的運用，避免做運動時發生意外	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	課堂觀察	• 協作能力 • 自我管理 能力	• 責任感 • 尊重他人 • 關愛		
2-3		4	單元1: 1.操控用具技能： 拋和接(八角巾) 2.動作概念： i.方向 (上/下/前) ii.範圍 (個人空間/ 一般空間) iii.組織 (個人/雙人/ 小組) 3.接力遊戲	學生能掌握單手拋接八角巾的技巧	學生能 1.認識定時進行體育活動對身體的好處 2.明白拋接動作主要運用上肢肌肉	學生能 1.培養欣賞及多讚賞別人的態度 2.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.認識八角巾是中國舞常用的用具之一 2.認識向上垂直拋八角巾的動作要點及詞彙： i.直臂後擺，將八角巾「後引」 ii.異側腳踏前、微屈膝 iii.直臂前擺至頭上方，由下而上拋出八角巾 iv.拋出後，手指指向正上方的天空 v.動作連貫 vi.單手或雙手接回八角巾	學生能 1.欣賞同學優美的動作的表現 2.運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方 3.通過觀察和評價，提升對優美事物的敏銳感覺	1.課堂觀察 2.提問 3.教師回饋	• 溝通能力 • 協作能力 • 創造力	• 責任感 • 尊重他人 • 誠信 • 國民身份認同		

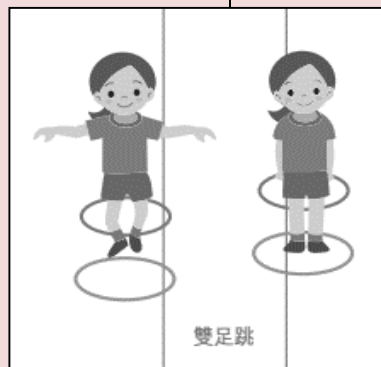
基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：一年級

每星期 課節：2 每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								3. 認識接力遊戲概念						
4-5		4	單元2: 1. 移動技能： 跳躍 i. 單足跳 ii. 雙足跳 2. 動作概念： i. 路線(直/曲) ii. 方向 (前/後/左/右) iii. 行動 (帶領/跟隨) 3. 遊戲概念： 接力遊戲 需評估(見附表)	學生能 1. 掌握連續單足跳的動作技巧 2. 以單腳連續向前跳躍作直線及曲線的移動 3. 掌握連續雙腳跳的動作技巧 4. 以雙腳連續向前跳躍作直線及曲線的移動 5. 配合不同用具排列，設計及組合跳躍路線 6. 應用單足跳及雙足跳的動作技巧於遊戲中	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. 通過遊戲，掌握遊戲的方法，遵守遊戲規則積極參與小組創作活動，以恰當的言語與同學討論，尊重他人的意見	學生能 1. 進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展 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. 認識單足跳的動作要點 i. 單腳前腳掌蹬地起跳 ii. 雙臂屈曲擺動，作協調配合 iii. 輕巧落地，並平穩站立 iv. 沒有停頓(連續跳時) 2. 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) 3. 認識接力遊戲概念	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	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 教師總評(見評估表)	<ul style="list-style-type: none"> 溝通能力 協作能力 自我管理 能力 明辨性 思考能力 創造力 	<ul style="list-style-type: none"> 責任感 尊重他人 誠信 	派發 sportACT 小冊子	



基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：一年級

每星期 課節：2 每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
6-7		4	單元3: 1.平衡穩定技能： i.平衡 ii.扭體 iii.屈曲 (平衡橈上) 2.動作概念： i.水平 (高/中/低) ii.身體形態(直體/屈曲/團身/扭體/闊大/窄長/對稱/非對稱) iii.支點平衡 (不同支點的身體造型) 3.動作串連	學生能 1.在平衡橈上做動作時保持身體平衡 2.在平衡橈上展示或創作不同支點平衡或形態的身體造型 3.串連和展示不同身體形態的造型	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.學會正確搬運平衡凳的姿勢 2.著學生扶著平衡橈，避免平衡橈翻倒 3.明白使用足夠的地墊作保護的重要	學生能 1.認識平衡橈上步行的動作要點： i.雙手平放兩旁作平衡 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+造型 iii.展示不同身體形態或水平的造型 iv.連接暢順	學生能 1.欣賞同學優美的平衡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	1.課堂觀察 2.提問	• 溝通能力 • 創造力 • 協作能力 • 明辨性 • 思考能力 • 數學能力	• 責任感 • 關愛 • 尊重他人		
		4	單元4: 1.移動技能： 跑馬步和跑	學生能 1.掌握跑馬步及跑跳步的	學生能 1.透過跑動活動增加學生的運	學生能 1.主動協助並提示同伴動作要點，	學生能 1.明白熱身的重要 2.善用場地空	學生能 1.認識跑馬步的動作要點：	學生能 1.了解控制和協調動作能使動	1.課堂觀察 2.提問	• 溝通能力 • 協作能力 • 創造力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人		

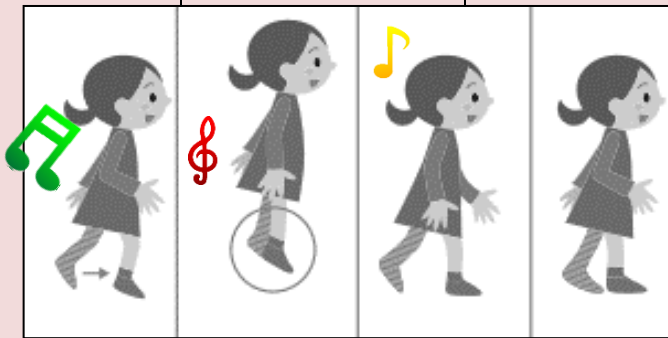
基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：一年級

每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
8-10			<p>跳步 (配合韻律) Music : Ten little Indians</p> <p>2. 動作概念： i. 路線(直/曲) ii. 方向(前/順時針/逆時針) iii. 行動(帶領/跟隨/穿越/沿着) iv. 身體形態(闊大/窄長/對稱/非對稱) v. 支點平衡(不同支點的身體造型) iv. 組織(個人/雙人)</p> <p>3. 動作串連</p>	<p>動作技巧</p> <p>2. 以跑馬步及跑跳步作直線及曲線移動</p> <p>3. 配合韻律，展示跑馬步和跑跳步及不同水平或形態的身體造型</p> <p>4. 配合韻律及移動路線，串連跑馬步和跑跳步及不同形態的身體造型，建構動作句子</p>	<p>動量，刺激循環系統和增強心肺功能及鍛鍊下肢肌力</p> <p>2. 藉著展示不同的身體造型，增加學生的平衡及協調能力</p>	<p>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. 虛心接受同學的意見及指導</p> <p>5. 透過小組協作活動，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度</p>	<p>間，注意碰撞</p>	<p>i. 步法正確：前腳踏出，後腳跟上</p> <p>ii. 有騰空</p> <p>iii. 沒有停頓</p> <p>iv. 動作流暢</p> <p>2. 認識跑跳步的動作要點： i. 步法：一腳踏地，另一腳提膝跳起</p> <p>ii. 提膝時間短</p> <p>iii. 提膝時，腳掌貼近地面</p> <p>iv. 動作流暢</p> <p>3. 認識身體形態(闊大、窄長、扭體)及水平(高、中、低)的動作概念及詞彙</p> <p>4. 認識帶領/跟隨/穿越/沿着的概念</p> <p>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</p> <p>ii. 以跑馬步及跑跳步作移動，動作配合韻律節奏</p> <p>iii. 展示不同身體形態或水平的造型</p> <p>iv. 展示不同的移動路線</p> <p>v. 連接暢順</p>	<p>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>• 明辨性 思考能力</p>				



跑馬步

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：一年級

每星期 課節：2 每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
11	測驗周													
12-13		4	單元5: 1. 移動技能： 跳躍 i. 雙足跳 ii. 立定跳遠 iii. 立定跳高 2. 動作概念 i. 方向(上/前) ii. 路線(直) iii. 伸展(大/遠)	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. 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. 通過遊戲，掌握遊戲的方法，遵守遊戲規則積極參與小組創作活動，以恰當的言語與同學討論，尊重他人的意見	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) 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. 認識立定跳高的動作要點 i. 準備時，雙腳	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	<ul style="list-style-type: none"> 溝通能力 協作能力 創造力 明辨性思考能力 	<ul style="list-style-type: none"> 責任感 承擔精神 尊重他人 	檢視學生 sportACT 獎勵計劃表	

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：一年級

每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								開立同肩寬，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 4.認識學習跳躍時使用的方向和路線						
14-16		6	單元 6: 體適能練習及測試 1.6分鐘跑 2.仰臥起坐1分鐘 3.坐地前伸	學生能 1.掌握曲膝仰臥起坐的動作技巧 2.配合身體有節奏地呼吸 3.完成曲膝仰臥起坐1分鐘測試 4.以正確的動作按著同學的雙腳，協助同學完成曲膝仰臥起坐測試 5.掌握耐力跑的動作技巧 6.完成6分鐘耐力跑測試 7.掌握坐地前	學生能了解自己目前體適能(腹部肌力 / 肌耐力心肺耐力/柔軟度)的狀況，並加以提升或改善	學生能 1.遵從教師的指令、遵守課堂規則、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(SIT-UP)，避免傷害脊椎 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要點及注意事項： 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	學生能 1.欣賞同學優美動作和身體造型創作 2.運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	1.課堂觀察 2.教師總評 (見評估表)	• 溝通能力 • 協作能力	• 責任感 • 承擔精神 • 關愛 • 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)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：一年級

每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討	
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力						
				伸測量的正確姿勢					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 3.認識耐力跑訓練能提升心肺耐力 4.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 iv.身體不適或跑不動時不可勉強，可以跑步						

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：一年級

每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								或走步完成 5. 認識坐地前伸是最常用作測量腰背和大腿後肌柔韌度的方法 6. 認識進行坐地前伸的要點及注意事項 i. 將坐地前伸木箱木箱尾端緊貼牆壁或柱，以固定其位置 ii. 學生面向木箱，直膝坐在地面上，雙足貼著木箱端板，雙足距離約為肩膊闊度 iii. 雙手前伸，手掌互疊向下，中指齊平 iv. 測量時，上身慢慢前伸，手指盡量前伸。頭部自然垂下在兩臂之間。 v. 手掌必須按在箱上刻度，最少停一秒						

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：一年級

每星期 課節：2 每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
17-18		4	單元7: 1.平衡穩定技能： 前滾翻 2.動作概念： i.方向(前) ii.身體形態(團身) 3.動作串連	學生能 1.掌握前滾翻的動作技巧 2.串連前滾翻及身體造型(不同水平及支點)，建構動作句子	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： 3.良好的柔軟度，使關節不易僵硬，身體靈活敏捷 4.減少因為肌肉緊張而帶來的疲勞和痠痛 5.提高肌肉的伸縮性，減低運動受傷的機會	學生能 1.培養對體操的興趣，並積極投入課堂、認真學習 2.反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互相改善 3.培養欣賞及多讚賞別人的態度 4.在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作	學生能 1.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.雙手按地，約肩寬 ii.以頭後先着地 iii.蹬腿抬臀 iv.身體團緊 v.抱膝起(不需要用手撐地幫助回復站立) 2.翻滾順暢，沒有跌撞 3.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 4.認識連串動作組合要點： i.有明顯起始及結束造型 ii.以前滾翻作移動 iii.展示不同水平(高、中、低)及不同支點的身體形態造型 iv.連接暢順	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	1.課堂觀察 2.提問 3.教師回饋	• 溝通能力 • 協作能力 • 創造力	• 責任感 • 尊重他人 • 承擔精神 • 堅毅		

*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全性思考能力

#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)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：二年級

每星期 課節：2 每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
1		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.了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體 3.計劃恆常參與運動，為參與sportACT獎勵計劃作準備	學生能 1.遵從教師的指令、遵守課堂規則和尊重同學 2.遵從教師的指令、遵守課堂規則 3.對同學的動作表示欣賞，培養多讚賞同學的態度	學生能 1.穿著合適的服裝進行體育活動 2.認識一般空間及個人空間的運用，避免做運動時發生意外	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	課堂觀察	• 協作能力 • 自我管理 • 能力	• 責任感 • 尊重他人 • 關愛		
2-3		4	單元1： 1.平衡穩定技能及移動技能： 閃避(急停、變向) 2.動作概念： i.路線(直/曲/折) ii.方向(前/後/左/右) 3.活動概念： 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	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.以跑動活動增加學生的運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	學生能 1.培養對運動的興趣，並認真學習 2.主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 3.培養欣賞及多讚賞別人的態度 4.培養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.掌握急停時的動作要點： i.利用腳掌撐地作急停 ii.迅速屈膝以降低重心 iii.保持身體平衡 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)	學生能 1.欣賞同學優美動作表現 2.運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	1.課堂觀察 2.提問	• 溝通能力 • 協作能力 • 自我管理 • 能力 • 明辨性 • 思考能力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人		

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：二年級

每星期 課節：2 每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
				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追逐遊戲中					4.認識運用急停和變向的閃避技巧於不同運動的重要 5.認識追逐遊戲概念和玩法 6.認識閃避時使用的路線、方向					
4-5		4	單元2: 平衡穩定技能： 從髖高處跳下及空中轉體 1. 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.路線(直) 2.動作串連	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，建構不同的句子。	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.學會正確搬運平衡橈的姿勢 2.懂得把地墊擺放在正確的位置作保護 3.進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展 4.懂得扶著平衡橈，避免平衡橈翻倒 5.跳躍著地時，先屈膝，以前腳掌先著地，減少受傷的機會	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： 高水平：肩膊或以上的高度 中水平：膝蓋至肩膊的高度	1. 課堂觀察 2. 提問	<ul style="list-style-type: none"> 溝通能力 協作能力 自我管理 明辨性 思考能力 創造力 	<ul style="list-style-type: none"> 責任感 尊重他人 誠信 	派發 sportACT 小冊子		

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：二年級

每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								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						
6-7		4	單元3: 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) 3. 動作串連	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 4. 將兔跳及身體形態的造型串	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	學生能 1. 認識兔跳的動作要點： i. 保持直臂支撐 ii. 屈膝蹬地起跳 iii. 提臂過肩 iv. 沒有停頓 2. 說出及分辨兩個身體形態(闊大、窄長) 3. 說出及分辨高、中、低水平概念的	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	• 溝通能力 • 協作能力 • 創造力 • 明辨性思考能力	• 責任感 • 關愛 • 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)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：二年級

每星期 課節： 2

每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
				連起來，建構動作句子				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	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. 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					
8-9		4	單元4: 1. 連串動作 連串單人動作組合 (配合用具及音樂) (音樂：楊基舞) 2. 動作概念： i. 範圍(個人空間/一般空間) ii. 支點平衡 iii. 路線(直/曲) iv. 水平(高/中/低) v. 方向(前/後/左/右/順時針) vi. 組織(個人)	學生能 1. 展示不同的移動技能 2. 展示不同操控用具(如絲帶、藤圈)的動作 3. 展示或創作不同支點平衡、水平或形態的身體造型 4. 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 5. 配合韻律節奏，建構移動	學生能 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 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. 積極參與小組創作活動，並主動表達自己的想法和意見，認真學習 3. 敢於及樂於嘗試不同的造型及動作 4. 願意接受他人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善 5. 培養欣賞及多讚	學生能 1. 懂得空間的運用，避免碰撞 2. 在進行活動前做足夠的熱身或伸展	學生能 1. 掌握支點平衡概念，並能分辨不同支點的身體造型 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，並配合用具(如絲帶、藤圈)移動 iii. 展示不同操控用具(如絲帶、藤圈)的動作及身體形態的造型 iv. 展示不同的移動	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. 欣賞同學優美動作表現 3. 以審美角度評價自己和同學的表現	1. 課堂觀察 2. 提問	• 溝通能力 • 協作能力 • 創造力 • 明辨性 • 思考能力 • 整全性 • 思考能力 • 數學能力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人		

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：二年級

每星期 課節：2 每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
			3.串連動作	路線，並把移動技能、不同的操控用具的動作造型、不同身體形態的造型串連起來，建構動作句子		賞別人的態度 6. 透過小組協作活動，培養協作精神及尊重他人的態度		路線 (直/曲) v. 連接暢順 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. 展示不同方向(前/後/左/右/順時針)的動作組合						
10-11		4	單元 5: 1. 操控用具技能： 擲豆袋 2. 動作概念： i. 範圍 (個人空間/一般空間) ii. 路線(直) iii. 方向(前/上) iv. 力量(強/弱)	學生能 1. 掌握擲的動作技巧 2. 掌握拉臂、後引、轉腰以增強擲出的距離(能擲至 5 米距離) 3. 掌握瞄準並擲中定點物件(標誌筒、呼拉圈)或位置的動作技巧	學生能 1. 在課前於操場進行體育活動 2. 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，檢視姿勢是否正確，並提示同學擲豆袋的要點 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，改善自己表現不足的地方 4. 遵守遊戲規則，並積極投入課堂、認真學習	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的運用，專注個人擲豆袋的同時，也要小心周圍的環境，避免發生意外 2. 認識和使用正確搬運用具的姿勢	學生能 1. 認識向前擲的動作要點及詞彙： i. 準備動作： • 將豆袋後引，前臂和下臂成「L」形 • 側身，異側腳踏前 ii. 身體扭向異側，配合擲球動作，手由上至下在身前畫出半圓 iii. 擲豆袋後，手順勢跟進至異側腳旁 2. 描述擲豆袋時手部動作的方向及動力的使用 3. 說出拋和擲動作的分辨：	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及可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評	• 溝通能力 • 協作能力 • 明辨性 • 思考能力 • 自我管理 • 能力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 • 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)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：二年級

每星期 課節： 2

每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								擲的方向：由上而下 拋的方向：由下而上						
11	測驗													

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：二年級

每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
12-14		6	單元6: 體適能練習及測試 1.6分鐘跑 2.仰臥起坐1分鐘 3.坐地前伸	學生能 1.掌握曲膝仰臥起坐的動作技巧 2.配合身體有節奏地呼吸 3.完成曲膝仰臥起坐1分鐘測試 4.以正確的動作按著同學的雙腳，協助同學完成曲膝仰臥起坐測試 5.掌握耐力跑的動作技巧 6.完成6分鐘耐力跑測試 7.掌握坐地前伸測量的正確方法	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.了解自己目前體適能(腹部肌力/肌耐力/心肺耐力/柔軟度)的狀況，並加以提升或改善	學生能 1.遵從教師的指令、遵守課堂規則、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(SIT-UP)，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要點及注意事項： 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 3.認識耐力跑訓練能提升心肺耐力 4.認識進行耐力跑的要點及注意事項：	學生能欣賞同學在耐力跑中堅毅的表現	1.課堂觀察 2.教師總評	• 溝通能力 • 協作能力 • 數學能力 • 自我管理 能力	• 責任感 • 承擔精神 • 關愛 • 堅毅 誠信	檢視 sportACT 小冊子	

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：二年級

每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								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，可以跑步或走步完成 5.認識坐地前伸是最常用作測量腰背和大腿後肌柔韌度的方法						
15-17		6	單元7: 1.操控用具技能： i.單人繩 (開合跳/提膝跳/滑雪跳) ii.跳大繩 (不入繩) 2.動作概念： i.方向(上/下) ii.組織 (個人/小組)	學生能 1.展示開合跳、提膝跳及滑雪跳 2.掌握擺動大繩的技巧 3.掌握跳大繩的技巧	學生能明白跳繩可以增強心肺功能	學生能 1.培養對做運動的興趣 2.在活動中能樂於接受自己的失誤，勇於嘗試	學生能維持個人空間，避免用繩子打到同學或被打到	學生能 1.認識個人及一般空間的運用 2.認識不同跳繩花式的重點： 開合跳：雙腳合併站立。第一跳時，雙腳分開跳到兩側；第二跳時，雙腳跳回合併位置 單提膝跳：首先提起右腳，膝蓋至腰間高	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.教師總評	• 溝通能力 • 協作能力 • 明辨性 • 思考能力 • 自我管理 • 創造力	• 責任感 • 尊重他人 • 誠信	收回 sportACT 小冊子	

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：二年級 每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
			iii.範圍 (個人空間/ 一般空間) 3.連串動作組合 <u>需評估(見附表)</u>					度，用左腳落地，然後雙腳前跳。以相反腳重覆 滑雪跳：第一跳時先向右跳；第二跳時再向左跳。左右重覆 3.串連三種單人跳繩 花式： 跳大繩(不入繩) 擺繩：保持上臂不動及鎖緊手腕，擺繩時只轉動手肘。一位擺繩者用左手擺繩，而另一位則用右手。左右手也練習，左手順時針擺，右手逆時針擺 跳繩者能配合擺繩的節奏跳繩						

* 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)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：二年級

每星期 課節：2

每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
1		1	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.了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體 3.計劃恆常參與運動，為參與sportACT獎勵計劃作準備	學生能 1.遵從教師的指令、遵守課堂規則和尊重同學 2.遵從教師的指令、遵守課堂規則 3.對同學的動作表示欣賞，培養多讚賞同學的態度	學生能 1.穿著合適的服裝進行體育活動 2.認識一般空間及個人空間的運用，避免做運動時發生意外	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	課堂觀察	• 協作能力 • 自我管理 能力	• 責任感 • 尊重他人 • 關愛		
2-3		4	單元1: 1.移動技能： 踏跳步 (配合韻律) (music:Baby shark) 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/折) iv.方向 (前/後) v.行動 (帶領/跟隨/ 會合/分離) vi.組織 (個人/小組)	學生能 1.掌握踏跳步的動作技巧 2.以踏跳步配合音樂作直線，曲線及折線的移動 3.創作和展示不同身體形態(闊大/窄長)和身體造型(不同支點) 4.跟同伴展示(帶領/跟隨/ 會合/分離)	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	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.認識一般空間及個人空間的運用，避免做運動時發生意外 2.明白身體各部分的活動量和限制	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 2.認識(帶領/跟隨/會合/分離)的概念 3.描述動作時使用的支點、身體形態、路線和方向的概念	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	1.課堂觀察 2.提問	• 溝通能力 • 創造力 • 協作能力 • 明辨性 思考能力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 • 誠信 • 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)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：二年級

每星期 課節：2 每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
4-6		6	單元2: 1.操控用具技能: i.單手原地拍球 ii.運球 2.動作概念: i.方向(上/前) ii.範圍(個人空間/一般空間) iii.力量(強/弱) iv.路線(直) 3.遊戲概念: i.接力遊戲 ii.對抗遊戲 需評估(見附表)	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.展示運球 4.攔截對方的運球 5.運用拍球及運球的動作技巧於對抗和接力遊戲中	學生能 1.增加跑動元素於活動中，以增加學生的體能運動量，刺激循環系統和增強心肺功能 2.鼓勵學生於課前到操場進行拍球練習 3.課餘時，學生會多做體育活動	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.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.雙膝微屈 ii.手指自然分開 iii.有「按壓」動作(手肘屈曲配合球的升降) iv.球回彈至腰間高度 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.認識運球時身體和球應保持距離 4.認識接力遊戲和對抗遊戲概念及玩法 5.初步認識「對抗」和「攔截」的基本概念 6.認識單手原地拍球的方向和路線的概念	學生能欣賞學生於活動中所做出的動作	1.課堂觀察 2.提問 3.教師總評	• 溝通能力 • 協作能力 • 自我管理 • 明辨性 • 思考能力	• 責任感 • 尊重他人 • 誠信	派發 sportACT 小冊子	
7-8		4	單元3: 1.操控用具技能: 單手持拍擊球 2.動作概念: i.方向	學生能 1.掌握持羽毛球拍的正確姿勢 2.原地以單手持拍向上擊球	學生能認識恒常進行體育活動對身體的好處	學生能 1.主動協助同學做準備動作，檢視姿勢是否正確，並提示同學單手持拍向	學生能善用一般空間和個人空間，避免碰撞	學生能 1.認識單手持拍向前拍羽毛球的動作要點: i.準備動作：左腳	學生能運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方通過觀察和評價，提升對	1.課堂觀察 2.教師提問 3.學生互評(科技應用)	• 溝通能力 • 協作能力 • 明辨性 • 思考能力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 • 誠信		

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：二年級

每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
			(上/前) ii.範圍 (個人空間/ 一般空間) iii.力量(強/弱) iv.路線(直) 3.遊戲概念： 隔場區遊戲	3.以單手持拍向前擊羽毛球越過約1米高，並擊至2米遠的目標區域 4.以單手持拍擊回同伴拋來的球		上拍球的動作 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		前、右腳後、側身及後引球拍 ii.擊球：身體扭向異側、球拍由下而上擊球 iii.跟進動作：擊球後，球拍順勢跟進、動作連貫 2.認識單手持拍擊球的詞彙： 後引、擊球、跟進 3.認識隔場區遊戲概念和玩法 4.認識單手持拍擊球的方向、範圍和路線	優美事物的敏銳感覺					
9-10		4	單元4: 1.身體操控技能： 側滾翻 2.動作概念： i.身體形態 (闊大/窄長/ 團身/支點/對稱/非對稱) ii.路線(直) iii.方向 (前/後/左/右) iv.水平 (高/中/低)	學生能 1.利用身體各部分創作滾動動作 2.複習直身滾及雞蛋側滾的動作 3.掌握側滾翻的動作技巧 4.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	學生能 1.培養對體操的興趣，並積極投入課堂、認真學習 2.反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互相改善 3.培養欣賞及多讚賞別人的態度 4.在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作 5.於雙人小組創作活動中，主動表達自己的想法和意見的同時，也能尊重他人的意	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.懂得正確搬運軟墊的姿勢 4.在進行墊上活動時做足夠的熱身 5.以正確的姿勢進行滾翻，避免傷及頸椎	學生能 1.認識側滾翻的要點及詞彙： i.準備姿勢： 蹲下，雙腳開立比肩略寬，兩手撐地 ii.倒下時： 肩膀傾側，外腳用力一蹬； iii.滾動： 利用手掌或手臂支撐，背部貼地滾至仰面朝天 iv.起立動作： 利用手掌撐地而起，平穩站好 v.翻滾前、翻滾後都	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.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	• 協作能力 • 明辨性 • 思考能力 • 創造力	• 責任感 • 尊重他人 • 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)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：二年級

每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
					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	見，學習互相合作			面向正前方 vi.翻滾暢順 2.描述動作時使用的身體型態、路線、方向和水平等概念 3.說出側翻滾的「易犯錯誤」： i.翻滾時力量不足，未能順利翻滾 ii.滾動前沒有傾側肩膀左，用力蹬腳 iii.背脊沒有貼地滾 iv.滾翻方向有誤，後未能面向正前方 4.側滾翻教學提示(以左至右為例) a.準備姿勢： 蹲下，雙腳開立比肩略寬，右手按墊 i.滾動： 肩膀傾右，左腳用力一蹬；背部貼地滾至仰面朝天 ii.側滾翻的順序則為肩-背-側腰部-側腿部 iii.起立動作： 利用手掌撐地而起，平穩站好					

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：二年級

每星期 課節： 2

每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
11	測驗													
12-14		6	單元5: 1.操控用具技能 踢定點球及滾球控停 2.動作概念: i.力量(強/弱) ii.路線(直) 3.遊戲概念: i.接力遊戲 ii.跑壘遊戲 iii.對抗遊戲	學生能 1.掌握踢定點球及定點傳球的動作技巧 2.以腳底(腳掌)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.運用閃避、踢定點球及滾球控停來球的動作技巧於接力遊戲、跑壘遊戲和對抗遊戲中	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.透過踢球、控球活動,增加眼、腳的協調能力	學生能 1.主動協助並提示同伴動作要點,幫助有需要的同學 2.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	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.認識踢定點球的動作要點及詞彙: i.支撐腿踏在球側踢球腿「後引」 ii.以腳內側或腳背觸球,接觸點為球之中部 iii.鎖緊腳踝 iv.踢球後,腿伸直向前跟進擺動 v.動作連貫 2.認識滾球控停的動作要點及詞彙: i.眼望來球 ii.以其中一隻腳的腳底控停來球 iii.保持身體平衡 3.運用合適的力度將球傳給同伴 4.認識接力遊戲、跑壘遊戲和遊戲概念及玩法	學生能 1.欣賞同學優美動作的表現 2.欣賞在踢定點球及控停滾球時流暢的動作 3.運用適當的詞彙,指出同學動作的優點及可改善的地方	1.課堂觀察 2.提問	<ul style="list-style-type: none"> 溝通能力 協作能力 創造力 明辨性思考能力 	<ul style="list-style-type: none"> 責任感 承擔精神 尊重他人 	檢視 sportACT 小冊子	
15-16		4	單元6: 體適能練習及測試 1.6分鐘跑 2.仰臥起坐1分鐘 3.坐地前伸	學生能 1.掌握曲膝仰臥起坐的動作技巧 2.配合身體有節奏地呼吸 3.完成曲膝仰臥起坐1分	學生能了解自己目前體適能(腹部肌力/肌耐力/心肺耐力/柔軟度)的狀況,並加以提升或改善	學生能 1.遵從教師的指令、遵守課堂規則、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,	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要點及注意事項: i.二人一組,受試	學生能 1.欣賞同學優美動作和身體造型創作 2.運用適當的詞彙,指出同學動作的優點和可改善的地方	1.課堂觀察 2.教師總評	<ul style="list-style-type: none"> 溝通能力 協作能力 數學能力 自我管理 能力 	<ul style="list-style-type: none"> 責任感 承擔精神 關愛 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)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：二年級

每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
				鐘測試 4.以正確的動作按著同學的雙腳，協助同學完成曲膝仰臥起坐測試 5.掌握耐力跑的動作技巧 6.完成6分鐘耐力跑測試 7.掌握坐地前伸測量的正確姿勢			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	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.受試者在一分鐘內完成最多次數。途中可作休息，然後再繼續 3.認識耐力跑訓練能提升心肺耐力 4.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 iv.身體不適或跑不動時						

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：二年級

每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								不可勉強，可以跑步或走步完成 5.認識坐地前伸是最常用作測量腰背和大腿後肌柔韌度的方法						
17-18		4	單元7: 1.移動技能： 單人律動 (音樂：學貓叫) 2.動作概念： i.身體型態 (闊大/窄長/團身/屈曲) ii.方向 (前/後/左/右) iii.水平(高/中/低) iv.支點 v.組織(個人) vi.範圍 (個人空間/一般空間) 3.串連動作	學生能 1.配合音樂拍子作單人律動 2.配合韻律變化身體型態(闊大/窄長/團身/屈曲)及展示不同的移動技能(踏跳步/滑步/步行) 3.展示不同水平和支點平衡的動作	學生能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	學生能 1.培養對律動的興趣，並積極投入課堂，認真學習 2.培養對同學動作的欣賞及讚賞，並從中學習同學的優點	學生能 1.維持個人空間，避免碰撞 2.明白身體各部分的活動和限制	學生能 1.說出自己 and 同學運用的移動技能及身體型態 2.數出音樂的拍子 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.選擇合適的移動技能，並配合用具(如絲帶、藤圈)移動 iii.展示不同操控用具(如絲帶、藤圈)的動作及身體形態的造型 iv.展示不同的移動路線(直/曲) v.連接暢順 4.認識不同方向和支點的概念	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	1.課堂觀察 2.提問 3.同學互評(口頭)	• 溝通能力 • 明辨性 • 思考能力 • 自我管理 • 整全性 • 思考能力 • 創造力	• 責任感 • 尊重他人 • 誠信	收回 sportACT 小冊子	

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

#價值觀和態度：堅毅、尊重別人、責任感、國民身分認同、承擔精神、關愛和誠信

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：三年級 每星期 課節：2 每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
1		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. 了解自己的健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體 3. 恆常參與運動，為參與sportACT獎勵計劃作準備	學生能 1. 遵從教師的指令，遵守課堂規則和尊重同學 2. 對同學的動作表示欣賞，培養多讚賞同學的態度	學生能 1. 穿著合適的服裝進行體育活動 2. 懂得空間的運用，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	課堂觀察	• 協作能力 • 自我管理 能力	• 責任感 • 尊重他人 • 關愛		
2-3		4	運動會比賽項目練習(校本活動): 1. 跑步 1.1 動作概念: i. 路線(直) ii. 方向(前) iii. 力量(強/弱) iv. 時間(快/慢) 2. 接力 2.1 動作概念: i. 路線(直) ii. 方向(前) iii. 力量(強/弱) iv. 時間(快/慢) 3. 跳遠 3.1 動作概念:	跑步: 學生能 1. 展示快速跑步技巧 2. 開口號展示正確的站立式起跑動作 3. 手腳協調、有節奏地擺動手部 4. 掌握正確衝線技巧 接力: 學生能 1. 二人一組練習傳棒和接棒(下壓式) 2. 展示由右手交棒給另一同學的左手 3. 準備接棒的姿勢	跑步: 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 接力: 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 跳遠: 學生能 1. 透過短跑和跳躍增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能，並提高腿部力量、	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，改善自己表現不足的地方 接力: 學生能 1. 主動協助同學做傳棒和接棒動作，檢視姿勢是否正確，並提	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 接力: 學生能 1. 預備適當距離作交接棒時，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」、「鳴槍起跑」出發 2. 認識站立式起跑動作的動作要點：兩臂用力擺動，身體前傾 3. 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 4. 認識短步的名詞，如站立式起跑、偷步、前擺、後蹬	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現 2. 欣賞同學跳遠的動作 3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評(口頭)	• 溝通能力 • 協作能力 • 明辨性 • 思考能力 • 自我管理 能力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 • 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)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：三年級

每星期 課節： 2

每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
			i. 路線(直) ii. 方向(前) iii. 力量 (強/弱)	跳遠： 學生能 1. 掌握單足起跳，雙足落地的動作技巧 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) 3. 以正確的路線向前離開地墊	身體的協調性 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	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 跳遠： 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 運動會： 學生能 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. 學習團隊合作及「勝不驕、敗不餒」的體育精神 4. 願意接受同學和教師的意見	2. 在安全的環境下練習接力，注意一般空間和個人空間的運用，避免碰撞 跳遠： 學生能 1. 在進行跳遠訓練前後，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 運動會： 學生能 1. 明白運動會當日需注意的事項 2. 明白參加運動會比賽項目(短跑、接力、跳遠)時應注意的事項	5. 認識跑步時使用的路線、方向、力量及時間概念 接力： 學生能 1. 認識傳棒和接棒之手部動作(下壓式) 2. 認識接力時使用的路線、方向、力量及時間概念 跳遠： 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(路線：直；方向：前) 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，向前離開 2. 認識跳遠的名詞，如：踏板、踏跳腿 3. 認識跳遠時使用的路線、方向及力量概念 運動會： 學生能初步認識短跑、接力及跳遠的比						

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：三年級 每星期 課節：2 每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								賽規則						
4-5		4	單元 1: 1. 操控用具技能： 雙手傳接球 2. 動作概念： i. 範圍 (個人空間/一般空間) ii. 方向 (前/後,左/右,上/下) iii. 力量(強/弱) iv. 時間(快/慢) v. 行動(遠/近) vi. 組織 (個人/雙人/小組) 3. 遊戲概念： i. 跑壘遊戲 ii. 對抗遊戲 iii. 隔場區遊戲 需評估，見附表	學生能 1. 掌握雙手胸前傳接球的動作技巧 2. 瞄準目標，於胸前傳球至約2至3米遠的目標，並能控制傳球的力量和方向 3. 按移動路線，配合橫併步移動，與約2至3米距離的同伴進行傳球 4. 眼望來球，張開雙手置胸前，穩接同學傳來之球 5. 在移動中以雙手穩接同學傳來之球 6. 因應對手的位置和攔截動作，盡快改變自己的移動路線和方向，作出	學生能 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) 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. 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. 培養遵守遊戲規則，並積極投入課堂、認真學習的態度	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的運用，專注傳、接球的同時，也要小心周圍的環境，避免發生意外 2. 在適當距離、使用適當力度，進行對傳練習	學生能 1. 認識雙手傳球的動作要點及詞彙： i. 稍微前後腳，兩膝微屈 ii. 雙手持球置於胸前，雙手大拇指相對，手指張開並輕貼於球體，掌心不接觸球 iii. 瞄準目標 (對方胸部) iv. 撥動手腕 v. 後腳踏前一步，將球用力推出 vi. 傳球後，雙手快速向傳球方向伸展 (手指指向目標) 2. 認識接球的動作要點及詞彙： i. 兩膝微屈 ii. 眼望來球 iii. 張開雙手迎球 iv. 穩接來球，順勢將球收到胸前 3. 認識手部動作於傳、接球時方向配合的重要 4. 認識雙手傳接球時使用的範圍、方向、力量、時間、	學生能 1. 欣賞同學優美傳球的動作 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方 傳球口訣： 1. 膝微屈 2. 手置胸 3. 撥手腕 4. 踏前推 接球口訣： 1. 兩膝微屈 2. 眼望來球 3. 張開雙手 4. 收球入胸	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評 (口頭) 4. 教師總評 (見評估表)	• 創造力 • 協作能力 • 明辨性 • 思考能力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人	派發 sportACT 小冊子	

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：三年級

每星期 課節：2 每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
				閃避 7.張開雙手，並因應對手的進攻動作和方向，迅速改變身體方向作出攔截 8.適當地運用運球、雙手胸前傳球、變速跑、閃避和防守的動作技巧於對抗遊戲和達陣遊戲中					行動及組織概念 5.認識跑壘遊戲、對抗遊戲及隔場區遊戲概念和玩法					
6-7		4	單元 2: 1. 平衡穩定技能： 後滾翻 2. 移動技能： i. 路線(直) ii. 方向(後) iii. 時間(快/慢) iv. 組織(個人) v. 身體形態(闊大/窄長/團身/扭體/直體/屈曲)	學生能掌握後滾翻的動作技巧	學生能 1. 藉著展示不同的翻滾及伸展動作，增加平衡及協調能力，加強柔軟度 2. 認識「柔軟度」— 柔軟度即是關節的伸縮活動範圍良好柔軟度的好處： i. 良好的柔軟度，使關節不易僵硬，身體靈活	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	學生能 1. 認識一般空間和個人空間的運用，避免發生碰撞 2. 在活動時保持警覺，避免誤踏障礙物	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，雙手發力支撐平穩站立 v. 滾翻過程順暢，動作優美	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 後滾翻口訣： 1. 雙手朝天放耳邊 2. 收緊下巴 3. 含胸團緊 4. 蹬腳後滾 5. 推手站起	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評(口頭)	• 溝通能力 • 協作能力 • 明辨性 • 思考能力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 • 堅毅 • 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)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：三年級 每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
					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				2.認識後滾翻時使用的路線、方向、時間、組織及身體形態概念					
8-9		4	單元 3: 1. 操控用具技能： 腳運球 2. 動作概念： i. 範圍 (個人空間/一般空間) ii. 路線(直/曲) iii. 方向 (前/後,左/右) iv. 身體部分 (腳背/腳底/腳內側/腳前掌) v. 時間(快/慢) vi. 組織 (個人/雙人/小組) 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) 5. 運用閃避、傳球、運球及滾球控停來球的	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、勇於承擔的態度，提升團體合作及體育精神	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. 沿指定路線前進，沒有停頓 2. 掌握腳部的詞彙：腳底(腳掌)、腳內側、腳背或腳外側 3. 認識腳運球時使用的範圍、路線、方向、身體及組織概念 4. 掌握接力遊戲和對抗遊戲概念及玩法	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評 (口頭)	• 溝通能力 • 協作能力 • 明辨性 • 思考能力 • 解決問題能力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 • 堅毅 • 誠信		

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：三年級

每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
				動作技巧於對傳接力遊戲和對抗遊戲										
10		2	單元 4: 體適能練習及測試 1. 6分鐘跑 2. 仰臥起坐 1分鐘 3. 坐地前伸	學生能 1. 掌握曲膝仰臥起坐的動作技巧 2. 配合身體有節奏地呼吸 3. 完成曲膝仰臥起坐1分鐘測試 4. 以正確的動作按著同學的雙腳，協助同學完成曲膝仰臥起坐測試 5. 掌握耐力跑的動作技巧 6. 完成6分鐘耐力跑測試 7. 掌握坐地前伸測量的正確姿勢	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. 了解自己目前體適能(腹部肌力/肌耐力心肺耐力/柔軟度)的狀況，並加以提升或改善	學生能 1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則、尊重同學 2. 二人一組，協助同學成訓練或測試	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(SIT-UP)，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要點及注意事項： 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	學生能欣賞同學在耐力跑中堅毅的表現	1. 課堂觀察 2. 教師總評 (見評估表)	• 溝通能力 • 協作能力	• 責任感 • 承擔精神 • 關愛 • 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)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：三年級

每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								數。途中可作休息，然後再繼續 3. 認識耐力跑訓練能提升心肺耐力 4. 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 iv. 身體不適或跑不動時不可勉強，可以跑步或走步完成 5. 認識坐地前伸是最常用作測量腰背和大腿後肌柔韌度的方法 6. 認識進行坐地前伸的要點及注意事項 i. 將坐地前伸木箱，木箱尾端緊貼牆壁或柱，以固定其位置 ii. 學生面向木箱，直膝坐在地上，雙足貼著木箱端板，雙足距離約為肩膊闊度 iii. 雙手前伸，手掌互疊向下，中指						

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：三年級 每星期 課節：2 每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								齊平 iv.測量時，上身慢慢前伸，手指盡量前伸。頭部自然垂下在兩臂之間。 v.手掌必須按在箱上刻度，最少停一秒						
11	測驗週													
12		2	單元4: 體適能練習及測試 1. 6分鐘跑 2. 仰臥起坐1分鐘 3. 坐地前伸	詳見第10周										
13-15		4	單元5: 1. 操控用具技能： 單人繩 (較剪、側擺、單車)及跳大繩(入繩) 2. 動作概念： i. 方向(上/下) ii. 組織 (個人/小組) iii. 範圍 (個人空間/一般空間)	學生能 1. 以雙手操控繩子從身後向前揮動，配合不同的步法(較剪、側擺、單車)。 2. 掌握揮繩與雙腳起跳的時間配合 3. 能與同伴一起跳大繩(入繩)	學生能知道跳繩可以增強心肺功能	學生能 1. 培養對做運動的興趣 2. 培養努力學習以達到目標的精神(單人跳繩:連續或間斷雙腳跳10下)(跳大繩:連續跳3下或以上) 3. 在活動中能樂於接受自己的失誤，勇於嘗試	學生能 1. 維持個人空間，避免用繩子打到同學或被打到	學生能 1. 認識跳繩是手、眼、腳配合的全身運動 2. 認識個人及一般空間的運用 3. 認識二人一同揮繩間應保持的距離 4. 認識單人繩子跳大繩的要點及詞彙： i. 較剪：開始時，雙腳合併站立。第一跳時，雙腳前後分開跳，右腳前左腳後；第二跳時左右腳位置交	學生能以堅毅精神持續練習	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評(口頭)	• 溝通能力 • 協作能力	• 責任感 • 承擔精神 • 關愛 • 堅毅 • 誠信	預告跳繩同樂日 檢視sportACT小冊子	

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：三年級

每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								換 ii.側擺：先向右邊擺繩，然後將繩打開跳前繩；再向左邊擺繩，然後打開跳前繩。重覆動作 iii.單車：用跑步的方法，左右腳輪流跳繩 iv.入繩：站在擺繩者繩向下擺的一邊，當繩經過你的鼻子便開始入繩 (口訣:1、2、3、入) 5. 認識單人繩及跳大繩時使用的方向、組織及範圍概念						
16-17		4	單元 6: 1.連串動作： 雙人律動(配合音樂) 2. 動作概念： i. 範圍 (個人空間/一般空間) 路線(直/曲) ii. 水平	學生能 1.配合音樂拍子作身體律動 2.配合韻律變化身體的形態，並創作和展示不同水平的身體造型 3.在雙人律動中，配合律	學生能透過身體的不同形態及造型，加強柔軟度。	學生能 1.培養律動的興趣，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	學生能 1.認識一般空間及個人空間的運用，避免發生意外 2. 明白身體各部分的活動及限制	學生能 1.說出及辨別同步/對比/鏡子動作/越過/沿著/圍繞的動作概念 2. 認識連串動作組合的要點及詞彙： i.有明顯的起始及結束造型 ii.以跑跳步作移動	學生能 1.欣賞同學的創作 2.通過觀察和同儕互評，提升學生的審美能力	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評(口頭)	• 溝通能力 • 創造力 • 協作能力 • 明辨性 思考能力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 • 堅毅		

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：三年級 每星期 課節：2 每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
			(高/中/低) iii. 方向 (前/後,左/右) iv. 身體形態 (直體/屈曲/團身/扭體/闊大/窄長) v. 組織 (個人/雙人) vi. 行動 (同步/對比/鏡子動作/越過/沿著/圍繞)	動變化身體形態及展示不同的移動技能 4. 在雙人律動中展示同步/對比/鏡子動作/越過/沿著/圍繞的身體造型		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		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連接暢順 2. 分辨個人及一般空間、不同方向移動(前/後及左/右)的區別						

* 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)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：三年級

每星期 課節：2 每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
1		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. 了解自己的健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體 3. 恆常參與運動，為參與sportACT獎勵計劃作準備	學生能 1. 遵從教師的指令，遵守課堂規則和尊重同學 2. 對同學的動作表示欣賞，培養多讚賞同學的態度	學生能 1. 穿著合適的服裝進行體育活動 2. 懂得空間的運用，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 1. 穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美	1. 課堂觀察	• 協作能力 • 自我管理 能力	• 責任感 • 尊重他人 • 關愛		
2-3		4	單元1： 1. 移動技能：滑步 (配合韻律) (The wheels on the bus) 2. 動作概念： i. 路線 (直/曲) ii. 方向 (左/右) iii. 水平 (高/中/低) iv. 時間 (快/慢) v. 身體形態 (直體/屈曲/團身/扭體/闊大/窄長) vi. 組織 (個人/雙人/小組) vii. 行動	學生能 1. 掌握滑步的動作技巧 2. 以滑步配合音樂作直線及曲線的移動 3. 創作和展示不同形態的身體造型 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「帶領」、「跟隨」及「會合」、「分離」及「並排」的雙	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、協調能力及加強柔軟度 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，在任何運動中均需要平衡力) 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	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. 透過活動比賽，培養團隊精神、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，避免碰撞 2. 明白身體各部分的活動能力和限制	學生能 1. 認識滑步的動作要點： i. 眼向前望，向兩側移動 ii. 步法正確：一腳向側踏出，另一腳跟上 iii. 有騰空 iv. 動作流暢 2. 掌握支點平衡概念並能分辨不同支點的身體造型 3. 說出及分辨高、中、低水平概念的要點： i. 高水平：肩膊或以上的高度 ii. 中水平：膝蓋至肩膊的高度	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 4. 通過觀察和同儕互評，提升學生的審美能力	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評 (口頭)	• 溝通能力 • 協作能力 • 創造力 • 明辨性 思考能力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 • 堅毅 • 誠信		

級別：三年級

每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
			(帶領/跟隨/會合/分離/並排) 3.動作串連	人動作	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)			iii. 低水平：膝蓋以下的高度 4. 說出及辨別「帶領」、「跟隨」及「會合」、「分離」及「並排」的動作概念 5. 認識連串動作組合的要點及詞彙： i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 以滑步作移動 iii. 展示不同身體形態或水平的造型 iv. 展示不同的移動路線連接暢順 6. 認識滑步時使用的路線、方向、水平、時間、身體形態、組織及行動概念						
4-5		4	單元2: 1. 操控用具技能: 拋接(膠環) i.個人垂直拋接膠環	學生能 1.掌握原地以單手垂直拋膠環至約2米高，並能以雙手/單手穩接膠環	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	學生能 1.注意個人空間及一般空間的運用，專注個人拋、接膠環	學生能 1.認識向上垂直拋膠環的動作要點及詞彙： i.手持膠環，垂直置下方	學生能 1.欣賞同學優美動作的表現 2.掌握熟練拋接動作	1.課堂觀察 2.提問 3.學生互評(口頭) 4.教師總評(見評估表)	• 溝通能力 • 協作能力 • 創造力 • 明辨性 • 思考能力 • 自我管理	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 • 誠信	派發sportACT小冊子	

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：三年級

每星期 課節：2 每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
			ii.個人或雙人立定橫向拋膠環 2. 動作概念： i.方向(前/後/左/右/上/下) ii.力量(強/弱) iii.組織(個人/雙人/小組) 3. 遊戲概念： i. 跑壘遊戲 ii.隔場區遊戲 iii.接力遊戲 需評估，見附表	2. 準確及具創意地以不同花式拋、接膠環 3. 掌握橫向前拋膠環的動作技巧 4. 瞄準目標，橫拋膠環至約2至3米遠的目標，並能控制拋出膠環的力量和方向 5. 以雙手迎接，穩接同學拋來的膠環 6. 運用拋、接的動作技巧於跑壘、隔場區和接力遊戲中		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. 遵守遊戲規則，並積極投入課堂、認真學習	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，進行拋膠環練習	ii.直臂後擺，將膠環「後引」 iii.異側腳踏前、微屈膝 iv.直臂前擺至頭上方，由下而上拋出膠環 v.拋出後，手指指向正前方，稍高於頭 vi.動作連貫 2. 認識把膠環拋得又高又直與手部動作及方向間之關係 3. 認識橫向前拋的動作要點及詞彙： i.持環的一邊踏前、微屈膝、側身 ii.手持膠環置於腰間，掌心向天，手肘向外 iii.轉腰，重心腳轉移 4. 認識拋接時使用的方向、力量及組織	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	能力				

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：三年級

每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
									概念。 5. 認識跑壘遊戲、隔場區遊戲、接力遊戲概念和玩法					
6-7		4	單元3: 1. 操控用具技能： 棒擊空中球 2. 動作概念： i. 範圍 (個人空間/一般空間) ii. 方向 (前/後, 左/右, 上/下, 逆時針) iii. 力量 (強/弱) v. 組織 (個人/雙人/小組) vi. 行動 (遠/近/圍繞) 3. 遊戲概念： i. 跑壘遊戲	學生能 1. 掌握棒擊空中球的動作技巧 2. 運用棒擊空中球的動作技巧於跑壘遊戲中	學生能 1. 以跑動活動增加運動量, 刺激循環系統和增強心肺功能 2. 透過棒擊空中球, 增加手、眼協調的能力	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點, 幫助有需要的同學 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 培養對球類運動的興趣 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)及詞彙 i. 兩腳開立同肩寬 ii. 左肩指向球擊出方向, 眼看目標 iii. 握棒時, 右手在上, 左手在下、雙手手掌相對握住球棒的握把處 iv. 預備時, 身體扭向異側, 配合棒擊動作(棒後引、棒頭向天) v. 擊球時, 球棒由右至左揮動, 擊球後, 球棒順勢跟進, 動作要連貫	學生能 1. 欣賞同學優美動作表現 2. 運用適當的詞彙, 指出同學動作的優點及可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評 (口頭及科技應用)	• 溝通能力 • 協作能力 • 明辨性 • 思考能力 • 運用資訊科技能力	• 堅毅 • 尊重別人 • 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)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：三年級

每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								2. 認識棒擊空中球時使用的範圍、方向、力量及行動概念 3. 認識跑壘遊戲概念和玩法						
8-9		4	單元4: 1. 操控用具技能: 雙手投球 2. 動作概念: i. 範圍 (個人空間/一般空間) ii. 路線 (直/曲) iii. 水平 (高/中/低) iv. 方向 (前, 上) v. 力量 (強/弱) vi. 組織 (個人/雙人/小組) 3. 遊戲概念: 對抗遊戲	學生能 1. 掌握雙手投球動作技巧並運用於對抗遊戲中 2. 原地以雙手投球至約 2米高的指定目標 3. 展示運球後作雙手投球	學生能 1. 明白提升身體的協調性的同時亦能提升身體的力量	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. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 5. 在比賽中學會團隊合作的重要及尊重對手	學生能 1. 注意周圍環境的安全, 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	學生能 1. 認識雙手投球的動作要點及詞彙 i. 兩腳開立同肩寬 ii. 雙手持球於肩前上方 iii. 右腳向前踏至稍微超越左腳, 並以雙手手指及手腕向前上方(即目標)撥球 2. 描述雙手投球時手部動作的方向及力量對投球成功的影響 3. 懂得選擇適合自己能力的練習活動 4. 認識雙手投球時使用的範圍、路線、水平、方向、力量及組織	學生能 1. 明白控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2. 欣賞同學優美的表現及提示同學可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評(口頭)	• 溝通能力 • 協作能力	• 尊重別人 • 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)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：三年級

每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								概念。 5. 認識對抗遊戲概念和玩法						
10		2	單元5: 1. 移動技能： 跨跳 2. 動作概念： i. 路線(直) ii. 方向(前) 3. 動作串連	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. 複習跳單雙圈的方法：單腳起跳、雙腳(合腿/分腿)落地；以及雙腳(合腿/分腿)起跳、單腳落地 4. 配合不同的用具排列，自行設計及組合不同難度(單雙圈、距離及高度)的跳躍路線，並能配合不同的跳躍方式完成路線	學生能 1. 明白平衡對人體的重要性 2. (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) 3. 以跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	學生能 1. 培養對運動的興趣，並認真學習 2. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 3. 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，異側腳先著地(路線：直；方向：前) ii. 騰空時，雙腳儘量前後伸展(力量：強/弱) iii. 平穩著地，並能繼續向前走 2. 認識連串動作組合的要點及詞彙： i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 以跨跳作移動 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連接暢順 3. 認識跨跳時	學生能 1. 欣賞同學優美跨跳的動作 2. 掌握優美的跨跳動作的特點 3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問	• 溝通能力 • 協作能力 • 自我管理能力 • 明辨性 • 思考能力 • 創造力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人		

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：三年級

每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								使用的路線及方向概念						
11	測驗週													
12		2	單元5: 1.移動技能: 跨跳 2.動作概念 i.路線(直) ii.方向(前) 3.動作串連	詳見第10周										
13-14		4	單元6: 體適能練習及測試 1.6分鐘跑 2.仰臥起坐1分鐘 3.坐地前伸	學生能 1.掌握曲膝仰臥起坐的動作技巧 2.配合身體有節奏地呼吸 3.完成曲膝仰臥起坐1分鐘測試 4.以正確的動作按著同學的雙腳，協助同學完成曲膝仰臥起坐測試 5.掌握耐力跑的动作技巧 6.完成6分鐘耐力跑測試 7.掌握坐地前伸測量的正確姿勢	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/肌耐力心肺耐力/柔軟度)的狀況，並加以提升或改善	學生能 1.遵從教師的指令、遵守課堂規則、尊重同學 2.二人一組，協助同學成訓練或測試	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(SIT-UP)，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要點及注意事項： 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	學生能欣賞同學在耐力跑中堅毅的表現	1. 課堂觀察 2. 教師總評(見評估表)	• 溝通能力 • 協作能力	• 責任感 • 承擔精神 • 關愛 • 堅毅 • 誠信	檢視 SportACT 小冊子	

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)

循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：三年級

每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								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 3.認識耐力跑訓練能提升心肺耐力 4.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						

級別：三年級

每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								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，可以跑步或走步完成 5.認識坐地前伸是最常用作測量腰背和大腿後肌柔韌度的方法 6.認識進行坐地前伸的要點及注意事項 i.將坐地前伸木箱木箱尾端緊貼牆壁或柱，以固定其位置 ii.學生面向木箱，直膝坐在地面上，雙足貼著木箱端板，雙足距離約為肩膊闊度 iii.雙手前伸，手掌互疊向下，中指齊平						

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：三年級

每星期 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								iv.測量時，上身慢慢前伸，手指盡量前伸。頭部自然垂下在兩臂之間。 v.手掌必須按在箱上刻度，最少停一秒						
15-16		4	單元7: 1.操控用具技能： 踢足毬 2.動作概念： i.範圍(個人空間/一般空間) ii.路線(直) iv.方向(前) v.身體形態(直體/屈曲/團身/扭體/闊大/窄長) iv.組織(個人/雙人/小組) 3.遊戲概念： 隔場區遊戲	學生能 1.原地運用膝部、腳內側、腳背將足毬向上踢起 2.原地以腳背將足毬踢至3米遠的目標距離 3.原地以腳背將足毬踢過1.5米高的目標距離 4.以腳背踢足毬向指定目標或方向 5.運用踢足毬於隔場區遊戲中	學生能體能活動，明白身體協調的重要	學生能 1.主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2.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	學生能注意周圍環境的安全	學生能 1.認識踢空中球/毬的動作要點及詞彙： i.眼望毬子，對準踢毬底 ii.向前鎖足踝 iii.踢毬腳要有跟進動作，腿伸直繼續向前擺動 2.認識踢足毬時使用的範圍、路線、方向及組織的概念。 3.認識隔場區遊戲概念和玩法	學生能 1.指出同學所展示動作凡優劣點 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	1.課堂觀察 2.提問 3.學生互評(口頭)	• 溝通能力 • 協作能力 • 自我管理 能力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 • 堅毅 • 國民身份 認同		

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)
循理會美林小學

上/下學期體育科進度表

級別：三年級

每星期 課節：2 每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
17-18		4	單元8: 1. 雙人連串動作組合 (配合韻律) 2. 動作概念: i. 範圍 (個人空間/一般空間) ii. 路線 (直/曲) iii. 水平 (高/中/低) iv. 方向 (前/後, 左/右, 順/逆時針) v. 身體形態 (直體/屈曲/團身/扭體/闊大/窄長) vi. 組織 (雙人) vii. 行動 (同步/對比/鏡子動作/越過/沿著/圍繞)	學生能 1. 配合音樂拍子作身體律動 2. 在雙人律動中, 配合律動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/對比/鏡子動作/越過/沿著/圍繞或身體造型 4. 配合移動路線, 串連不同的身體造型、動作及移動技能, 建構雙人動作組合	學生能透過身體的不同形態及造型, 加強柔軟度。	學生能 1. 培養律動的興趣, 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. 認識一般空間及個人空間的運用, 避免發生意外 2. 明白身體各部分的活動及限制	學生能 1. 說出及辨別「同步」、「對比」、「鏡子」動作、「越過」、「沿著」、「圍繞」的動作概念 2. 認識連串動作組合的要點及詞彙: i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 以滑步作移動 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連接暢順 3. 分辨個人及一般空間、不同方向移動 (前/後、左/右及逆時針) 的區別	學生能 1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2. 欣賞小組同學的創作和優美動作表現 3. 運用適當的詞彙, 指出同學動作的優點及可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評 (口頭)	• 溝通能力 • 協作能力 • 協作式解決問題能力 • 整合性思考能力 • 創造力	• 尊重別人 • 關愛	收回 sportACT 小冊子	

*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