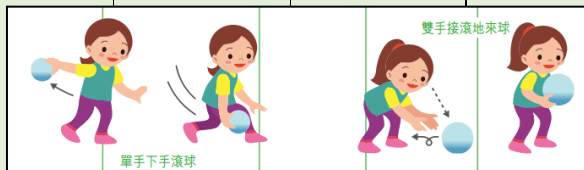


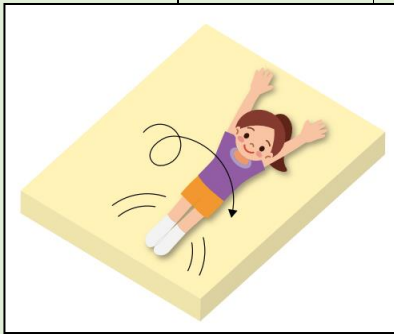
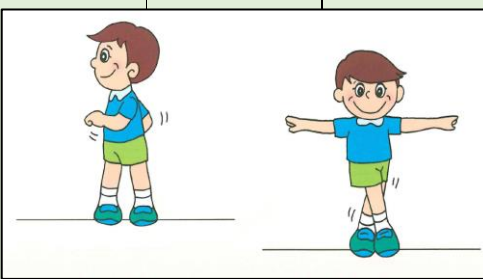
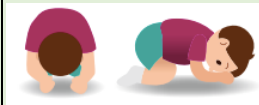
週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討									
					體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力														
1					開學週																			
2			2	1. 常規練習 2. 身高及體重量度	學生能 1. 正確排列六組 2. 模仿動物的動作移動	學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體	學生能遵從教師的指令、遵守課堂規則	學生能 1. 穿著合適的服裝進行體育活動 2. 認識一般空間及個人空間的運用，避免受傷	學生能 1. 認識體育課的常規和注意事項 2. 認識進行身高及體重量度的注意事項： i. 量度高度時須脫鞋直立 ii. 量度體重時須穿上輕便衣服及脫鞋	學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美	1. 課堂觀察 2. 數據量度	- 協作能力 - 自我管理能力 - 數學能力	- 責任感 - 尊重他人											
3			5	單元(1) 1. 操控用具技能： i. 單手滾球 ii. 雙手接滾地來球 2. 動作概念： i. 路線(直) ii. 方向(前) iii. 力量(強/弱) iv. 身體部分(慣用手/非慣用手) v. 組織(個人/雙人) 3. 活動概念： i. 接力遊戲 ii. 跑壘遊戲	學生能 1. 掌握單手滾球的動作技巧 2. 以單手滾球至約2至3米遠的目標或同伴 3. 雙手穩接同學之滾地來球 4. 控制送出滾球的力量和方向 5. 應用單手滾球及接球的動作技巧於接力及跑壘遊戲中	學生能於小息時在「活力區」多做運動，以達至MVPA60	學生能 1. 尊重同學在活動中的表現 2. 願意接受同學的意見 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 進行活動或比賽時，學習互相合作及體育精神	學生能 1. 專注滾球的同時，也要小心周圍的環境及滾來的球，避免誤踏球上而受傷 2. 在適當距離、使用適當力度作二人滾球活動	學生能 1. 認識單手滾球的動作要點及詞彙： i. 直臂後擺，將球「後引」 ii. 直臂前擺至接近地面出球 iii. 異側腳踏前，蹲身 iv. 動作連貫 2. 認識雙手接滾地來球的準備動作姿勢、動作要點及詞彙： i. 面向來球 ii. 蹲身、伸手迎球 iii. 接球手形正確(手指自然分開、手指向下、手心向前) iv. 接球後將手收到胸前 3. 認識接力遊戲及跑壘遊戲的活動概念	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. 口頭評估	- 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											
4																								
5	1/10 國慶日 2/10 中秋節翌日																							



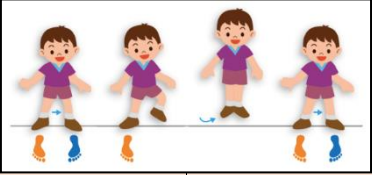
滾球口訣：
1. 球後引
2. 踏前蹲
3. 貼地滾
4. 指目標

接球口訣：
1. 眼望球
2. 蹲身接
3. 收胸前


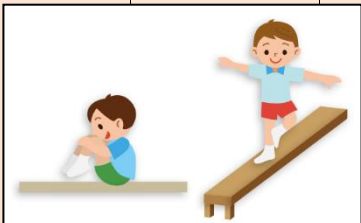
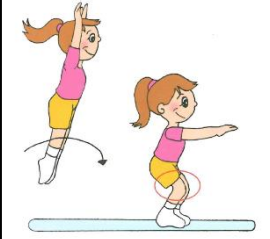
週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討	
					體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力						
6			5	單元(2) 1. 移動技能： i. 雙足跳 ii. 立定跳高 iii. 立定跳遠 2. 動作概念： i. 時間(快/慢) ii. 方向(上、前/後) iii. 路線(直) iv. 組織(個人/小組)	學生能 1. 掌握立定跳遠及立定跳高的動作技巧 2. 掌握連續雙腳跳的動作技巧 3. 以雙腳連續向前跳躍，並作直線移動 4. 配合不同的用具，自行排列及組合不同難度(距離及高度)的跳躍路線，並以雙腳跳完成路線	學生能 1. 認識運動對身體的好處 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	學生能 1. 協助並提示同伴做動作要點 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 積極參與小組創作活動，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，避免碰撞	學生能 1. 認識雙足跳的動作要點： 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. 認識立定跳高的動作要點： i. 準備時，雙腳開立同肩寬，並微微屈膝作準備 ii. 雙腳前腳掌蹬地起跳 iii. 用力擺臂帶手 iv. 騰空時，身體盡量伸展 v. 屈膝著地，雙腳同時落在原先站立位置 3. 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	1. 口頭互評 2. 教師總評	- 整全性 - 思考能力 - 協作式解決問題能力	- 責任感 - 尊重他人 - 誠信				
7																
8																
9		26/10 重陽節翌日	4	單元(3) 1. 平衡穩定技能： i. 直身滾 ii. 雞蛋側滾	學生能 1. 掌握直身滾及雞蛋側滾之速度及空間的配合 2. 掌握直身滾及雞蛋側滾的動作技巧	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	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. 懂得正確搬運軟墊的方法 2. 明白在進行墊上活動前熱身的重要	學生能 1. 認識直身滾的動作要點及詞彙： i. 雙手及雙腿伸直，大腿緊貼，作鉛筆狀 ii. 在側面滾動時雙手雙腳要保持筆直，不能打開	學生能 1. 懂得欣賞同學優美動作和身體造型創作 2. 欣賞優美的直身滾和雞蛋側滾動作的特點	1. 紙筆互評 2. 教師總評	- 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			

週次	日期	假期/事項	節數	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	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					
10		2/11-5/11 評估 (一)		<p>2. 動作概念：</p> <p>i. 方向(左/右)</p> <p>ii. 身體形態(闊大/窄長/圓身/扭體)</p> <p>iii. 水平(高/中/低)</p>	<p>3. 創作和展示不同身體形態的造型</p> <p>4. 創作和展示不同水平的造型</p> <p>5. 串連直身滾/雞蛋側滾及不同形態的身體造型，建構動作句子</p>	<p>2. 明白「平衡」對人體的重要性(平衡力對人們的生活非常重要，它能幫助我們維持不同姿勢，在任何運動中均需要平衡力)</p>		<p>3. 在進行直身滾時，依動作要點，以正確的姿勢進行滾翻，避免弄傷</p> <p>4. 明白雞蛋側滾翻的其中兩個作用是閃避和緩衝，作自我保護</p>	<p>2. 認識雞蛋側滾的動作要點及詞彙：</p> <p>i. 雙腳跪地胸部靠近大腿前臥</p> <p>ii. 手腳彎屈收到胸前</p> <p>iii. 下顎觸胸、脖子縮起來，眼睛看著胸前</p> <p>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</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，提升對優美事物的敏銳感覺</p>				
									<p>3. 說出雞蛋側滾的「常犯錯誤」：</p> <p>i. 雙手雙腳打開，未能保持縮緊的姿勢</p> <p>ii. 手應抱著頭，不應掩著眼睛</p> <p>4. 分辨四個身體形態(闊大/窄長/圓身/扭體)</p> <p>5. 高、中、低水平概念的要點：</p> <p>高水平：肩膊以上的高度</p> <p>中水平：膝蓋至肩膊的高度</p> <p>低水平：膝蓋以下的高度</p>					

週次	日期	假期/事項	節數	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	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			2	單元(4) 1. 體適能活動： i. 穿梭跑 ii. 接力跑 2. 活動概念： 接力遊戲	學生能配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸	學生能 1. 了解自己目前體適能的狀況，並加以提升或改善 2. 於小息時在「活力區」多做運動，以達至 MVPA60	學生能服從教師、尊重同學、遵守規則	學生能 1. 在跑步前必須做熱身運動 2. 懂得因應自己的身體狀況量力而為	學生能 1. 認識何謂穿梭跑：在兩個位置作來回跑動 2. 認識何謂接力跑：一人把物件交予另一個人後作跑動 3. 重溫接力遊戲的活動概念		課堂觀察	- 溝通能力 - 協作能力	- 承擔精神 - 關愛 - 堅毅		
12			5	單元(5) 1. 操控用具技能： 跳繩 i. 握繩 ii. 雙/單足跳前繩 iii. 雙/單足跳後繩 iv. 開合跳 2. 動作概念： i. 時間(快/慢) ii. 方向(前/後)	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. 展示連續雙足及單足跳前繩動作技巧 4. 展示單跳(Single Bounce)及雙跳(Double Bounce)的動作技巧 5. 展示雙足及單足跳後繩動作技巧	學生能 1. 透過跳繩活動提升心肺耐力，以及眼、手、腳的協調能力 2. 於小息時在「活力區」進行練習，多做運動，以達至 MVPA60	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. 明白進行體育活動前作熱身活動的重要性，以避免受傷	學生能 1. 認識正確的握繩及準備動作： i. 繩置於腳後，貼近腳跟高度位置，將繩拉直 ii. 兩手握繩柄，手肘貼近腰間並放鬆 2. 認識連續雙/單足跳繩的動作要點： i. 兩手握繩柄，手肘貼近腰間並放鬆 ii. 跳起時，身體保持垂直 iii. 手腕施力轉動，將繩向後擺動繩子，由足腳後繞過頭頂，當繩從上以下越過眼睛時，向上跳，讓繩子往下繞過雙腳，套過身體一圈 iv. 以前腳掌起跳和落地 v. 呼吸要自然和有節奏 3. 認識進行前繩時，單跳(Single Bounce)及雙跳(Double Bounce)的動作要點： 單跳： i. 繩子由腳後繞過頭頂向前，在往下繞過雙腳	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	- 明辨性思考能力	- 承擔精神 - 尊重他人 - 關愛 - 堅毅		

週次	日期	假期/事項	節數	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	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					的雙人動作 		學生協作精神及尊重他人的態度		i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 以滑步作移動 iii. 展示不同身體形態或水平的造型 iv. 展示不同的移動路線 v. 連接暢順						
6				單元(2) 1. 操控用具技能： 單手原地拍球 2. 動作概念： i. 方向(下) ii. 路線(直/曲) iii. 力量(強/弱) iv. 時間(快/慢) v. 身體部分(慣用手/非慣用手) 3. 活動概念： 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. 初步學習移動中運球	學生能 1. 於活動中，增加體能運動量，以刺激循環系統和增強心肺功能 2. 於小息時到「活動區」進行練習，以達至MVPA60	學生能 1. 遵守遊戲規則 2. 願意接受同學的意見 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 在進行活動或比賽時，不論勝負，全力以赴完成比賽 5. 透過練習及活動，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的運用 2. 小心周圍的環境及滾來的球，避免誤踏球上而受傷	學生能 1. 認識單手原地拍球的動作要點及詞彙： i. 降低重心，兩膝微曲，上體稍前傾 ii. 手指自然分開，手掌心不接觸球 iii. 用手指和手根部按拍球和控制球 iv. 有「按壓」動作，手肘屈曲配合球的升降 v. 一隻手拍球，另一隻手作保護 vi. 球回彈至腰間高度 2. 認識拍快、慢球的動作要點： 拍慢球的時候用力，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. 重溫接力遊戲的活動概念	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. 口頭互評 2. 教師總評 3. 數據量度	-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 -承擔精神		
7			4												
8		18-19/3, 22-23/3 評估(一)													
9		1-9/4 學校假期	5	單元(3) 1. 平衡穩定技能： 側滾翻 2. 動作概念： i. 方向(左/右)	學生能 1. 複習直身滾及雞蛋側滾的動作 2. 掌握側滾翻的動作技巧，並能嘗試展示不同	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	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	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	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；	學生能 1. 欣賞同學優美側滾翻動作和身體造型創作 2. 創作優美的側滾翻動作及展示暢順的連串動作	1. 口頭互評 2. 教師總評	-創造力 -協作能力 -明辨性 -思考能力	-責任感 -尊重他人 -堅毅 -誠信		

週次	日期	假期/事項	節數	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	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					
10				ii. 身體形態 (闊大/窄長/圓身/扭體) iii. 水平(高/中/低) iv. 路線(直/曲)	方向的側滾翻 3. 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 4. 串連側滾翻及不同形態的身體造型, 建構動作句子	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	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	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	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、翻滾後都面向正前方 vi. 翻滾暢順 2. 描述動作時使用的路線、方向及身體形態等概念 3. 說出側翻滾的「常犯錯誤」: 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. 背部沒有貼地滾 iv. 滾翻方向有誤, 後未能面向正前方 4. 重溫高、中、低水平概念的要點	3. 運用適當的詞彙, 指出同學動作的優點及可改善的地方					
11															
12															
13		1/5 勞動節	4	單元(4) 1. 移動技能: 跑馬步 (配合韻律) 2. 動作概念: i. 水平(高/中/低) ii. 身體形態 (闊大/窄長/扭體/)	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、圓身、扭體) 4. 配合韻律, 展示跑馬步及不同	學生能 1. 透過跑動增加學生的運動量, 刺激循環系統和增強心肺功能及鍛練下肢肌力 2. 藉著展示不同的身體造型, 提升平衡及協調能力	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,	學生能 1. 明白熱身的重要 2. 善用場地空間, 注意碰撞	學生能 1. 認識跑馬步的動作要點: 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. 認識連串動作組合的要點及詞彙: i. 有明顯的起始及結束造	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. 紙筆互評 2. 教師總評	-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 -堅毅精神		

週次	日期	假期/事項	節數	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	實際進度/教學檢討
					體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
14				團身/對稱/非對稱 iii. 路線(直/曲)	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		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. 透過小組協作活動,培養學生尊重他人及勇於承擔的態度	安全知識及實踐	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 3. 重溫四個身體形態(闊大/窄長/扭體/團身) 4. 重溫高、中、低水平概念的要點						
15				單元(5) 1. 平衡穩定技能: i. 平衡凳上平衡 ii. 跳與著地 iii. 伸展 iv. 扭體 v. 屈曲 2. 動作概念: i. 水平(高/中/低) ii. 組織(個人/雙人) iii. 身體形態(闊大/窄長/團身/扭體) iv. 方向(上/下/前/後)	學生能 1. 在平衡凳上步行及做動作時能平衡身體 2. 掌握從平衡凳上跳下與著地的動作技巧 3. 在平衡凳上展示或創作不同支點平衡或形態的身體造型 4. 串連步行、不同形態的身體造型及從平衡凳上跳下與著地的動作,建構動作句子	學生能 1. 明白平衡力對人們的生活非常重要,它能幫助我們維持不同姿勢,在任何運動中均需要平衡力 2. 明白良好的平衡力會使我們更加靈活敏捷,行動更得心應手,並減少跌倒受傷的機會	學生能 1. 對同學的動作表示欣賞,或多讚賞同學 2. 在教師或同學的協助下,敢於嘗試不同的動作,努力不懈地學習	學生能 1. 在跳躍著地時,先屈膝,以前腳掌先著地,減少受傷的機會 2. 進行跳躍練習前和後,多做腿部伸展 3. 學會正確搬運平衡凳的姿勢 4. 適當地扶著平衡凳,避免平衡凳翻倒 5. 懂得鋪足夠的地墊作保護	學生能 1. 認識平衡凳上步行的動作要點: i. 雙手平放兩旁作平衡 ii. 眼望前方 iii. 腳板微向外 2. 認識從平衡凳上跳下的動作要點: i. 雙手平放兩旁作平衡 ii. 空中身體平穩 iii. 屈膝著地,平穩站立 3. 重溫四個身體形態(闊大/窄長/團身/扭體) 4. 重溫支點平衡概念,並能分辨不同支點的身體造型 5. 認識連串動作組合的要點及詞彙: i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 造型+步行+跳與著地+造型 iii. 展示不同身體形態或水平的造型 iv. 連接暢順 6. 重溫高、中、低水平概念的要點	學生能 1. 欣賞同學優美的平衡動作和身體造型創作 2. 掌握優美的平衡動作的特點 3. 運用適當的詞彙,指出同學動作的優點和可改善的地方 4. 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. 口頭互評	-溝通能力 -關愛 -創造力 -協作能力 -明辨性思考能力	-責任感 -關愛 -尊重他人		
16		19/5 佛誕													
17															

週次	日期	假期/事項	節數	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	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						
18		1/6-4/6 評估(二)	5	單元(6) 1. 連串動作： 單人連串動作組合 2. 動作概念： i. 水平(高/中/低) ii. 方向(前/後) iii. 路線(直/曲) iv. 行動(沿著/在下面穿過) v. 支點平衡	學生能 1. 展示不同的移動技能(步行、滑步或跑馬步) 2. 展示或創作不同支點、水平或形態的身體造型 3. 配合節奏變化身體的形態,展示不同身體形態的造型 4. 配合節奏,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	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,加強柔韌度 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 4. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 5. 透過小組協作活動,培養協作精神及尊重他人的態度	學生能 1. 懂得空間的運用,避免碰撞 2. 在進行活動前做足夠的熱身或伸展	學生能 1. 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 iii. 展示不同身體形態的造型 iv. 展示不同的移動路線 v. 連接暢順 2. 說出及分辨「沿著」和「在下面穿過」的行動概念 3. 重溫支點平衡概念,並能分辨不同支點的身體造型 4. 重溫高、中、低水平概念的要點	學生能 1. 欣賞同學優美動作表現 2. 以審美角度評價自己和同學的表現	1. 課堂觀察 2. 提問	- 整全性 - 思考能力 - 協作式解決問題能力	- 責任感 - 承擔精神 - 尊重他人	禁毒教育		
19																
20		14/6 端午節														
21		21/6-11/7 提早放學	5	單元(7) 1. 體適能活動： i. 耐力跑 ii. 穿梭跑 iii. 接力跑 2. 活動概念： i. 接力遊戲 ii. 跑壘遊戲	學生能配合腳步的頻率,以口、鼻一起呼吸	學生能 1. 了解自己目前體適能的狀況,並加以提升或改善 2. 於小息時在「活力區」多做運動,以達至MVPA60	學生能服從教師、尊重同學和遵守規則	學生能 1. 在跑步前必須做熱身運動 2. 不要過度勉強自己進行訓練,要因身體狀況量力而為,避免因過度訓練造成傷害	學生能 1. 重溫何謂穿梭跑和接力跑 2. 重溫接力遊戲和跑壘遊戲的活動概念		課堂觀察	- 溝通能力 - 協作能力	- 承擔精神 - 關愛 - 堅毅			
22		1/7 香港特別行政區成立紀念日														
23																

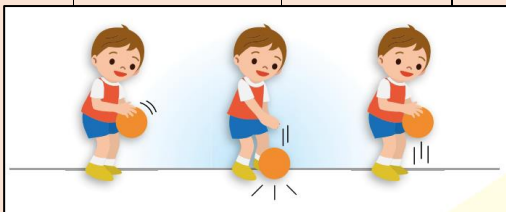


週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討									
					體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力														
1				開學週																				
2			2	1. 常規練習 2. 身高及體重量度	學生能 1. 重溫正確排列六組的方法 2. 模仿動物的動作移動	學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體	學生能遵從教師的指令、遵守課堂規則	學生能 1. 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，避免受傷	學生能 1. 認識體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間 3. 認識進行身高及體重量度的注意事項： i. 量度高度時須脫鞋直立 ii. 量度體重時須穿上輕便衣服及脫鞋	學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美	1. 課堂觀察 2. 數據量度	- 協作能力 - 自我管理 - 數學能力	- 責任感 - 尊重他人											
3			5	單元(1) 1. 移動技能： 跳躍 i. 雙足跳 ii. 單足跳 2. 動作概念： i. 方向(前/後、左/右) ii. 行動(帶領/跟隨) 3. 活動概念： 接力遊戲	學生能 1. 重溫雙足跳及掌握單足跳的動作技巧，並能以雙足或單足連續向前跳躍 2. 掌握跳單雙圈的方法：單起雙落(合腿/分腿)、雙起(合腿/分腿)單落、單起單落 3. 串連不同的跳躍方式及身體造型，建構動作句子 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	學生能 1. 認識跳躍對身體的好處 2. 透過跳躍及跳單、雙圈活動，提升腿部力量、協調能力及平衡力 3. 明白良好的平衡力能有助身體更加靈活敏捷，行動更得心應手，並減少跌倒受傷的機會	學生能 1. 協助並提示同伴做動作的要點 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 積極參與小組創作活動，並主動表達自己的想法和意見 4. 透過練習及活動，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1. 在進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展，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，減少發生意外 3. 小心擺放用具，活動時要小心，避免誤踏藤圈	學生能 1. 認識雙足跳的動作要點 i. 雙腳開立同肩寬，並微微屈膝作準備 ii. 雙腳前腳掌蹬地起跳 iii. 雙臂屈曲擺動，作協調配合 iv. 雙腳同時輕巧落地，並平穩站立 2. 認識單足跳的動作要點 i. 單腳平穩站立，並微微屈膝作準備 3. 認識連串動作的要點： 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，展示不同身體形態或水平的造型 iii. 連接暢順	學生能 1. 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	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 口頭評估	- 整全性思考能力 - 協作式解決問題能力 - 堅毅	- 責任感 - 承擔精神 - 尊重他人 - 堅毅											
4																								
5	1/10 國慶日 2/10 中秋節翌日																							



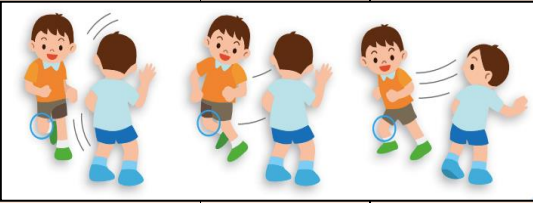
週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
					體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
9		26/10 重陽節翌日	4	單元(3) 1. 移動技能： 跑跳步 2. 動作概念： i. 路線(直/曲) ii. 時間(快/慢) iii. 方向(前/後、順時針/逆時針) iv. 行動(帶領/跟隨、圍繞/穿越、會合/分離) v. 支點平衡 vi. 水平(高/中/低)	學生能 1. 掌握跑跳步的動作技巧 2. 以跑跳步作直線及曲線的移動 3. 創作和展示不同支點和形態的身體造型 4. 創作和展示不同水平(高/中/低)的身體造型	學生能 1. 透過跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能 2. 藉著展示不同的身體造型，增加平衡及協調能力，加強柔軟度	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，並主動表达自己的想法和意見 4. 願意接受同學的意見		學生能 1. 懂得個人及一般空間的運用，避免碰撞 2. 明白身體各部分的活動能力和限制 3. 在進行劇烈跑動練習前和後，多做腿部伸展，減少受傷的機會，幫助肌肉復原	學生能 1. 認識跑跳步的動作要點： i. 步法：一腳踏地，另一腳提膝跳起 ii. 提膝時間短 iii. 提膝時，腳掌貼近地面 iv. 動作流暢 2. 說出及分辨「圍繞」、「穿越」行動的概念 3. 重溫「帶領」、「跟隨」、「會合」、「分離」的行動概念 4. 分辨順時針或逆時針的方向 5. 重溫支點平衡概念，並能分辨不同支點的身體造型 6. 重溫高、中、低水平概念的要點	1. 電子互評 2. 教師總評	- 溝通能力 - 協作能力 - 創造力 - 明辨性思考能力 - 運用資訊科技能力	- 責任感 - 尊重他人		
10		2/11-5/11 評估(一)													
11			2	單元(4) 1. 體適能活動 i. 耐力跑 ii. 穿梭跑 iii. 接力跑 2. 活動概念： i. 接力遊戲 ii. 追逐遊戲	學生能掌握跑步的動作技巧	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	學生能服從教師、尊重同學及遵守規則	學生能 1. 懂得在跑步前做熱身運動 2. 因身體狀況量力而為，不要過度勉強自己進行體育活動	學生能 1. 認識何謂穿梭跑：在兩個位置作來回跑動 2. 認識何謂接力跑：一人把物件交予另一個人後作跑動 3. 認識追逐遊戲概念 4. 重溫接力遊戲概念	課堂觀察	- 溝通能力 - 協作能力	- 承擔精神 - 關愛 - 堅毅			


週次	日期	假期/事項	節數	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	實際進度/教學檢討	
					體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力						
15				單元(6) 1. 操控用具技能： 單手運球 2. 動作概念： i. 方向(前、左/右) ii. 路線(直/曲) iii. 力量(強/弱) iv. 身體部分(慣用手/非慣用手) v. 行動(遠/近) 3. 活動概念： 接力遊戲	學生能 1. 以直線和曲線運球 2. 連續以(慣用手/非慣用手)運球	學生能 1. 通過運球的跑動強化學生的心肺耐力 2. 於小息時在「活力區」多做運動，以達至MVPA60	學生能 1. 在活動中接受自己和同伴的失誤，樂於嘗試 2. 對同伴的動作表示欣賞或有善意回應	學生能 1. 注意個人空間及一般空間，避免碰撞 2. 在進行劇烈跑動練習前和後，多做腿部伸展，減少受傷的機會，幫助肌肉復原	學生能 1. 認識移動中運球的要點及詞彙： i. 眼睛向前看 ii. 兩腳分開並且重心放低，持球在單腳一側 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. 描述運球時手部動作的方向及力量使用 3. 認識學習運球技能時使用的方向、路線、力量、身體部分及行動等動作概念 4. 重溫接力遊戲概念	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. 欣賞優美的表現 3. 指出動作的優點及可改善的地方	1. 口頭互評 2. 教師總評 3. 數據量度	- 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	單元評估		
16																
17		22/12-1/1 冬假	5													
18		22/12-1/1 冬假		聖誕及新年假期												
19		7-8/1, 11-12/1 評估(二)	5	單元(7) 1. 連串動作： 單人律動 2. 動作概念： i. 方向(前/後、左/右) ii. 路線(直/曲/折) iii. 水平(高/中/低)	學生能 1. 配合音樂拍子作身體律動 2. 配合韻律變化身體形態及展示不同的移動技能(步行、滑步、跑馬步或跑跳步) 3. 配合移動路線，串連不同的身體造	學生能透過身體的不同形態及造型，加強柔軟度	學生能 1. 培養對律動的興趣，並積極投入課堂、認真學習 2. 反思自己的表現 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 於創作活動中，主動表達自己的想法	學生能 1. 懂得空間的運用，避免碰撞 2. 明白身體各部分的活動及限制	學生能 1. 認識單人律動連串動作組合的要點： i. 動作配合韻律節奏 ii. 展示不同的移動技能及移動路線 iii. 展示不同的身體造型 iv. 移動動作與造型連接暢順 2. 分辨個人及一般空間、不同方向移動	學生能 1. 懂得欣賞同學的創作 2. 通過觀察，提升審美能力	1. 課堂觀察 2. 提問	- 創造力 - 明辨性思考能力 - 協作式解決問題能力	- 責任感 - 尊重他人			
20		7-8/1, 11-12/1 評估(二)														

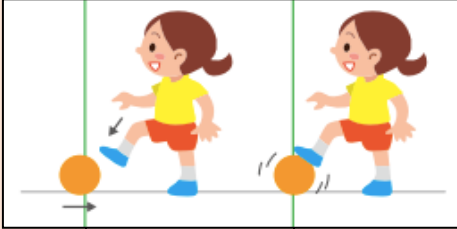


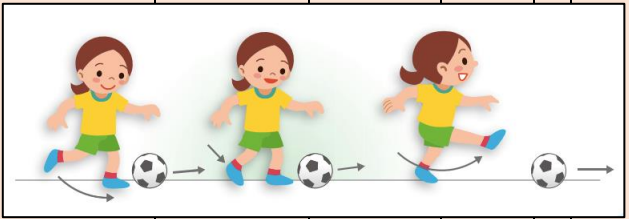
週次	日期	假期/ 事項	節數	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討
					體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
21				iv. 身體形態(闊大/窄長/團身/扭體)	型、動作及移動技能，建構單人動作組				(前/後、左/右)的區別 3. 重溫高、中、低水平概念的要點 4. 重溫四個身體形態(闊大/窄長/團身/扭體)						
22															

週次	日期	假期/事項	節數	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	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. 常規練習 2. 身高及體重度	學生能模仿動物的動作移動	學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體	學生能遵從教師的指令、遵守課堂規則	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，避免受傷	學生能 1. 重溫體育課的常規和注意事項 2. 重溫一般空間及個人空間 3. 重溫進行身高及體重度的注意事項： i. 量度高度時須脫鞋直立 ii. 量度體重時須穿上輕便衣服及脫鞋	學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美	1. 課堂觀察 2. 數據量度	- 協作能力 - 自我管理能力 - 數學能力	- 責任感 - 尊重他人		
2		9/2-20/2 農曆年假	5	單元(1) 1. 移動技能及平衡穩定技能： i. 閃避 ii. 急停/變向 2. 動作概念： i. 路線(直/曲) ii. 方向(前/後、左/右、順時針/逆時針) iii. 時間(快/慢)	學生能 1. 掌握以腳掌地，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	學生能 1. 以閃避、停、變向的活動，提升學生的反應及敏捷度 2. 以跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	學生能 1. 培養對運動的興趣，並認真學習 2. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 培養尊重他人的態度及團隊合作的精神	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	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		

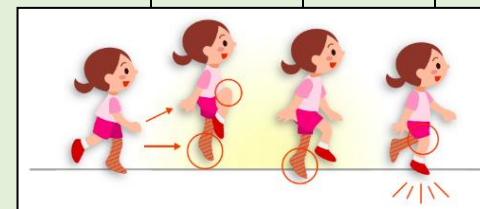
週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
					體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
3		9/2-20/2 農曆年假			農曆年假										
4				iv. 行動(帶領/跟隨) v. 組織(個人/雙人/小組) 3. 活動概念: i. 追逐遊戲 ii. 對抗遊戲	4. 於急停後以重心腳前掌用力撐地, 移動腳用力蹬地並迅速轉180°或90°, 並於轉身後降低重心, 保持身體平衡 5. 適當地運用變速跑、閃避和防守的技巧於追逐和對抗遊戲中		5. 培養不論勝敗, 全力以赴的體育精神		(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. 重溫「帶領」、「跟隨」的行動概念 7. 重溫追逐遊戲和對抗遊戲的活動概念						
5			4	單元(2) 1. 操控用具技能: 橫向拋接 2. 動作概念: i. 力量(強/弱) ii. 行動(遠/近) iii. 方向(前/後、左/右) iv. 組織(個人/雙人/小組) 3. 活動概念: i. 接力遊戲	學生能 1. 掌握橫向前拋膠環的動作技巧 2. 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 3. 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 4. 眼望膠環, 張開雙手置胸前, 穩接同學拋來之膠環	學生能 1. 透過拋接活動, 增加眼、腳的協調能力 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. 願意接受別人的意見, 反思自己的動作表現, 並作出改善 4. 遵守遊戲規則, 並積極投入課堂、認真學習的態度 5. 透過活動或比賽, 培養團	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的運用, 專注個人拋、接膠環的同時, 也要小心周圍的環境, 避免受傷 2. 在適當距離、使用適當力度, 進行對拋膠環練習 3. 進行接力及跑壘遊戲時要注意空間的運用, 避免碰撞	學生能 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 ii. 手持膠環置於腰間, 掌心向天, 手肘向外 iii. 轉腰, 重心腳轉移 iv. 手持膠環從前上方、腰與肩之間的高度從下而上拋出 v. 拋出膠環後, 手要指向目標 2. 認識瞄準向前拋膠環之手部動作與方向間之關係 3. 描述向前拋膠環之手部動作及力量	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現 2. 掌握熟練拋動作的特點 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. 口頭互評 4. 教師總評	- 溝通能力 - 創造力 - 協作能力 - 明辨性思考能力 - 自我管理的能	- 責任感 - 承擔精神 - 尊重他人 - 誠信		

週次	日期	假期/事項	節數	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	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					
									概念的要點 5. 重溫四個身體形態 (闊大/窄長/團身/扭體)						
9		1-9/4 學校假期	5	單元(4) 1. 連串動作： 雙人連串動作組合 2. 動作概念： i. 方向(前/後、左/右) ii. 路線(直) iii. 行動(帶領/跟隨、會合/分離、對比) iv. 支點平衡 v. 水平(高/中/低)	學生能 1. 展示不同的移動技能(步行、滑步、跑馬步或跑跳步) 2. 展示或創作不同支點平衡、水平或形態的身體造型 3. 配合韻律節奏變化身體的形態 4. 配合韻律節奏，建構移動路線，並把移動技能、動作造型、不同身體形態的造型串連起來，建構動作句子	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. 培養欣賞及多讚賞別人的態度	學生能懂得空間的運用，避免碰撞	學生能 1. 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. 動作配合韻律節奏 iii. 選擇合適的移動技能 iv. 展示不同的造型 v. 展示不同的移動路線 vi. 連接暢順 2. 認識「對比」的動作概念 3. 重溫「帶領」、「跟隨」、「會合」、「分離」的動作概念 4. 重溫支點平衡概念，並能分辨不同支點的身體造型 5. 重溫高、中、低水平概念的要點	學生能 1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2. 欣賞同學優美動作表現 3. 以審美角度評價自己和同學的表現	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 口頭互評	-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	環境教育	
10		1-9/4 學校假期		學校假期											

週次	日期	假期/事項	節數	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	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					
18		1/6-4/6 評估 (二)		ii 力量(強/弱) iii. 組織 (個人/雙人/小組) 3. 活動概念: 對抗遊戲	3. 運球後作雙手投球 4. 掌握對抗遊戲動作概念		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		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. 重溫運球的動作要點 4. 重溫對抗遊戲概念						
19				單元(7) 1. 操控用具技能: i. 踢定點球 ii. 定點傳球 iii. 滾球控停 2. 動作概念: i. 行動(遠/近) ii. 力量(強/弱) iii. 組織 (個人/雙人/小組) 3. 活動概念: 跑壘遊戲	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. 運用合適的力度將球傳給同伴, 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、踢球及滾球控停來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. 透過腳傳球、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. 在進行跑壘遊戲時, 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 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, 腿伸直向前跟進擺動 vi. 動作連貫 2. 認識定點傳球的動作要點及詞彙: i. 支撐腿踏在球側 ii. 踢球腿「後引」 iii. 以腳內側或腳背觸球, 接觸點為球之中部 iv. 鎖緊腳踝 v. 踢球後, 腿伸直向前跟進擺動 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. 眼望來球 ii. 以其中一隻腳的腳底控停來球	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 口頭互評 4. 教師總評	- 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	禁 毒 教 育		
20		14/6 端午節	5												
21		21/6-11/7 提早放學													



週次	日期	假期/事項	節數	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	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					開學週										
2			2	1. 常規練習 2. 身高及體重量度	學生能 1. 重溫正確排列六組的方法 2. 模仿動物的動作移動	學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體	學生能遵從教師的指令、遵守課堂規則	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，避免受傷	學生能 1. 重溫體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間 3. 重溫進行身高及體重量度的注意事項： i. 量度高度時須脫鞋直立 ii. 量度體重時須穿上輕便衣服及脫鞋	學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美	1. 課堂觀察 2. 數據量度	- 協作能力 - 自我管理能力 - 數學能力	- 責任感 - 尊重他人		
3			4	單元(1) 1. 移動技能： 踏跳步 2. 動作概念： i. 路線(直/曲) ii. 方向(前/後、左/右、順時針/逆時針) iii. 水平(高/中/低) iv. 身體形態(闊大/窄長/團身/扭體)	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. 展示不同水平(高/中/低)的身體造型 4. 創作不同水平或身體形態的造型 5. 串連踏跳步及不同形態的身體造型，建構動作句子	學生能 1. 透過跑動活動增加學生的運動量，刺激循環系統和增強心肺功能 2. 藉著展示不同的身體造型，增加學生的平衡及協調能力，加強柔軟度	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 積極參與課堂活動，並主動表達自己的想法和意見，認真學習 4. 願意接受他人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善 5. 透過小組協作活動，培養協作精神及尊重他人的態度	學生能 1. 懂得個人及一般空間的運用，避免碰撞 2. 明白身體各部分的活動能力和限制 3. 在進行劇烈跑動練習前和後，多做腿部伸展，減少受傷的機會，幫助肌肉復原	學生能 1. 重溫踏跳步的動作要點： 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. 重溫高、中、低水平概念的要點 3. 重溫四個身體形態(闊大/窄長/扭體/團身) 4. 認識學習踏跳步時使用的路線和方向等概念	學生能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		
4															

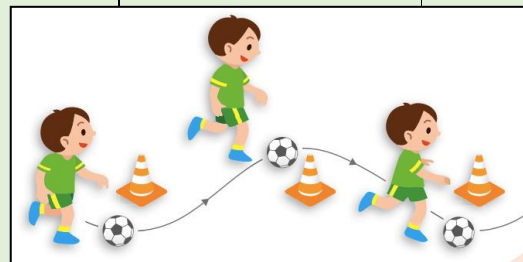


週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討	
					體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力						
5		1/10 國慶日	6	單元(2) 1.連串動作： 雙人連串動作組合(配合用具) 2.動作概念： i.方向(前/後、左/右) ii.路線(直/曲) iii.行動(同步/鏡子) iv.支點平衡	學生能 1.展示不同的移動技能(步行、滑步、跑馬步、跑跳步或踏跳步) 2.展示不同操控用具(如色帶、藤圈)的動作 3.展示或創作不同支點平衡、水平或形態的身體造型 4.展示「同步」、「鏡子」的雙人動作或身體造型 5.在二人小組中合作構思連串動作組合：配合移動路線，串連不同的身體造型、動作及移動技能，建構雙人動作組合	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	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.認識雙人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(如色帶、藤圈)移動 iii.懂得利用不同用具(如絲帶、藤圈)做出雙人動作及身體形態的造型 iv.每個造型有明顯的身體形態或是鏡面動作 v.連接順暢 2.說出及分辨「同步」、「鏡子」的行動概念 3.重溫支點平衡概念，並能分辨不同支點的身體造型	學生能 1.了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2.欣賞同學優美動作表現 3.以審美角度評價自己和同學的表現	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 互相欣賞	-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			
6		2/10 中秋節翌日														
7																
8			5	單元(3) 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)	學生能 1.以正手握拍 2.原地以單手持拍拍擊球	學生能認識定時進行體育活動對身體的好處	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	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.認識單手持拍向上擊球的動作要點： i.正手握拍：先使球拍柄水平放置，拍面與地面垂直，拍柄朝向自己，然後作握手狀握住把手 ii.球拍與地面成水平 iii.輕力向上垂直拋球，持拍配合球速拍動	學生能指出同伴的擊球動作的優點和可改善的地方	1.教師觀察 2.提問 3.電子互評	-溝通能力 -協作能力 -明辨性思考能力	-堅毅 -承擔精神 -關愛 -責任感			

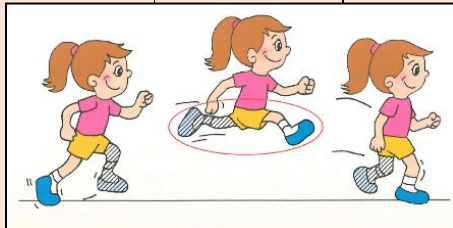
週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	六大學習範疇重點					評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
					體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識					
19		7-8/1, 11-12/1 評估(二)							iii.使繩子均一地在合適高度及速度中迴旋 5.認識順繩及逆繩的特點： i.順繩：繩子從跳繩者的頭頂而下，順著眼耳口鼻擺動 ii.逆繩：繩子從跳繩者的腳而上，逆著眼耳口鼻擺動 6.順繩的入繩及跳躍技巧： i.當跳躍者看到繩子經過眼前 ii.順著繩子的迴旋往下打地時，迅速到繩中間的位置 iii.接著跳躍 7.認識學習跳繩技巧時使用的時間及方向等動作概念					
20		7-8/1, 11-12/1 評估(二)	5	單元(7) 陸運會比賽項目練習(校本活動) 跳遠-單足起跳、雙足落地	學生能 1. 掌握跳遠的動作技巧 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	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、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	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	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	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	學生能 1. 欣賞同學優美跳遠的動作 2. 掌握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.口頭互評 4.教師總評	-溝通能力 -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	

週次	日期	假期/事項	節數	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	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	身高及體重量度	學生能模仿動物的動作移動	學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體	學生能遵從教師的指令、遵守課堂規則	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，避免受傷	學生能 1. 重溫體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間 3. 重溫進行身高及體重量度的注意事項： i. 量度高度時須脫鞋直立 ii. 量度體重時須穿上輕便衣服及脫鞋	學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美	1. 課堂觀察 2. 數據量度	- 協作能力 - 自我管理能力 - 數學能力	- 責任感 - 尊重他人		
2		9/2-20/2 農曆年假	5	單元(1) 1. 移動技能： 起跑、快速跑步 2. 動作概念： i. 路線 (直/曲) ii. 方向(前、左/右、順時針/逆時針) 3. 活動概念： i. 接力遊戲 ii. 追逐遊戲	學生能 1. 雙臂屈曲，快速跑步 2. 開口號展示起跑動作 3. 有節奏地擺動手部 4. 展示正確衝線技巧 5. 掌握接力的動作技巧	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 2. 於小息時在「活力廣場」多做運動	學生能 1. 主動協助同學做站立式起跑及接力的動作，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	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 3. 明白參加陸運會比賽項目(短跑)時應注意的事項	學生能 1. 認識站立式起跑動作的動作要點： i. 「各就位」 - 前後腳站立於起跑線後 - 全身放鬆，集中注意力，視線於起跑線前 1 公尺處，靜止不動 ii. 「鳴槍起跑」 - 後腳用力蹬、前腳迅速前抬 - 兩臂用力擺動，身體前傾 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 3. 認識短跑的名詞，如站立式起跑、偷步、前擺、後蹬 4. 明白接力遊戲的玩法及概念 5. 陸運會：認識 60 米和 100 米短跑的比賽規則	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 - 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		

週次	日期	假期/事項	節數	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	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		9/2-20/2 農曆年假													
4															
5															
6				單元(2) 1.操控用具技能： 腳運球 2.動作概念： i.方向(前/後、左/右) ii.身體部分(慣用腳、非慣用腳) iii.力量(強/弱) 4 3.活動概念： 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動作技巧於對傳接力遊戲和對抗遊戲中	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 v.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.認識學習運球技巧時所用的方向、身體部分及力量等動作概念 4.重溫接力遊戲和對抗遊戲概念	學生能 1.欣賞同學優美動作的表現 2.保持運球及滾球控停時動作流暢 3.運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	1.課堂觀察 2.提問 3.口頭互評 4.學生自評	-溝通能力 -協作能力 -自我管理 -明辨性思考能力	-責任感 -承擔精神 -尊重他人	單元評估	
7		18-19/3, 22-23/3 評估(-)													



週次	日期	假期/事項	節數	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	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	18-19/3, 22-23/3	評估(一)	5	單元(3) 1.移動技能： 跨跳 2.動作概念： i.時間(快/慢) ii.方向(前/後、左/右) iii.行動(帶領/跟隨) 3.活動概念： 接力遊戲	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(良好的平衡力會使我們更加靈活敏捷，行動更得心應手，並減少跌倒受傷的機會) 2.以跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	學生能 1.培養對運動的興趣，並認真學習 2.主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 3.遵守安全以避免自己/同學受傷 4.尊重他人培養團隊合作的精神 5.培養不論勝負，全力以赴的體育精神	學生能 1.在進行劇烈跳躍練習前和後，多做腿部伸展，減少受傷的機會，幫助肌肉復原 2.認識一般空間及個人空間的運用，避免發生意外 3.小心擺放用具，認識欄及欄枝的正確擺放方法 4.在活動時保持警覺，避免誤踏障礙物	學生能 1.認識跨跳的動作要點： i.步法正確：單腳起跳，異側腳先著地 ii.騰空時，雙腳儘量前後伸展 iii.平穩著地，並能繼續向前走 2.重溫「帶領」、「跟隨」的行動概念 3.認識跨跳時所使用的時間、方向、及行動等動作概念 4.重溫接力遊戲概念	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 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 - 承擔精神 - 尊重他人		
9	1-9/4	學校假期													
10	1-9/4	學校假期													



週次	日期	假期/事項	節數	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	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					
11			4	單元(4) 體適能練習及測試： i. 量手握力 ii. 度脂肪 iii. 6 分鐘耐力跑 iv. 坐地前伸 1 分鐘曲膝仰臥起坐	學生能 1. 掌握耐力跑的動作技巧 2. 完成 6 分鐘耐力跑測試(心肺耐力測試) 3. 完成在 1 分鐘仰臥起坐測試 4. 完成手握力、脂肪量度及坐地前伸測試	學生能 1. 了解自己目前體適能(手部肌力/脂肪比例)的狀況,並加以提升或改善 2. 了解量手握力的數字越高,即表示手部肌力便越強 3. 了解脂肪比例與身高及體重的關係。度脂肪的數字高並不等於過重,反之亦然 4. 了解自己目前體適能(心肺功能)的狀況,並加以提升或改善 5. 認識耐力跑訓練能提升心肺耐力 6. 了解自己的柔軟度,數字越高,即表示柔軟度便越好 7. 於小息時在「活力區」多做運動,以達至 MVPA60	學生能 1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則、尊重同學 2. 盡力完成測試,堅持到底 3. 專心聆聽教師的講解 4. 遵守測試規則 5. 協助同伴完成訓練	學生能 1. 正確使用手握力計 2. 在耐力跑測試前必須做熱身運動 3. 不要過度勉強自己進行訓練,要因身體狀況量力而為,避免因過度訓練造成傷害 4. 必須在墊上,並以正確姿勢進行曲膝仰臥起坐,避免傷害脊椎	學生能 1. 認識進行量手握力的要點及注意事項： i. 手垂下,位置約在大腿旁,單手握握力計,手指第二節須彎曲在把手下 ii. 測量時,須盡全力緊握握力計 2. 認識注意事項 i. 量度位置為右手上臂後三頭肌的中位和右小腿內側 ii. 量度右手上臂時須站立,手放鬆,手心向身體 iii. 量度右小腿內側時,右腳應放鬆屈曲至 90 度,並放於提高的平面上(如長椅或坐椅) 3. 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. 進行度脂肪的要點及配合腳步的頻率,以口、鼻一起呼吸 iii. 身體重心稍降低,抬高膝蓋跑身體不適或跑不動時不可勉強,可以跑步或走步完成	1. 課堂觀察 2. 測試成績	- 協作能力 - 溝通能力 - 數學能力	- 責任感 - 承擔精神 - 關愛 - 堅毅 - 誠信		

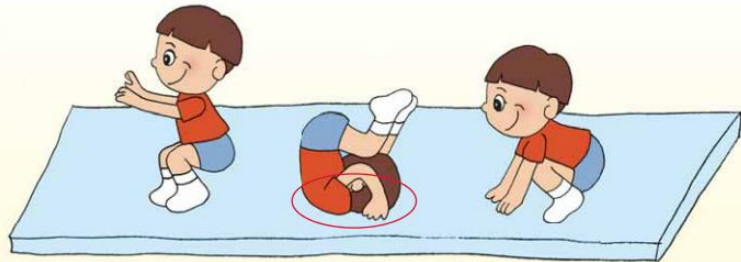
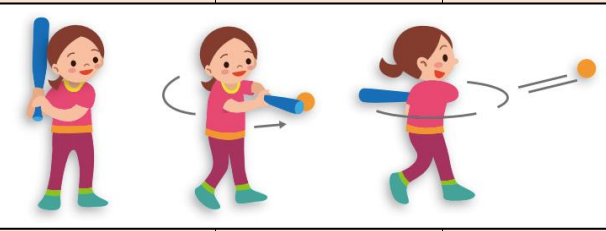
量度手握力要點

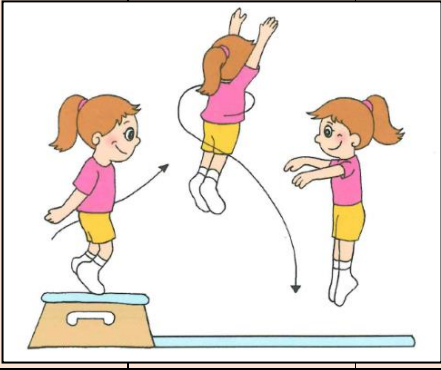
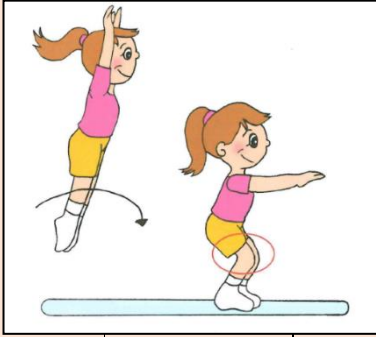
手垂直



調整握手距離,以便手指第二節彎曲在把手下。

週次	日期	假期/事項	節數	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	實際進度/教學檢討
					體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
13		1/5 勞動節	4	單元(5) 1.連串動作： 雙人律動 2.動作概念： i.方向 (前/後、左/右) ii.路線 (直/曲) iii.行動 (鏡子、相互平衡、同步、對比、帶領/跟隨)	學生能 1.配合音樂拍子作身體律動 2.在雙人律動中，配合韻律變化身體形態及展示不同的移動技能(步行、滑步、跑馬步或跑跳步) 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 4.在小組二人中合作構思連串動作合：配合移動路線，串連不同的身體造型、動作及移動技能，建構雙人動作組合	學生能 1.藉著展示不同的身體造型及平衡動作，增加平衡及協調能力，加強柔軟度 2.明白平衡力對人們的生活非常重要，它能幫助人們維持不同姿勢，在任何運動中均需要平衡力	學生能 1.對同學的動作表示欣賞及讚賞，能在旁學習同學的優點動作 2.培養對律動的興趣，並積極投入課堂、認真學習 3.反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互相改善 4.培養欣賞及多讚賞別人的態度	學生能 1.懂得空間的運用，避免碰撞 2.明白身體各部分的活動及限制 3.在進行活動前做足夠的熱身或伸展	學生能 1.認識雙人律動動作要點及詞彙： i.動作配合音樂節奏 ii.展示不同動作，連接順暢 iii.有恰當的表情 iv.兩人動作有明顯對比 2.認識「相互平衡」的動作概念 3.重溫「同步」、「帶領」、「跟隨」、「對比」、「鏡子」的動作概念	學生能 1.了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2.欣賞小組同學的創作和優美動作表現 3.運用適當的詞彙，指出同學動作的優劣點	1.課堂觀察 2.提問 3.口頭互評	-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 -堅毅力		
14															
15			4	單元(6) 1.平衡穩定技能： 後滾翻 2.動作概念： i.路線(直) ii.方向 (前/後) iii.時間 (快/慢) iv.力量 (強/弱) v.支點平衡 vi.身體形態 (團身) vii.水平 (高/中/低)	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.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	學生能 1.藉著展示不同的翻滚及伸展動作，增加平衡及協調能力，加強柔軟度 2.認識「柔軟度」——柔軟度即是關節的伸縮活動範圍良好柔軟度的好處： i.良好的柔軟度，使關節不易僵硬，身體靈活敏捷 ii.減少因為肌肉緊張而帶來的疲勞和酸痛	學生能 1.培養對體操的興趣，並積極投入課堂、認真學習 2.反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互相改善 3.培養欣賞及多讚賞別人的態度 4.在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作	學生能 1.在進行地墊活動時注意的安全 2.在進行後滾翻時，依動作要點，以正確的姿勢進行滾翻，避免弄傷頸椎 3.懂得正確搬運軟墊的姿勢 4.在進行墊上活動前做足夠的熱身	學生能 1.認識後滾翻的動作要點及詞彙： i.屈膝下蹲，雙肘屈曲上舉，雙手放在耳旁，掌心向上，手指向後 ii.身體稍向前傾，低頭收緊下巴，雙膝緊貼胸部 iii.兩腳輕蹬，團身快速向後倒 iv.肩部接觸地面時，雙手發力支撐 v.平穩站立 vi.滾翻過程順暢，動作優美	學生能 1.欣賞同學優美的前、後滾翻動作 2.掌握優美的前、後滾翻動作的特點(如滾翻過程之順暢性、雙腳緊併、平穩站立) 3.運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	1.課堂觀察 2.提問 3.口頭互評 4.教師總評	-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 -堅毅力 -誠信		

週次	日期	假期/事項	節數	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	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										
16		19/5 佛誕				iii.提高肌肉的伸縮性，減低運動受傷的機會				2.描述動作時使用的路線、方向、動力等概念 3.重溫支點平衡概念 4.重溫高、中、低水平概念的要點										
											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									
17			5	單元(7) 1.操控用具技能： 棒擊空中球 2.動作概念： i.方向 (上/下、前/後、左/右) ii.力量 (強/弱) iii.行動 (遠/近) 3.活動概念： 跑壘遊戲	學生能 1.掌握棒擊空中球的動作技巧 2.棒擊由同伴拋來之空中球 3.擊出遠距離的空中球 4.將棒擊空中球之技巧應用於跑壘遊戲中	學生能 1.透過來回拾球來加強心肺功能 2.透過遊戲體現運動與健康的關係	學生能 1.遵守遊戲規則，輪流參與活動 2.明白體育精神與團隊合作的重要性 3.尊重同學的表現，並按同伴的表現來調節拋球的難度	學生能 1.注意擊球時之個人空間及一般空間 2.注意擊球遊戲的跑動方向與安全的關係 3.適當及安全地運用擊球棒	學生能 1.認識棒擊空中球的動作要點(以右手握棒為例)： 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	學生能 1.欣賞流暢的棒擊空中球動作 2.透過互評評審棒擊空中球動作的要點及優美的動作	1.課堂觀察 2.提問 3.口頭互評	- 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							
																				

週次	日期	假期/事項	節數	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	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					
22		1/7 特區成立紀念日	4	單元(9) 1. 平衡穩定技能： 從髖高處跳下及空中轉體 2. 動作概念： i. 方向 (前/後、左/右、上/下) ii. 水平 (高/中/低) iii. 支點平衡 身體形態 (闊大/窄長/團身/扭體)	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. 於髖高處起跳，作順時針或逆時針方向的90°或180°空中轉體 4. 展示或創作不同支點、水平或形態的身體造型 5. 結合跳躍動作，串連「從髖高處跳下」或「空中轉體」的動作及不同形態的身體造型，建構動作句子	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讚賞同學 2. 在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作	學生能 1. 扶著平衡凳，避免平衡凳翻倒 2. 鋪足夠的地墊作保護 3. 進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展 4. 跳躍著地時，先屈膝，以前腳掌先著地，減少受傷的機會 5. 學會正確搬運平衡凳的姿勢	學生能 1. 認識從髖高處跳下的動作要點： i. 雙手平放兩旁作平衡 ii. 空中身體平穩 iii. 屈膝著地，平穩站立 2. 認識空中轉體的動作要點： i. 屈膝蹬地起跳 ii. 用手帶動轉體 iii. 保持直體 iv. 屈膝著地，平穩站立 3. 認識連串動作組合的要點及詞彙： 有明顯的起始及結束造型 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 4. 重溫高、中、低水平概念的要點 5. 重溫支點平衡概念，並能分辨不同支點的身體造型 6. 重溫四個身體形態(闊大/窄長/扭體/團身)	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 口頭互評 4. 教師總評	- 溝通能力 - 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			
23				 											

註：

1. 共通能力： 協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力和整合性思考能力
2. 價值觀和態度： 正見、正語、正業、正念(正覺人)、國民身份認同、責任感、承擔精神、尊重他人、堅毅、關愛、誠信；感恩、承擔、服務