

嶺南大學香港同學會小學  
2020-2021 年度 上學期  
一年級 體育科教學進度表

任教老師：(A)\_\_\_\_\_ (B)\_\_\_\_\_

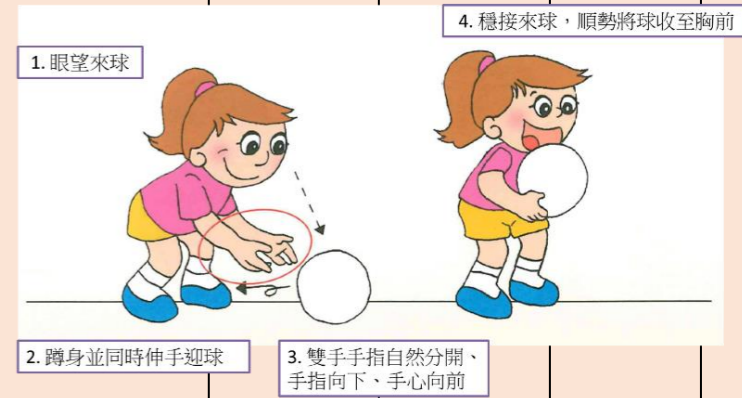
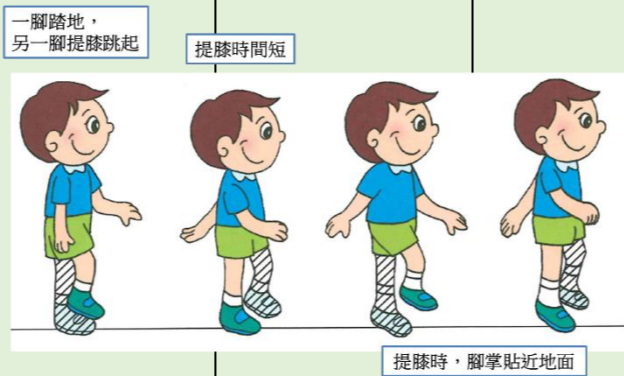
編寫者：\_\_\_\_\_

每周節數：2 每節時間：35 分鐘

逢星期\_\_上堂 全學期有\_\_堂

月份 Month	週次 Week	日期 Date	假期/重要 事項	上 課 日 數	所 需 課 節	單元主題 Topics	六大學習範疇 Six Strands						共通能力 Generic Skills	德育/國民 培育/IT V&A / MN Ed / IT in Ed	評估方法 / 習作 Assessment / HW	備註 Remarks (跨學科活動 /實際進度/ 教學檢討)
							體育技能 Motor and Sports Skills	健康及體適能 Health and Fitness	運動相關的價值觀和態度 Sports-related Values and Attitudes	安全知識及實踐 Knowledge and Practice of Safety	活動知識 Knowledge of Movement	審美能力 Aesthetic Sensitivity				
					2	1. 講解規則 2. 常規訓練： 排隊、分組、集合 3. 量度身高及體重 4. 動作概念： 範圍(個人空間/一 般空間)	學生能 1. 在指定時間內完 成集隊 2. 按教師要求排六組 3. 根據教師的口令和 手令集合和解散	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. 積極參與 sportACT 獎勵計劃	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. 明白不應該配戴 任何飾物上課 3. 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	學生能穿著整齊合 適的服裝,認識整 潔是美	• 溝通能力 • 自我管理 能力	• 責任感 • 尊重他人	• 課堂觀察 • 提問	
					4	1. 移動技能： 步行 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/ 會合/分離) iii. 方向(前/後) iv. 範圍(個人空間/ 一般空間) 3. 連串動作組合	學生能 1. 展示前、後步行的動 作 2. 創作及展示不同身 體形態的造型 3. 串連步行及不同的 身體造型,建構動作 句子 4. 在雙人活動中展示 「帶領」、「跟隨」及 「會合」、「分離」	學生能 1. 在家中與家長一同 展示不同身體形態 的造型 2. 明白伸展動作有助 增加身體的柔軟度	學生能 1. 積極參與雙人創 作活動,並主動表 達自己的想法和 意見 2. 主動協助並提示 同伴動作要點,幫 助有需要的同學 3. 透過練習及活動, 培養尊重他人的 態度	學生能善用個人空 間、一般空間,避免做 運動時發生意外	學生能 1. 認識步行的動作要點： i. 挺直身子,放鬆肩膀 ii. 腳踭輕輕着地 iii. 自然地擺動手臂 2. 認識及分辨四個身體形態 (闊大/窄長/團身/扭體) 3. 說出及分辨「帶領」、「跟 隨」、「會合」、「分離」的動 作概念 4. 初步認識連串動作組合的 要點及詞彙： i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 以步行作移動 iii. 展示不同身體形態的造型 iv. 連接暢順	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	• 協作能力 • 創造力 • 溝通能力	• 尊重他人 • 關愛	• 課堂觀察 • 提問	

月份 Month	週次 Week	日期 Date	假期/重要 事項	上 課 日 數	所 需 課 節	單元主題 Topics	六大學習範疇 Six Strands					共通能力 Generic Skills	德育/國民 培育/IT V&A / MN Ed / IT in Ed	評估方法 / 習作 Assessment / HW	備註 Remarks (跨學科活動 /實際進度/ 教學檢討)	
							體育技能 Motor and Sports Skills	健康及體適能 Health and Fitness	運動相關的價值觀和態度 Sports-related Values and Attitudes	安全知識及實踐 Knowledge and Practice of Safety	活動知識 Knowledge of Movement					審美能力 Aesthetic Sensitivity
					4	1. 移動技能： 跑跳步 2. 動作概念： i. 路線(直/曲) ii. 水平(高/中/低) iii. 行動(同步/在下面穿過) iv. 範圍(個人空間/一般空間) 3. 連串動作組合	學生能 1. 掌握跑跳步的動作技巧 2. 以跑跳步作直線及曲線的移動 3. 創作和展示不同水平(高/中/低)的身體造型 4. 展示同步及在下面穿過的動作概念	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. 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	學生能 1. 認識跑跳步的動作要點： i. 步法：一腳踏地,另一腳提膝跳起 ii. 提膝時間短 iii. 提膝時,腳掌貼近地面 iv. 動作流暢 2. 認識高中低水平概念： 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 3. 認識連串動作組合的要點及詞彙： i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 以跑跳步作移動 iii. 展示不同水平動作 iv. 展示不同的移動路線 v. 連接暢順	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水平造型創作 3. 運用適當的詞彙,指出同學動作的優點及可改善的地方	<ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>創造力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>尊重他人</li> <li>堅毅</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> <li>教師評估(以直線及曲線作跑跳步及創作造型)</li> </ul>	
					6	1. 操控用具技能： i. 雙手及單手滾球 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) 3. 遊戲概念： 跑壘遊戲  用具： 單手小網球 雙手小籃球	學生能 1. 掌握雙手及單手滾球的動作技巧 2. 以雙手及單手滾球至約 2 至 3 米遠的目標或同伴 3. 雙手穩接同學之滾地來球 4. 控制送出滾和球的力量方向 5. 應用雙手或單手滾球及雙手接球的動作技巧於跑壘遊戲中	學生能 1. 透過跑壘遊戲提升運動量 2. 在課餘時多參與滾球活動	學生能 1. 願意接受同學的意見 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 在進行活動或比賽時,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,避免發生意外 2. 懂得在適當距離和使用適當力度和力量 3. 在滾出球時,儘量貼近地面,避免球彈高撞擊自己或同伴	學生能 1. 認識雙手及單手滾球的動作要點及詞彙： i. 雙手在兩腿之間/單手在身旁直臂後擺,將球「後引」,如鐘擺動作 ii. 直臂前擺至接近地面出球 iii. 雙手/單手指向目標 iv. 動作連貫 2. 認識雙手接滾地來球的動作要點及詞彙： i. 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. 認識跑壘遊戲的概念	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>承擔精神</li> <li>尊重他人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> <li>教師評估(單手滾球至目標)</li> </ul>	



月份 Month	週次 Week	日期 Date	假期/重要 事項	上 課 日 數	所 需 課 節	單元主題 Topics	六大學習範疇 Six Strands					共通能力 Generic Skills	德育/國民 培育/IT V&A / MN Ed / IT in Ed	評估方法 / 習作 Assessment / HW	備註 Remarks (跨學科活動 /實際進度/ 教學檢討)	
							體育技能 Motor and Sports Skills	健康及體適能 Health and Fitness	運動相關的價值觀和態度 Sports-related Values and Attitudes	安全知識及實踐 Knowledge and Practice of Safety	活動知識 Knowledge of Movement					審美能力 Aesthetic Sensitivity
					4	1. 平衡穩定技能： 直身滾、雞蛋側滾 2. 動作概念： i. 身體形態(闊大/ 窄長/團身/扭體) ii. 水平(高/中/低) 3. 連串動作組合	學生能 1. 學習直身滾及雞 蛋側滾之速度及 空間的配合 2. 掌握直身滾及雞 蛋側滾的動作技 巧 3. 創作和展示不同 身體形態的造型 (闊大、窄長、團 身、扭體) 4. 創作和展示不同 水平(高、中、低) 的身體造型 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	學生能 1. 藉著展示不同的身 體造型,增加學生 的平衡及協調能 力,加強柔軟度 2. 明白「平衡」對 人體的重要性(平 衡力對人們的生 活非常重要,它 能幫助我們維持 不同姿勢,在任 何運動中均需要 平衡力)	學生能 1. 專心聆聽教師的 講解 2. 在教師或同學的 協助下,敢於嘗試 不同的動作,並努 力不懈地完成動 作	學生能 1. 學會正確搬運軟 墊的姿勢 2. 在進行地墊活動 時注意安全 3. 明白在進行墊上 活動前熱身的重要	學生能 1. 認識直身滾的動作要點 及詞彙： i. 雙手及雙腿伸直 ii. 大腿緊貼,作鉛筆狀 iii. 在側面滾動時雙手雙腳 要保持筆直,不能打開 2. 認識雞蛋側滾的動作要點 及詞彙： i. 雙腳跪地胸部靠近大腿 前 ii. 手腳彎屈收到胸前 iii. 下顎觸胸、脖子縮起來, 眼睛看著胸前 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. 重溫身體形態(闊大/窄長/ 團身/扭體) 4. 重溫高、中、低水平概念 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. 以直身滾或雞蛋側滾作移 動 iii. 展示不同水平的 身體造型 iv. 連接暢順	學生能 1. 懂得欣賞同學 優美動作和身 體造型創作 2. 運用適當的詞 彙,指出同學 動作的優點和 可改善的地方 3. 從練習中分辨 「美」與「不 美」,掌握優美 的點(如順暢 性、雙腳緊併、 平穩站立)及 運用適當的詞 彙作評價	<ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>創造力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>關愛</li> <li>堅毅</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> </ul>	



月份 Month	週次 Week	日期 Date	假期/重要 事項	上 課 日 數	所 需 課 節	單元主題 Topics	六大學習範疇 Six Strands					共通能力 Generic Skills	德育/國民 培育/IT V&A / MN Ed / IT in Ed	評估方法 / 習作 Assessment / HW	備註 Remarks (跨學科活動 /實際進度/ 教學檢討)	
							體育技能 Motor and Sports Skills	健康及體適能 Health and Fitness	運動相關的價值觀和態度 Sports-related Values and Attitudes	安全知識及實踐 Knowledge and Practice of Safety	活動知識 Knowledge of Movement					審美能力 Aesthetic Sensitivity
					4	1. 操控用具技能： 個人原地雙足跳繩 2. 動作概念： i. 時間(快/慢) ii. 方向(前/後) iii. 範圍(個人空間/ 一般空間) 3. 遊戲概念： 接力遊戲	學生能 1. 掌握單人原地雙足 快、慢跳前繩的動作 技巧，並能夠隨節奏 跳繩 2. 掌握原地雙足以前、 後方向跳繩的動作 技巧有節奏地搖繩 3. 掌握解繩及收繩的 技巧	學生能 1. 認識定時進行體育 活動的好處 2. 透過跳繩活動增加 運動量，刺激循環系 統和增強心肺功能， 以及鍛練下肢肌力 及眼、手、腳協調能 力 3. 於小息和課餘時多 參與跳繩活動	學生能 1. 遵從教師的指令 並積極參與學習 2. 願意接受同學的 意見 3. 在活動中接受自 己和同伴的失誤， 樂於嘗試	學生能 1. 於跳繩時懂得尋 找個人空間及一 般空間，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 3. 用前腳掌起跳和 落地，避免受傷	學生能 1. 明白如何解繩及收繩： i. 把繩子的結從中間解鬆 ii. 收繩時，將繩子兩端對 摺，再對摺，然後左右對 疊，中間留空 2. 認識正確的握繩方法： 兩手分別握住繩兩端的把 手，以一腳踩住繩子中間， 兩臂屈肘將小臂抬平，繩子 被拉直即為適合的長度 3. 認識正確的搖繩方法： 向前搖時，大臂靠近身體兩 側，肘稍外展，上臂近似水 平，用手腕發力作外展內旋 運動，使兩手在身體兩側做 畫圓動作，每搖動一次，繩 子從地經身後向上向下，迴 旋一周 4. 躍起在空中時，不會極度彎 曲身體及過度縮起小腿 5. 認識接力遊戲概念	• 明辨性思 考能力 • 自我管理 能力	• 責任感 • 尊重他人 • 堅毅	• 課堂觀察 • 提問 • 校內跳繩 比賽		
					4	1. 連串動作： 單人律動 2. 動作概念： i. 身體型態(闊大/ 窄長/團身/扭體) ii. 方向(前/後) iii. 水平(高/中/低) iv. 支點平衡 v. 組織(個人) vi. 路線(直/曲)  音樂：楊基舞 (Yankee Doodle)	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/扭體) 3. 展示不同水平和支 點平衡的動作 4. 配合韻律節奏，展示 前、後步行的動作 5. 配合韻律節奏，串連 步行、跑跳步及不同 的身體造型 6. 正確數出音樂的拍 子	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. 認識單人律動的要點： i. 動作配合音樂節奏 ii. 展示最少三種不同動作 iii. 展出不同的移動路線 iv. 有恰當表情 v. 連接暢順 3. 明白韻律活動首要配合音 樂或拍子	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	• 創造力	• 尊重他人 • 堅毅	• 課堂觀察 • 提問	



月份 Month	週次 Week	日期 Date	假期/重要 事項	上 課 日 數	所 需 課 節	單元主題 Topics	六大學習範疇 Six Strands					共通能力 Generic Skills	德育/國民 培育/IT V&A / MN Ed / IT in Ed	評估方法 / 習作 Assessment / HW	備註 Remarks (跨學科活動 /實際進度/ 教學檢討)	
							體育技能 Motor and Sports Skills	健康及體適能 Health and Fitness	運動相關的價值觀和態度 Sports-related Values and Attitudes	安全知識及實踐 Knowledge and Practice of Safety	活動知識 Knowledge of Movement					審美能力 Aesthetic Sensitivity
					4	體適能及評估 i. 耐力跑 ii. 支撐拾物 iii. 來回跑 iv. 開合跳	學生能 1. 掌握耐力跑的動作及技巧： i. 配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸 ii. 完成2分鐘耐力跑測試 2. 掌握支撐拾物的動作及技巧： i. 配合左右手及身體的協調 ii. 完成1分鐘支撐拾物測試 3. 掌握來回跑的動作及技巧： i. 配合跑步及轉向方法 ii. 完成30秒來回6米跑的測試 4. 掌握開合跳的動作及技巧： i. 配合手腳協調的開合 ii. 完成30秒開合跳的測試	學生能了解自己目前體適能(心肺功能、手腳協調、雙手的肌力、敏捷速度)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. 測試前必須做熱身運動 2. 懂得因應身體狀況量力而為，避免因過度練習而受傷	學生能 1. 指出不同的體適能練習能改善心肺耐力、手腳協調、雙手的肌力、敏捷速度 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 iv. 身體不適或跑不動時不可勉強，可以運用跑步或走步的方式完成 3. 認識進行來回跑的要點及注意事項： i. 在兩個位置(6米)作來回跑 ii. 以直線方式向前跑 iii. 以側身完成最後一步 iv. 腳必須踏上或越過界線才算完成 v. 以180度轉身，後腳用力蹬前，改變跑的方向 vi. 重覆 ii~v 4. 認識開合跳的動作要點： i. 起跳後交錯地進行開合跳 ii. 開：雙腳張開至比膊頭略寬、雙手在頭上拍一次手 iii. 合：雙腳合攏、雙手拍大腿兩旁	學生能 1. 欣賞同學努力完成測試的決心 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	• 數學能力 • 明辨性思考能力	• 承擔精神 • 堅毅 • 誠信	• 課堂觀察 • 提問 • 體適能評估	

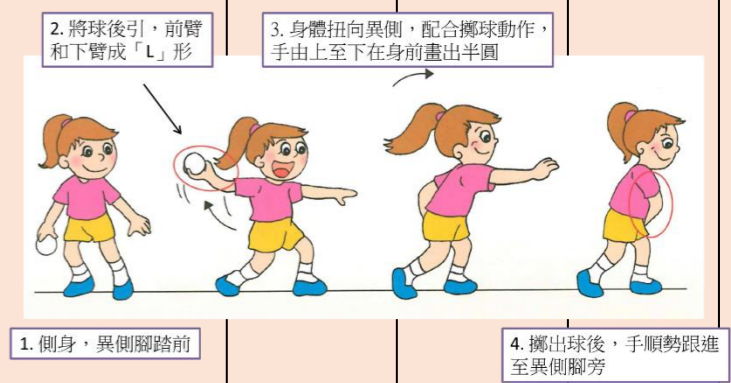


嶺南大學香港同學會小學  
2020-2021 年度 下學期  
一年級 體育科教學進度表

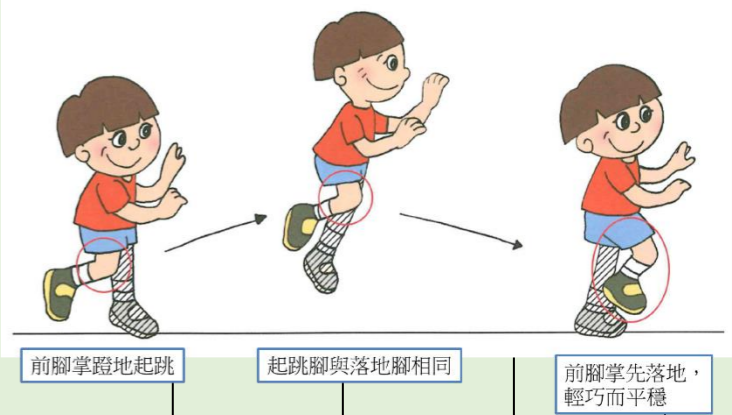
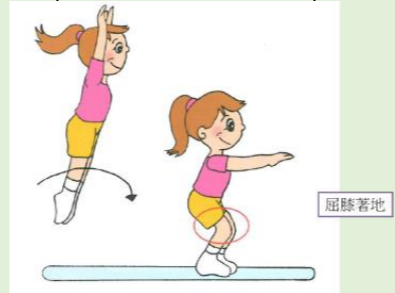
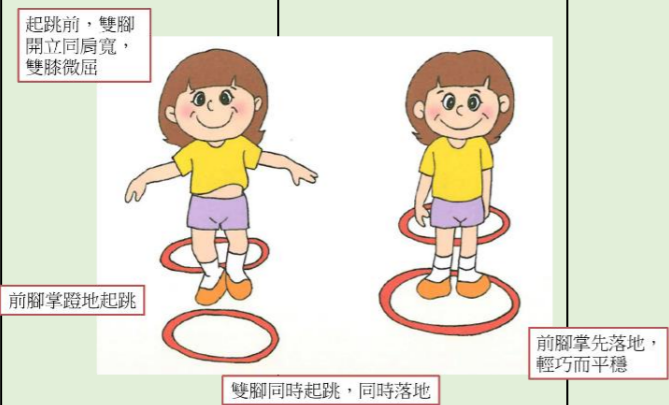
任教老師：(A) \_\_\_\_\_ (B) \_\_\_\_\_  
每周節數：2 每節時間：35 分鐘  
逢星期 \_\_\_\_\_ 上堂

編寫者： \_\_\_\_\_


月份 Month	週次 Week	日期 Date	假期/重要 事項	上 課 日 數	所 需 課 節	單元主題 Topics	六大學習範疇 Six Strands						共通能力 Generic Skills	德育/國民 培育/IT V&A / MN Ed / IT in Ed	評估方法 / 習作 Assessment / HW	備註 Remarks (跨學科活動 /實際進度/ 教學檢討)
							體育技能 Motor and Sports Skills	健康及體適能 Health and Fitness	運動相關的價值觀和態度 Sports-related Values and Attitudes	安全知識及實踐 Knowledge and Practice of Safety	活動知識 Knowledge of Movement	審美能力 Aesthetic Sensitivity				
					2	1. 講解規則 2. 常規訓練： 排隊、分組、集合 3. 量度身高及體重 4. 動作概念： 範圍(個人空間/一 般空間)	學生能 1. 在指定時間內完 成集隊 2. 按教師要求排六組 3. 根據教師的口令和 手令集合和解散	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. 積極參與 sportACT 獎勵計劃	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. 明白不應該配戴 任何飾物上課 3. 重溫一般空間及 個人空間,避免做 運動時發生意外	學生能 1. 明白體育課的常規和注意 事項 2. 掌握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	• 溝通能力 • 自我管理 能力	• 責任感 • 尊重他人	• 課堂觀察 • 提問	
					6	1. 操控用具技能： 擲(豆袋、羽毛球、 小球) 2. 動作概念 i. 力量(強/弱) ii. 方向(上/下) iii. 伸展(遠/近) 3. 遊戲概念： 隔場區遊戲	學生能 1. 掌握擲的動作技巧 2. 以較理想的投擲角 度 (40° 至 45°)擲出 物件	學生能 1. 認識定時進行體育 活動的好處 2. 明白「擲」需要運用 上肢肌力	學生能 1. 主動協同學，檢 視姿勢是否正確， 並提示同學擲豆 袋的 動作要點 2. 培養欣賞及多讚 賞別人的態度 3. 願意接受同學和 教師的意見,改善 自己表現不足的地 方	學生能 1. 認識和使用正確 搬運用具的姿勢 2. 拾豆袋時留意四 周環境,避免被用 具擊中	學生能 1. 認識向前擲的動作要點及 詞彙： i. 將用具後引，前臂和下 臂成「L」形 ii. 側身，異側腳踏前 iii. 身體扭向異側，配合擲 球動作，手由上至下在 身前畫出半圓 iv. 擲用具後，手順勢跟進 至異側腳旁 2. 描述擲用具時手部動作的 方向及動力的使用 3. 初步認識理想的投擲角度 為 40° 至 45° 4. 認識隔場區遊戲的概念	學生能 1. 欣賞同學擲的 優美動作 2. 運用適當的詞 彙,指出動作及 姿勢的優點和 可改善的地方	• 數學能力 • 自我管理 能力	• 責任感 • 尊重他人	• 課堂觀察 • 提問 • 教師評估 (擲豆袋)	



月份 Month	週次 Week	日期 Date	假期/重要 事項	上 課 日 數	所 需 課 節	單元主題 Topics	六大學習範疇 Six Strands					共通能力 Generic Skills	德育/國民 培育/IT V&A / MN Ed /IT in Ed	評估方法 / 習作 Assessment / HW	備註 Remarks (跨學科活動 /實際進度/ 教學檢討)	
							體育技能 Motor and Sports Skills	健康及體適能 Health and Fitness	運動相關的價值觀和態度 Sports-related Values and Attitudes	安全知識及實踐 Knowledge and Practice of Safety	活動知識 Knowledge of Movement					審美能力 Aesthetic Sensitivity
					6	1. 平衡穩定技能： 跳躍、跳與著地 (單足及雙足跳) 2. 動作概念： i. 空間(近/遠) ii. 力量(強/弱) iii. 路線(直/折) iv. 方向(前/後/左/右) 3. 遊戲概念： 接力遊戲	學生能 1. 掌握五種基本跳躍的動作技巧 2. 以雙/單腳連續向前跳 3. 掌握跳與著地的動作技巧 4. 以雙腳連續向前跳躍作直線或折線移動	學生能 1. 認識跳躍對身體的好處 2. 透過跳躍提高腿部力量、協調能力及平衡力	學生能 1. 協助並提示同伴跳躍動作的要點 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 透過活動，培養尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1. 在進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展，減少受傷的機會，幫助肌肉復原 2. 在跳躍著地時，先屈膝，以前腳掌先著地，減少受傷的機會 3. 小心擺放用具，活動時要小心，避免誤踏用具	學生能 1. 認識跳與著地的動作要點： 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 iii. 起跳雙臂屈曲擺動，作協調配合空中身體平穩 iv. 屈膝著地，平穩站立 2. 認識雙足跳的動作要點： i. 雙腳開立同肩寬，並微微屈膝作準備 ii. 雙腳前腳掌蹬地起跳 iii. 雙臂屈曲擺動，作協調配合 iv. 雙腳同時輕巧落地，並平穩站立 v. 沒有停頓(連續跳時) 3. 認識單足跳的動作要點： i. 單腳平穩站立，並微微屈膝作準備 ii. 單腳前腳掌蹬地起跳 iii. 非支撐腳(非起跳腳)及雙臂屈曲擺動，作協調配合 iv. 支撐腳(起跳腳)輕巧落地，並平穩站立 v. 沒有停頓(連續跳時) 4. 認識空間、力量、路線及方向和接力遊戲概念	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. 用適當的詞彙，指出同動作的優點和可改善的地方	<ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>自我管理</li> <li>協作式解決問題能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>堅毅</li> <li>尊重他人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> <li>教師評估(自擬跳躍路線並完成)</li> </ul>	





月份 Month	週次 Week	日期 Date	假期/重要 事項	上 課 日 數	所 需 課 節	單元主題 Topics	六大學習範疇 Six Strands						共通能力 Generic Skills	德育/國民 培育/IT V&A / MN Ed /IT in Ed	評估方法 / 習作 Assessment / HW	備註 Remarks (跨學科活動 /實際進度/ 教學檢討)
							體育技能 Motor and Sports Skills	健康及體適能 Health and Fitness	運動相關的價值觀和態度 Sports-related Values and Attitudes	安全知識及實踐 Knowledge and Practice of Safety	活動知識 Knowledge of Movement	審美能力 Aesthetic Sensitivity				
					2	1. 移動技能： 快速跑步(短跑) 2. 動作概念： i. 範圍(個人空間 / 一般空間) ii. 時間(快/慢) iii. 路線(直/曲) iv. 方向(順時針/逆時針) 3. 遊戲概念： 接力遊戲	學生能 1. 展示雙臂屈曲，快速跑步 2. 聞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. 掌握正確衝線技巧以順時針及逆時針方向沿曲線跑步	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. 透過活動，提升反應能力	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 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. 明白如身體不適時不可勉強跑步	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 3. 認識短步的名詞，如偷步、前擺、後蹬 4. 認識短跑的速度與時間概念 5. 認識接力遊戲概念	學生能 1. 欣賞同學優美的跑步動作的表現掌握優美的跑步動作的特點 2. 運用適當的詞彙，指出同學作的優點及可改善的地方	<ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>自我管理 能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>堅毅</li> <li>尊重他人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> </ul>	
						1. 操控用具技能： 踢定點球 2. 動作概念： i. 範圍(個人空間/一般空間) ii. 路線(直線) iii. 力量(強/弱) iv. 身體部分(腳底/腳內側/腳背) 3. 遊戲概念： 隔場區遊戲	學生能 1. 掌握踢定點球的動作技巧 2. 以直線將球向前踢至5米的目標	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. 培養欣賞及多讚賞別人的態度	學生能 1. 善用場地空間，注意碰撞及不會將球亂踢 2. 在進行遊戲活動時，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. 踢球腳「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. 認識隔場區遊戲的概念	學生能 1. 欣賞同學優美的動作 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	<ul style="list-style-type: none"> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> <li>解決問題 能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>尊重他人</li> <li>責任感</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> </ul>	

月份 Month	週次 Week	日期 Date	假期/重要 事項	上 課 日 數	所 需 課 節	單元主題 Topics	六大學習範疇 Six Strands					共通能力 Generic Skills	德育/國民 培育/IT V&A / MN Ed /IT in Ed	評估方法 / 習作 Assessment / HW	備註 Remarks (跨學科活動 /實際進度/ 教學檢討)	
							體育技能 Motor and Sports Skills	健康及體適能 Health and Fitness	運動相關的價值觀和態度 Sports-related Values and Attitudes	安全知識及實踐 Knowledge and Practice of Safety	活動知識 Knowledge of Movement					審美能力 Aesthetic Sensitivity
					6	1. 操控用具技能： 拋接(豆袋、膠環) 2. 動作概念： i. 範圍(個人空間/ 一般空間) ii. 空間(近/遠) iii. 力量(強/弱) iv. 方向(上/下/前) 3. 遊戲概念： i. 接力遊戲 隔場區遊戲	學生能 1. 向上拋膠環/豆袋至 3至4米，並能控制 拋出膠環/豆袋的力 量和方向並能以雙 手穩接膠環/豆袋 2. 準確及具創意地以 不同花式拋、接膠環 /豆袋 3. 原地向前拋膠環/豆 袋至1至3米遠的 目標 4. 在移動中以雙手穩 接拋出的膠環/豆袋 5. 以雙手穩接同學拋 來的膠環/豆袋 6. 運用拋、接的動作技 巧於接力及隔場區 遊戲中	學生能 1. 明白拋接動作主要 運用上肢肌肉 2. 透過拋接活動提升 手眼協調能力	學生能 1. 願意接受他人的 意見，並尊重他 人，在活動中互相 合作 2. 透過練習及活動， 培養尊重他人及 勇於承擔的態度 3. 遵守遊戲規則，並 積極投入課堂、認 真學習	學生能 1. 注意周圍環境的 安全，拋膠環/豆 袋時留意四周的 同學 2. 注意個人及一般 空間的運用，避免 碰撞 3. 在適當距離、使用 適當力度，作二人 拋接膠環/豆袋	學生能 1. 認識向上垂直拋膠環/豆袋的 動作要點及詞彙： i. 將膠環/豆袋拋得又直又高 ii. 以雙手穩定地接回膠環/豆 袋 2. 認識向前拋膠環/豆袋的動作 要點及詞彙： i. 直臂後擺，將膠環/豆袋「後 引」 ii. 異側腳踏前、微屈膝 iii. 直臂前擺，由下而上，在腰 與肩之間拋出膠環/豆袋 iv. 拋出後，手指指向目標 (同 學) 3. 說出雙手接膠環/豆袋的動作 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/豆袋 4. 認識身體及手部動作於拋、接 膠環/豆袋配合方向移動的重要 5. 認識接力和隔場區遊戲的概念	學生能 1. 欣賞同學優 美的表現 2. 運用適當的 詞彙，指出 動作及姿勢 的優劣點	<ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>數學能力</li> <li>明辨性思 考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>尊重他人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> </ul>	
					2	1. 單人連串動作組合 (配合用具) 2. 動作概念： i. 身體形態(闊大/ 窄長/團身/扭體) ii. 伸展(遠/近) iii. 水平(高/中/低) iv. 路線(直/曲) 3. 連串動作組合 用具：豆袋、膠環、 藤圈	學生能 1. 展示不同的移動技 能(步行、跑跳步) 2. 展示操控用具(豆 袋、膠環、藤圈)的動 作 3. 配合用具，展示及創 作不同水平的身體 造型和不同身體形 態，建構動作句子	學生能 1. 藉著展示身體造型 動作，增加平衡及協 調能力 2. 明白平衡力對人們 的生活非常重要，它 能幫助我們維持不 同姿勢，在任何運動 中均需要平衡力	學生能 1. 積極參與創作活 動，並主動表達自 己的想法和意見 2. 敢於及樂於嘗試 不同的造型及動 作願意接受他人 的意見，並作出改 善 3. 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. 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. 展示不同身體形態的造型 (配合用具) iii. 展示不同的移動路線 iv. 連接暢順 2. 說出及分辨高、中、低水平概 念、路線、身體形態等動作概 念	學生能 1. 了解控制和 協調動作能 使動作流暢 和產生美感 2. 欣賞同學優 美動作表現 3. 對同學的動 作表示讚賞	<ul style="list-style-type: none"> <li>創造力</li> <li>整合性思 考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>尊重他人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> </ul>	

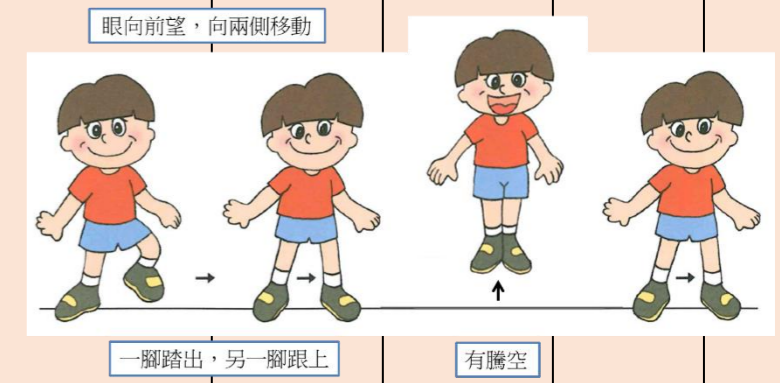
月份 Month	週次 Week	日期 Date	假期/重要 事項	上 課 日 數	所 需 課 節	單元主題 Topics	六大學習範疇 Six Strands					共通能力 Generic Skills	德育/國民 培育/IT V&A / MN Ed /IT in Ed	評估方法 / 習作 Assessment / HW	備註 Remarks (跨學科活動 /實際進度/ 教學檢討)	
							體育技能 Motor and Sports Skills	健康及體適能 Health and Fitness	運動相關的價值觀和態度 Sports-related Values and Attitudes	安全知識及實踐 Knowledge and Practice of Safety	活動知識 Knowledge of Movement					審美能力 Aesthetic Sensitivity
					4	體適能及評估 i. 耐力跑 ii. 支撐拾物 iii. 來回跑 iv. 開合跳	學生能 1. 掌握耐力跑的動作及技巧： i. 配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸 ii. 完成 2 分鐘耐力跑測試 2. 掌握支撐拾物的動作及技巧： i. 配合左右手及身體的協調 ii. 完成 1 分鐘支撐拾物測試 3. 掌握來回跑的動作及技巧： i. 配合跑步及轉向方法 ii. 完成 30 秒來回 6 米跑的測試 4. 掌握開合跳的動作及技巧： i. 配合手腳協調的開合 ii. 完成 30 秒開合跳的測試	學生能了解自己目前體適能(心肺功能、手腳協調、雙手的肌力、敏捷速度)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. 測試前必須做熱身運動 2. 懂得因應身體狀況量力而為，避免因過度練習而受傷	學生能 1. 指出不同的體適能練習能改善心肺耐力、手腳協調、雙手的肌力、敏捷速度 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 iv. 身體不適或跑不動時不可勉強，可以運用跑步或走步的方式完成 3. 認識進行來回跑的要點 及注意事項： i. 在兩個位置(6 米)作來回跑 ii. 以直線方式向前跑 iii. 以側身完成最後一步 iv. 腳必須踏上或越過界線才算完成 v. 以 180 度轉身，後腳用力蹬前，改變跑的方向 vi. 重覆 ii~v 4. 認識開合跳的動作要點： i. 起跳後交錯地進行開合跳 ii. 開：雙腳張開至比膊頭略寬、雙手在頭上拍一次手 iii. 合：雙腳合攏、雙手拍大腿兩旁 5. 認識支撐拾物的動作要點： i. 俯撐身體 ii. 輪流使用左右手，將地下的豆袋放上椅子上，然後將豆袋放回地上	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	• 數學能力 • 明辨性思考能力	• 責任感 • 尊重他人 • 堅毅 • 誠信	• 課堂觀察 • 提問 • 體適能評估	

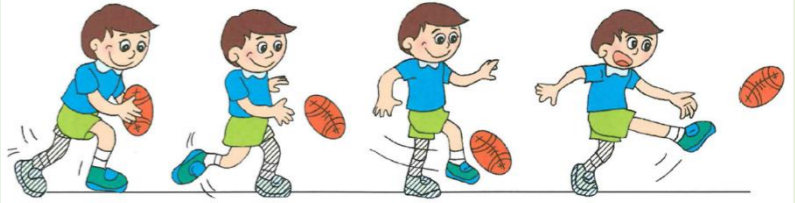
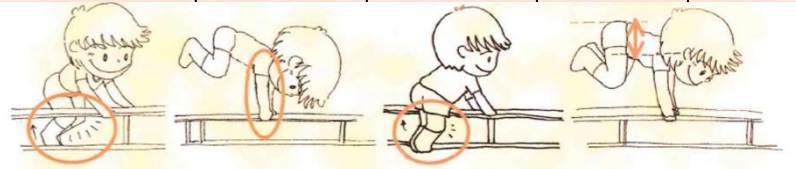
嶺南大學香港同學會小學  
2020-2021 年度 上學期  
二年級 體育科教學進度表

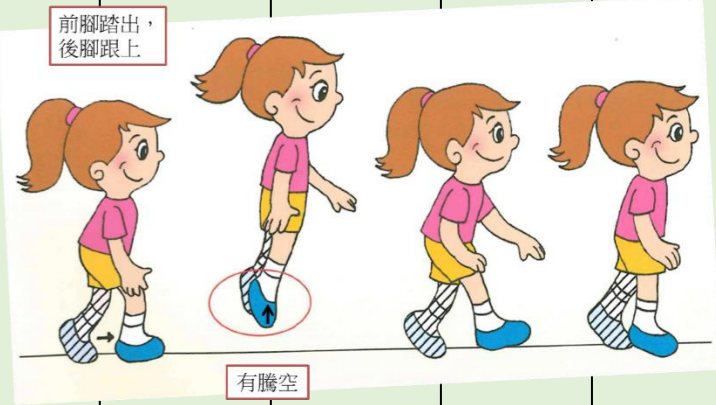
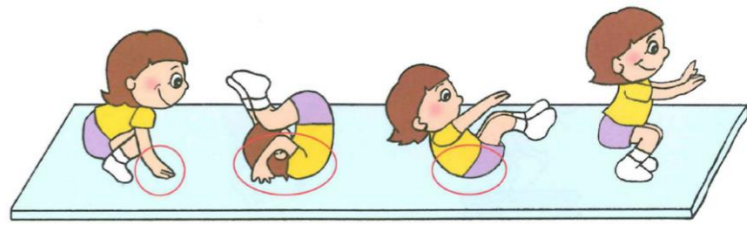
任教老師：(A) \_\_\_\_\_ (B) \_\_\_\_\_  
 每周節數：2 每節時間：35 分鐘  
 逢星期\_\_上堂 全學期有\_\_堂

編寫者：\_\_\_\_\_

月份 Month	週次 Week	日期 Date	假期/重要 事項	上 課 日 數	所需 課 節	單元主題 Topics	六大學習範疇 Six Strands						共通能力 Generic Skills	德育/國民 培育/IT V&A / MN Ed / IT in Ed	評估方法 / 習作 Assessment / HW	備註 Remarks (跨學科活動 /實際進度/ 教學檢討)
							體育技能 Motor and Sports Skills	健康及體適能 Health and Fitness	運動相關的價值觀和態度 Sports-related Values and Attitudes	安全知識及實踐 Knowledge and Practice of Safety	活動知識 Knowledge of Movement	審美能力 Aesthetic Sensitivity				
					2	1. 講解規則 2. 常規訓練：排隊、分組、集合 3. 量度身高及體重 4. 動作概念： 範圍(個人空間/一般空間)	學生能 1. 在指定時間內完成集隊 2. 按教師要求排六組 3. 根據教師的口令和手令集合和解散 4. 展示個人空間	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. 積極參與 sportACT 獎勵計劃	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. 明白不應該配戴任何飾物上課 3. 重溫一般空間及個人空間，避免做運動時發生意外	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	學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美	• 溝通能力 • 自我管理 能力	• 責任感 • 尊重他人	• 課堂觀察 • 提問	
					4	1. 移動技能： 滑步 2. 動作概念： i. 支點平衡 ii. 行動(同步/鏡子/並排) iii. 路線(直線/曲線) iv. 方向(左/右/順時針/逆時針) v. 組織(雙人) 3. 連串動作組合	學生能 1. 掌握滑步的動作技巧，以滑步作直線、曲線及順、逆時針的移動 2. 創作和展示不同支點的身體造型 3. 配合移動路線，串連滑步及不同支點的身體造型，建構動作句子 4. 在雙人活動中展示「同步」、「鏡子」及「並排」的動作	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. 藉著展示不同的支點造型，增加學生的平衡、協調能力及加強柔軟度	學生能 1. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 2. 積極參與課堂活動，並主動表達自己的想法和意見，認真學習 3. 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. 善用場地空間，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：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. 說出及辨別「同步」、「鏡子」、「並排」的動作概念 4. 認識連串動作組合的要點及詞彙： i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 以滑步作移動 iii. 展示不同支點的身體形態 iv. 展示不同的移動路線 v. 連接暢順	學生能 1. 欣賞二人一起進行滑步的合作美 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	• 溝通能力 • 協作能力 • 創造力	• 責任感 • 關愛 • 尊重他人	• 課堂觀察 • 提問	



月份 Month	週次 Week	日期 Date	假期/重要 事項	上 課 日 數	所 需 課 節	單元主題 Topics	六大學習範疇 Six Strands					共通能力 Generic Skills	德育/國民 培育/IT V&A / MN Ed / IT in Ed	評估方法 / 習作 Assessment / HW	備註 Remarks (跨學科活動 /實際進度/ 教學檢討)	
							體育技能 Motor and Sports Skills	健康及體適能 Health and Fitness	運動相關的價值觀和態度 Sports-related Values and Attitudes	安全知識及實踐 Knowledge and Practice of Safety	活動知識 Knowledge of Movement					審美能力 Aesthetic Sensitivity
					6	1. 操控用具技能： 踢空中球 2. 動作概念： i. 身體部分：腳背 ii. 時間(快/慢) iii. 力量(強/弱) iv. 伸展(遠/近) 3. 遊戲概念： 隔場區遊戲	學生能 1. 掌握原地踢空中球的動作技巧 2. 原地以腳背將球踢至約 3-4 米遠目標區域 3. 原地以腳背將球踢向前方，球越過約 2-3 米高目標區域 4. 應用踢空中球的動作技巧於隔場區遊戲中	學生能透過體能活動，明白身體協調性的重要	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 培養欣賞及讚賞別人的態度 3. 於活動中尊重他人，互相合作及勇於承擔	學生能 1. 注意踢球時空間的運用，避免碰撞 2. 注意周圍環境的安全，踢球時留意四周的同學	學生能 1. 認識踢空中球的時間要點： i. 眼望來球 ii. 球一彈地，約到足踝的位置，使用腳背踢起 2. 認識踢空中球的動作要點： i. 前後腳站立，雙手持球伸直，從胸前垂直放下球 ii. 踢球腳後引，當球觸地彈起時或當球在空中時，用腳背踢球，將球踢向前方 iii. 踢球後，腿伸直繼續向前擺動 iv. 動作流暢 3. 描述將球踢向前的腳部動作與高度的關係 4. 認識把球踢至更遠的地方時，需要有後引動作 5. 掌握隔場區遊戲概念	學生能 1. 欣賞同學優美的動作 2. 指出同學動作的優點及可改善的地方	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 協作能力</li> <li>• 溝通能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 尊重他人</li> <li>• 承擔精神</li> <li>• 堅毅</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 課堂觀察</li> <li>• 提問</li> <li>• 教師評估 (踢空中球)</li> </ul>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1. 前後腳站立，雙手持球伸直，從胸前垂直放下球</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3. 踢球後，腿向前作順勢跟進</div> </div> 
					4	1. 移動技能： 兔跳 2. 動作概念： i. 方向(左/右) ii. 時間(快/慢) iii. 支點平衡 3. 連串動作組合	學生能 1. 掌握兔跳的動作技巧 2. 創作和展示不同的支點平衡造型 3. 將兔跳及支點平衡造型串連起來，建構動作句子	學生能認識跳躍對身體的好處	學生能 1. 主動協助並提示同伴做動作要點，幫助有需要的同學 2. 敢於嘗試，挑戰自己	學生能 1. 學會正確搬運長橈的姿勢 2. 兔跳時，懂得臀部提高及避免小腿碰撞長橈 3. 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. 認識兔跳的動作要點： i. 保持直臂支撐 ii. 屈膝蹬地起跳 iii. 提臀過肩 iv. 沒有停頓 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. 配合兔跳方式作折線移動 iii. 展示不同支點平衡動作 iv. 連接暢順	學生能欣賞同學勇於挑戰的精神	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自我管理</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 堅毅</li> <li>• 關愛</li> <li>• 尊重他人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 課堂觀察</li> <li>• 提問</li> <li>• 教師評估 (兔跳)</li> </ul>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">保持直臂支撐</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">屈膝蹬地起跳</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">提臀過肩</div> </div> 

月份 Month	週次 Week	日期 Date	假期/重要 事項	上 課 日 數	所 需 課 節	單元主題 Topics	六大學習範疇 Six Strands					共通能力 Generic Skills	德育/國民 培育/IT V&A / MN Ed / IT in Ed	評估方法 / 習作 Assessment / HW	備註 Remarks (跨學科活動 /實際進度/ 教學檢討)	
							體育技能 Motor and Sports Skills	健康及體適能 Health and Fitness	運動相關的價值觀和態度 Sports-related Values and Attitudes	安全知識及實踐 Knowledge and Practice of Safety	活動知識 Knowledge of Movement					審美能力 Aesthetic Sensitivity
					4	1. 移動技能： 跑馬步 2. 動作概念： i. 身體形態(對稱/非對稱) ii. 水平(高/中/低) iii. 行動(在前/在後/越過/並排/同步) iv. 路線(直/曲) 3. 連串動作組合	學生能 1. 掌握跑馬步的動作技巧 2. 以跑馬步作直線及曲線移動 3. 創作和展示不同水平(高、中、低)的身體造型 4. 在活動中展示在前/在後/越過/並排/同步的動作概念 5. 展示或創作不同水平或對稱/非對稱身體形態造型 6. 把跑馬步及不同身體形態造型串連起來，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練下肢肌力 2. 透過跑馬步動作鍛鍊手腳協調能力	學生能 1. 培養欣賞及多讚賞別人態度 2. 虛心接受同學的意見及指導	學生能 1. 進行活動時注意安全 2. 善用場地空間，避免碰撞	學生能 1. 掌握跑馬步的動作要點： i. 前腳踏出，後腳跟上 ii. 有騰空 iii. 沒有停頓 iv. 動作流暢 2. 掌握身體形態：對稱/非對稱的動作概念 3. 掌握不同水平(高、中、低)的動作概念 4. 認識連串動作組合的要點： i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 以跑馬步作移動 iii. 展示不同對稱、非對稱或不同水平造型 iv. 展示不同的移動路線 v. 連接暢順	學生能 1. 欣賞優美的表現 2. 指出同學動作及姿勢的優點及可改善的地方	<ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>創作能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>尊重他人</li> <li>關愛</li> <li>堅毅</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> </ul>	
					4	1. 平衡穩定技能： 前滾翻 2. 動作概念： i. 身體形態(闊大/窄長/團身/扭體) ii. 方向(前) iii. 路線(直) iv. 身體部分(頭/頸/手/下巴/臀部) 3. 連串動作組合	學生能 1. 掌握前滾翻的動作技巧 2. 展示或創作不同身體形態 3. 把前滾翻及不同身體形態造型串連起來，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」一即是關節的伸縮活動範圍，良好柔軟度的好處	學生能 1. 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 2. 培養對體操的興趣，並積極投入課堂、認真學習 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度	學生能 1. 學會正確搬運軟墊的姿勢 2. 在進行地墊活動時注意安全 3. 明白在進行墊上活動前熱身的重要(特別注意頸部) 4. 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	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. 以頭後先接觸地面 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) vi. 翻滾順暢，沒有跌撞 2. 認識前滾翻時身體與地面接觸的次序：雙手、頭後半部、背、腰、雙腳 3. 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. 展示不同的身體形態造型 iv. 連接暢順	學生能 1. 練習中分辨「美」與「不美」，掌握優美的特點(如順暢性、雙腳緊併、平穩站立) 2. 指出動作及姿勢的優點及可改善的地方	<ul style="list-style-type: none"> <li>創作力</li> <li>整合性思考能力</li> <li>運用資訊科技能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>堅毅</li> <li>關愛</li> <li>尊重他人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> </ul>	

月份 Month	週次 Week	日期 Date	假期/重要 事項	上 課 日 數	所 需 課 節	單元主題 Topics	六大學習範疇 Six Strands						共通能力 Generic Skills	德育/國民 培育/IT V&A / MN Ed / IT in Ed	評估方法 / 習作 Assessment / HW	備註 Remarks (跨學科活動/ 實際進度/教 學檢討)
							體育技能 Motor and Sports Skills	健康及體適能 Health and Fitness	運動相關的價值觀和態度 Sports-related Values and Attitudes	安全知識及實踐 Knowledge and Practice of Safety	活動知識 Knowledge of Movement	審美能力 Aesthetic Sensitivity				
					4	1. 操控用具技能： 個人跳繩 i. 後繩跳 ii. 滑雪跳 iii. 前後鐘擺跳 2. 動作概念： i. 時間(快/慢) ii. 方向(前/後) iii. 範圍(個人空間/一般空間)	學生能 1. 展示原地雙足快、慢跳後繩的動作技巧 2. 展示滑雪跳及前後鐘擺跳 3. 展示解繩及收繩的技巧	學生能 1. 透過跳繩活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能以及鍛練下肢肌力及眼、手、腳協調能力 2. 於小息和課餘時多參與跳繩活動	學生能 1. 在活動中接受自己和同伴的失誤，樂於嘗試 2. 主動提示同伴動作要點，幫助有需要的同學	學生能 1. 於跳繩時懂得尋找個人空間及一般空間，避免碰撞 2. 用前腳掌起跳和落地，避免受傷 3. 跳躍起在空中時，不會極度彎曲身體及過度縮起小腿	學生能 1. 配合擺繩速度進行個人雙足後繩跳 2. 認識後繩跳的動作要點： i. 準備時，繩子置於腳前方 ii. 手腕施力轉動，把繩子向後擺動 3. 認識滑雪跳的動作要點： i. 第一跳時先向右跳 ii. 第二跳時再向左跳 iii. 重覆 i-ii 4. 認識前後鐘擺跳的動作要點： i. 第一跳時先向前跳 ii. 第二跳時再向後跳 iii. 重覆 i-ii 5. 懂得如何解繩及收繩 iii. 把繩子的結從中間解鬆 iv. 收繩時，將繩子兩端對摺，再對摺，然後左右對疊，中間留空	學生能欣賞同學展示跳繩動作的流暢度	• 數學能力 • 運用資訊科技能力	• 責任感 • 尊重他人 • 堅毅	• 課堂觀察 • 提問 • 校內跳繩比賽	
					4	體適能及評估 i. 耐力跑 ii. 來回跑 iii. 開合跳 iv. 支撐拾物	學生能 1. 掌握耐力跑的動作及技巧： i. 配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸 ii. 完成 2 分鐘耐力跑測試 2. 掌握支撐拾物的動作及技巧： i. 配合左右手及身體的協調 ii. 完成 1 分鐘支撐拾物測試	學生能了解自己目前體適能(心肺功能、手腳協調、雙手肌力、敏捷速度)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. 明白測試前必須做熱身運動 2. 懂得因應身體狀況量力而為，避免因過度練習而受傷	學生能 1. 指出體適能練習能改善心肺耐力、手腳協調、雙手的肌力、敏捷速度 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 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	學生能 1. 欣賞同學努力完成測試的決心 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	• 數學能力 • 明辨性思考能力	• 責任感 • 承擔精神 • 誠信	• 課堂觀察 • 提問 • 體適能評估	


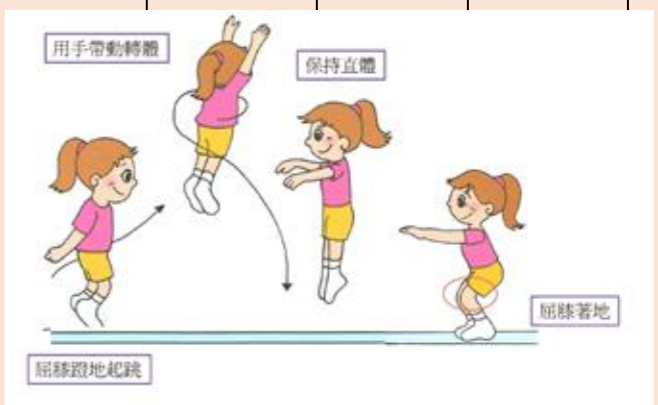
月份 Month	週次 Week	日期 Date	假期/重要 事項	上 課 日 數	所 需 課 節	單元主題 Topics	六大學習範疇 Six Strands					共通能力 Generic Skills	德育/國民 培育/IT V&A / MN Ed / IT in Ed	評估方法 / 習作 Assessment / HW	備註 Remarks (跨學科活動/ 實際進度/教 學檢討)
							體育技能 Motor and Sports Skills	健康及體適能 Health and Fitness	運動相關的價值觀和態度 Sports-related Values and Attitudes	安全知識及實踐 Knowledge and Practice of Safety	活動知識 Knowledge of Movement				
							3. 掌握來回跑的動作及技巧： <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 配合跑步及轉向方法</li> <li>ii. 完成 30 秒來回 6 米跑的測試</li> </ol> 4. 掌握開合跳的動作及技巧： <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 配合手腳協調的開合</li> <li>ii. 完成 30 秒開合跳的測試</li> </ol>				3. 認識進行來回跑的要點及注意事項： <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 在兩個位置(6 米)作來回跑</li> <li>ii. 以直線方式向前跑</li> <li>iii. 以側身完成最後一步腳必須踏上或越過界線才算完成</li> <li>iv. 以 180 度轉身，後腳用力蹬前，改變跑的方向</li> <li>v. 重覆 ii~v</li> </ol> 4. 認識開合跳的動作要點： <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 起跳後交錯地進行開合跳</li> <li>ii. 開：雙腳張開至比膊頭略寬、雙手在頭上拍一次手</li> <li>iii. 合：雙腳合攏、雙手拍大腿兩旁</li> </ol> 5. 認識支撐拾物的動作要點： <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 俯撐身體</li> <li>ii. 輪流使用左右手，將地下的豆袋放上椅子上，然後將豆袋放回地上</li> </ol>				



嶺南大學香港同學會小學  
2020-2021 年度 下學期  
二年級 體育科教學進度表

任教老師：(A) \_\_\_\_\_ (B) \_\_\_\_\_  
每周節數：2 每節時間：35 分鐘  
逢星期\_\_上堂 全學期有\_\_堂

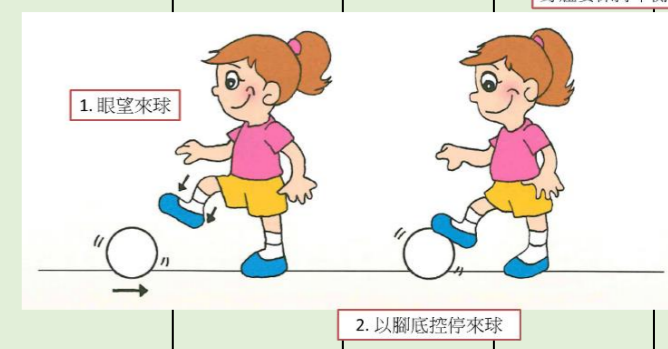
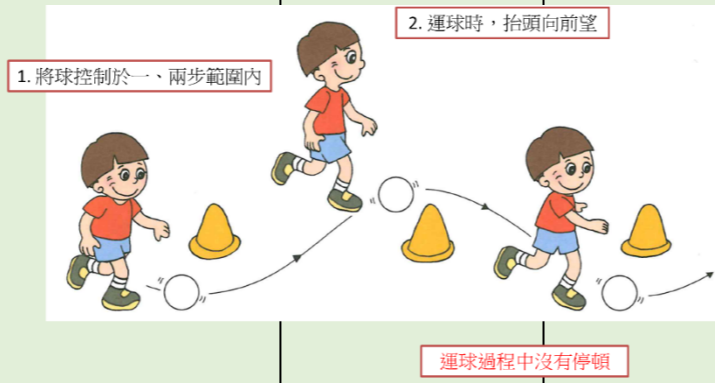
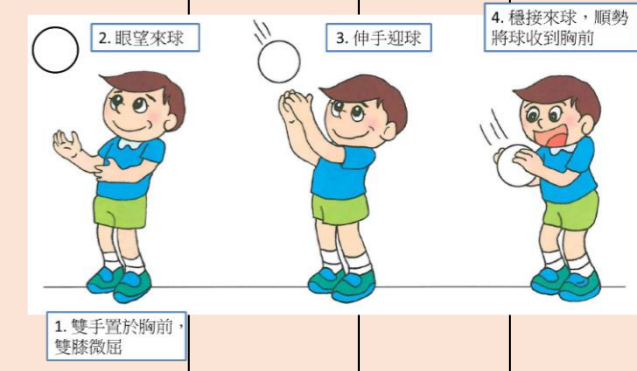
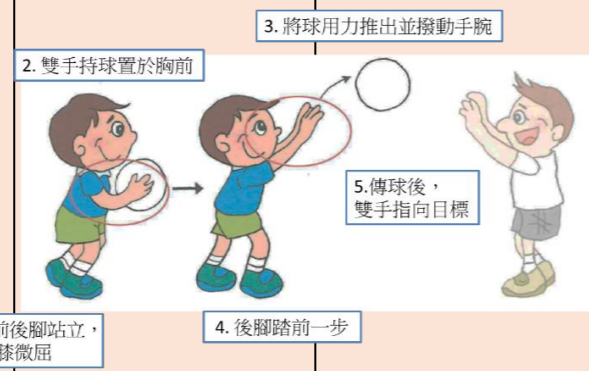
編寫者：\_\_\_\_\_

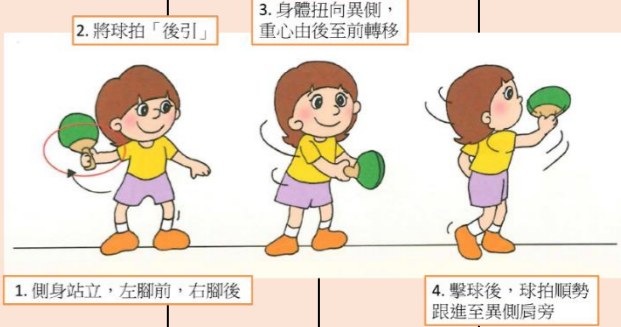
月份 Month	週次 Week	日期 Date	假期/重要 事項	上 課 日 數	所 需 課 節	單元主題 Topics	六大學習範疇 Six Strands						共通能力 Generic Skills	德育/國民 培育/IT V&A / MN Ed / IT in Ed	評估方法 / 習作 Assessment / HW	備註 Remarks (跨學科活動/ 實際進度/教 學檢討)
							體育技能 Motor and Sports Skills	健康及體適能 Health and Fitness	運動相關的價值觀和態度 Sports-related Values and Attitudes	安全知識及實踐 Knowledge and Practice of Safety	活動知識 Knowledge of Movement	審美能力 Aesthetic Sensitivity				
					2	1. 講解規則 2. 常規訓練： 排隊、分組、集合 3. 量度身高及體重 4. 動作概念： 範圍(個人空間/一 般空間)	學生能 4. 在指定時間內完成 集隊 5. 按教師要求排六組 6. 根據教師的口令和 手令集合和解散	學生能 4. 認識身高和體重跟 身體健康的關係 5. 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 6. 積極參與 sportACT 獎勵計劃	學生能 遵從從教師的指 令、遵守課堂規則和 尊重同學	學生能 4. 穿著合適的服裝 進行體育活動 5. 明白不應該配戴 任何飾物上課 6. 重溫一般空間及 個人空間,避免做 運動時發生意外	學生能 3. 重溫體育課的常規和注意 事項 4. 重溫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	• 溝通能力 • 自我管理 能力	• 責任感 • 尊重他人	• 課堂觀察 • 提問	
					6	1. 移動技能： 立定跳高 2. 平衡穩定技能： 空中轉體 3. 動作概念： i. 方向(上/順時針/ 逆時針) ii. 力量(強/弱) 4. 連串動作組合	學生能 1. 掌握立定跳高的動 作技巧 2. 掌握空中轉體的動 作技巧 3. 於平地起跳,作順 時針或逆時針方向 的90°或180°空中轉 體 4. 配合不同的用具, 自行設計及組合不 同高度的跳躍路 線,並能配合五個 基本跳躍： i. 雙起雙落 ii. 雙起單落 iii. 單起單落 iv. 單起雙落 v. 雙起單落	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	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	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	學生能 1. 認識立定跳高的動作要點 i. 準備時,雙腳開立同肩 寬,並微微屈膝作準備 ii. 雙腳前腳掌蹬地起跳 iii. 用力擺臂帶手 iv. 騰空時,身體盡量伸展 v. 屈膝著地,雙腳同時落在 原先站立位置 2. 認識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. 重溫跳躍的動作要點	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	• 溝通能力	• 責任感 • 尊重他人 • 堅毅	• 課堂觀察 • 提問 • 教師評估 • (立定跳高 及空中轉 體)	 

月份 Month	週次 Week	日期 Date	假期/重要 事項	上 課 日 數	所 需 課 節	單元主題 Topics	六大學習範疇 Six Strands					共通能力 Generic Skills	德育/國民 培育/IT V&A / MN Ed / IT in Ed	評估方法 / 習作 Assessment / HW	備註 Remarks (跨學科活動/ 實際進度/教 學檢討)	
							體育技能 Motor and Sports Skills	健康及體適能 Health and Fitness	運動相關的價值觀和態度 Sports-related Values and Attitudes	安全知識及實踐 Knowledge and Practice of Safety	活動知識 Knowledge of Movement					審美能力 Aesthetic Sensitivity
					4	1. 平衡穩定技能： 側滾翻 2. 動作概念： i. 方向(左/右) ii. 時間(快/慢) iii. 範圍(個人空間 /一般空間) iv. 水平(高/中/低) v. 身體部分(肩 膀、手臂、背部) 3. 連串動作組合	學生能 1. 掌握側滾翻的動作 技巧，並能嘗試展示 不同方向的側滾翻 2. 根據個人的創作， 變化不同的水平的 造型 3. 串連側滾翻及不同 水平的造型，建構 動作句子	學生能 1. 藉著展示不同的身 體造型及翻滾動 作，增加平衡及協 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	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. 不斷嘗試完善 動作	學生能 1. 明白墊上只能 有一位同學活 動，以策安全 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 4. 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、翻滾後都面向正 前方 vi. 翻滾暢順 2. 描述動作時使用的方向、 動力、肢體等概念 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. 認識連串動作組合要點： i. 有明顯起始及結束造型 ii. 以側滾翻作移動 iii. 展示不同水平的造型 iv. 連接暢順	學生能 1. 欣賞同學優美 側滾翻動作和 不同水平的身 體造型 2. 欣賞暢順的滾 翻連串動作	<ul style="list-style-type: none"> <li>創造力</li> <li>協作能力</li> <li>整合性思考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>關愛</li> <li>堅毅</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> </ul>	



月份 Month	週次 Week	日期 Date	假期/重要 事項	上 課 日 數	所 需 課 節	單元主題 Topics	六大學習範疇 Six Strands						共通能力 Generic Skills	德育/國民 培育/IT V&A / MN Ed / IT in Ed	評估方法 / 習作 Assessment / HW	備註 Remarks (跨學科活動/ 實際進度/教 學檢討)
							體育技能 Motor and Sports Skills	健康及體適能 Health and Fitness	運動相關的價值觀和態度 Sports-related Values and Attitudes	安全知識及實踐 Knowledge and Practice of Safety	活動知識 Knowledge of Movement	審美能力 Aesthetic Sensitivity				
					6	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. 組織(個人/雙人/小組) 3. 遊戲概念： 跑壘遊戲 對抗遊戲	學生能 1. 掌握雙手胸前傳球的動作技巧 2. 原地向不同方向以雙手傳球至約1.5米的指定目標或同伴 3. 以雙手穩接同學傳來之球 4. 掌握跑壘及對抗遊戲的概念	學生能 1. 於活動中增加運動量以刺激循環系統和增強心肺功能 2. 透過活動，提升手眼協調能力	學生能 1. 願意接受同學的意見，反思自己的動作表現，並作出改善 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 培養尊重他人及勇於承擔的態度，並學習互相合作精神	學生能 1. 注意周圍環境的安全，傳球時留意四周的同學 2. 掌握個人空間及一般空間的運用	學生能 1. 認識雙手胸前傳球的動作要點及詞彙： i. 雙腳稍微前後腳，兩膝微曲 ii. 雙手持球置於胸前 iii. 瞄準對方作胸前或腳前約半米傳球 iv. 傳球後，後腳向傳球方向順勢踏前一步 2. 認識雙手接球的動作要點及詞彙： i. 眼望來球，沒有閃避 ii. 兩膝微屈 iii. 伸手迎球 iv. 穩接來球 v. 接球後將球收到胸前，非支撐腿順勢踏後一步 3. 認識跑壘及對抗遊戲的概念	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. 欣賞團隊遊戲的合作美 3. 指出動作的優點及可改善的地方	<ul style="list-style-type: none"> <li>明辨性思考能力</li> <li>協作式解決問題能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>尊重他人</li> <li>堅毅</li> <li>關愛</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> <li>教師評估(雙手傳球)</li> </ul>	
					4	4. 操控用具技能： i. 腳運球 ii. 滾球控停 5. 動作概念： i. 行動(沿著) ii. 路線(直/曲) iii. 身體部分(腳底/腳內側/腳外側) iv. 範圍(個人空間/一般空間) 6. 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. 以腳底控停滾地來球 3. 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) 4. 運用運球及控停滾球的動作技巧於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. 透過腳運球和控球活動，增強眼、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. 進行活動時，學習互相合作及展示體育精神	學生能 1. 善用場地空間，注意碰撞及不會將球亂踢 2. 在進行遊戲活動時，遵守規則，注意安全 3. 注意周圍環境的安全，並小心身邊的滾球，避免誤踏滾球	學生能 1. 認識腳運球的動作要點： 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. 認識滾球控停的動作要點及詞彙： i. 眼望球 ii. 以其中一隻腳的腳底控停來球 iii. 保持身體平衡 3. 認識腳部的詞彙：腳底(腳掌)、腳背、腳內側或腳外側 4. 認識接力遊戲和對抗遊戲的概念	學生能 1. 欣賞運球及滾球控停時動作流暢度 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	<ul style="list-style-type: none"> <li>自我管理</li> <li>能力</li> <li>明辨性思考能力</li> <li>解決問題能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>承擔精神</li> <li>尊重他人</li> <li>關愛</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> </ul>	



月份 Month	週次 Week	日期 Date	假期/重要 事項	上 課 日 數	所 需 課 節	單元主題 Topics	六大學習範疇 Six Strands					共通能力 Generic Skills	德育/國民 培育/IT V&A / MN Ed / IT in Ed	評估方法 / 習作 Assessment / HW	備註 Remarks (跨學科活動/ 實際進度/教 學檢討)	
							體育技能 Motor and Sports Skills	健康及體適能 Health and Fitness	運動相關的價值觀和態度 Sports-related Values and Attitudes	安全知識及實踐 Knowledge and Practice of Safety	活動知識 Knowledge of Movement					審美能力 Aesthetic Sensitivity
					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) iii. 方向(前/後；左/右；上/下) iv. 伸展(遠/近) 3. 遊戲概念： 隔場區遊戲  用具：乒乓球/羽毛球/小網球	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	學生能透過活動，提升手眼協調能力	學生能 1. 主動協助同學檢視姿勢是否正確，並提示同學單手持拍擊球動作要點 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 培養堅毅精神，不論勝負，仍全力完成比賽	學生能正確使用球拍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. 認識單手持拍正手握拍法要點 2. 認識單手持拍擊球動作要點及詞彙：(以右手持拍為例) i. 準備動作：左腳前、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 3. 認識隔場區遊戲的概念	學生能 1. 運用適當的詞彙，指出同學擊球動作的優點和可改善的地方 2. 欣賞流暢之擊球動作	<ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>承擔精神</li> <li>尊重他人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> </ul>	(以右手握棒為例)  
					2	1. 雙人連串動作組合(配合用具) 2. 動作概念： v. 水平(高/中/低) vi. 行動(沿著/圍繞/對比) vii. 路線(直/曲) viii. 組織(雙人) 3. 連串動作組合	學生能 4. 展示不同的移動技能(滑步、跑馬步、步行、跑跳步) 5. 展示操控用具(藤圈)的動作 6. 配合用具，展示不同形態的身體造型，建構動作句子 7. 在雙人活動中展示「沿著」、「圍繞」、「對比」的動作概念	學生能 3. 藉著展示身體造型動作，增加平衡及協調能力，加強柔軟度 4. 明白平衡力對人們的生活非常重要，它能幫助我們維持不同姿勢，在任何運動中均需要平衡力	學生能 4. 積極參與創作活動，並主動表達自己的想法和意見 5. 敢於及樂於嘗試不同的造型及動作願意接受他人的意見，並作出改善 6. 培養欣賞及多讚賞別人的態度	學生能 3. 懂得空間的運用，避免碰撞 4. 在進行活動前做足夠的熱身或伸展 5. 運用用具時避免碰撞或誤踏用具	學生能 3. 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. 展示不同水平的造型(配合用具) iii. 展示不同的移動路線 iv. 二人能同步展示動作 v. 連接暢順 4. 說出及分辨「沿著」、「圍繞」、「對比」的動作概念 5. 認識雙人連串動作造型要點： i. 每個造型均有身體形態或水平的對比 ii. 每個造型能保持最少3秒 iii. 造型連接暢順	學生能 4. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 5. 欣賞同學優美動作表現	<ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>創造力</li> <li>協作式解決問題能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>尊重他人</li> <li>關愛</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> </ul>	

月份 Month	週次 Week	日期 Date	假期/重要 事項	上 課 日 數	所 需 課 節	單元主題 Topics	六大學習範疇 Six Strands						共通能力 Generic Skills	德育/國民 培育/IT V&A / MN Ed / IT in Ed	評估方法 / 習作 Assessment / HW	備註 Remarks (跨學科活動/ 實際進度/教 學檢討)
							體育技能 Motor and Sports Skills	健康及體適能 Health and Fitness	運動相關的價值觀和態度 Sports-related Values and Attitudes	安全知識及實踐 Knowledge and Practice of Safety	活動知識 Knowledge of Movement	審美能力 Aesthetic Sensitivity				
					4	體適能及評估 i. 耐力跑 ii. 支撐拾物 iii. 來回跑 iv. 開合跳	學生能 1. 掌握耐力跑的動作及技巧： i. 配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸 ii. 完成 4 分鐘耐力跑測試 2. 掌握支撐拾物的動作及技巧： i. 配合左右手及身體的協調 ii. 完成 1 分鐘支撐拾物測試 3. 掌握來回跑的動作及技巧： i. 配合跑步及轉向方法 ii. 完成 30 秒來回 6 米跑的測試 4. 掌握開合跳的動作及技巧： i. 配合手腳協調的開合 ii. 完成 30 秒開合跳的測試	學生能了解自己目前體適能(心肺功能、手腳協調、雙手的肌力、敏捷速度)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. 明白測試前必須做熱身運動 2. 懂得因應身體狀況量力而為，避免因過度練習而受傷	學生能 1. 指出不同的體適能練習能改善心肺耐力、手腳協調、雙手的肌力、敏捷速度 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 iv. 身體不適或跑不動時不可勉強，可以運用跑步或走步的方式完成 3. 認識進行來回跑的要點及注意事項： i. 在兩個位置(6 米)作來回跑 ii. 以直線方式向前跑 iii. 以側身完成最後一步 iv. 腳必須踏上或越過界線才算完成 v. 以 180 度轉身，後腳用力蹬前，改變跑的方向 vi. 重覆 ii-v 4. 認識開合跳的動作要點： i. 起跳後交錯地進行開合跳 ii. 開：雙腳張開至比膊頭略寬、雙手在頭上拍一次手 iii. 合：雙腳合攏、雙手拍大腿兩旁 5. 認識支撐拾物的動作要點： i. 俯撐身體 ii. 輪流使用左右手，將地下的豆袋放上椅子上，然後將豆袋放回地上	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	• 數學能力 • 明辨性思考能力	• 責任感 • 堅毅 • 誠信	• 課堂觀察 • 提問 • 體適能評估	

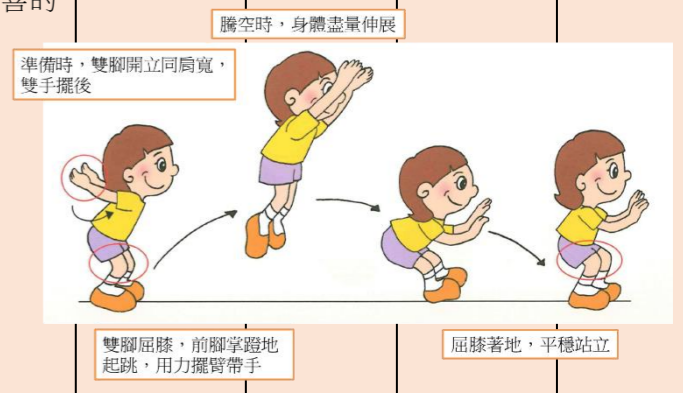
嶺南大學香港同學會小學  
2020-2021 年度 上學期  
三年級 體育科教學進度表

任教老師：(A) \_\_\_\_\_ (B) \_\_\_\_\_  
每周節數：2 每節時間：35 分鐘  
逢星期\_\_上堂 全學期有\_\_堂

編寫者：\_\_\_\_\_

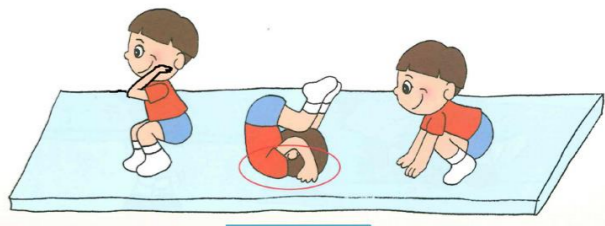
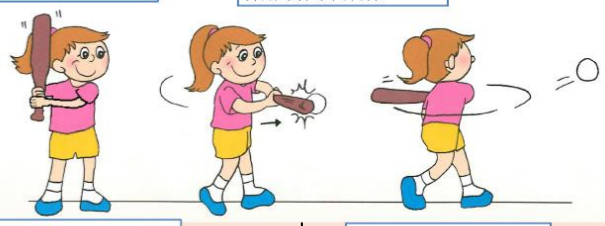
月份 Month	週次 Week	日期 Date	假期/重要 事項	上 課 日 數	所 需 課 節	單元主題 Topics	六大學習範疇 Six Strands					*共通能力 Generic Skills	#德育/國民 培育/IT V&A / MN Ed / IT in Ed	評估方法 / 習作 Assessment / HW	備註 Remarks (跨學科活動/ 實際進度/教 學檢討)	
							體育技能 Motor and Sports Skills	健康及體適能 Health and Fitness	運動相關的價值觀和態度 Sports-related Values and Attitudes	安全知識及實踐 Knowledge and Practice of Safety	活動知識 Knowledge of Movement					審美能力 Aesthetic Sensitivity
					2	1. 講解規則 2. 常規訓練：排 隊、分組、集合 3. 量度身高及體重 4. 體適能獎勵計劃 i. 曲膝仰臥起坐 ii. 坐地前伸 iii. 手握力 5. 動作概念： 範圍(個人空間/ 一般空間)	學生能 5. 在指定時間內完 成集隊 6. 按教師要求排六 組 7. 根據教師的口令 和手令集合和解 散 8. 掌握曲膝仰臥起 坐的動作技巧 9. 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 10. 掌握坐地前伸的 動作技巧 11. 掌握手握力的動 作技巧	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. 積極參與 sportACT 獎勵計劃	學生能 1. 遵從教師的指令、 遵守課堂規則及 尊重同學 2. 遵守測試規則 3. 專心聆聽教師的 講解 4. 盡力完成測試，堅 持到底	學生能 1. 穿著合適的服 裝進行體育活 動 2. 明白不應該配 戴任何飾物上 課 3. 重溫一般空間 及個人空間， 避免運動時發 生意外 4. 明白練習前進 行熱身的重要	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. 指出不同的體適能練習及測 試能改善心肺耐力、雙手的 肌力、柔軟度 4. 認識進行曲膝仰臥起坐要點 及注意事項： i. 二人一組，受試者仰臥地 墊上，屈膝約 90 度，另一 同伴按住其雙足踝，以固 定身體 ii. 受試者雙臂交叉平放胸 前，手掌放在肩上，以此仰 臥姿勢開始 iii. 教師發令開始後，受試者 由仰臥開始，上身離地向 前上捲起至肘部觸大腿， 然後還原至仰臥姿勢（肩 胛骨觸地）為一次。進行過 程雙臂需緊貼上身 iv. 受試者在 1 分鐘內完成最 多次數。途中可作休息，然 後再繼續 5. 認識進行坐地前伸的要點 及注意事項： i. 面向木箱，直膝坐在墊上， 雙足貼著木箱端板 ii. 手掌互疊向下，中指齊平， 雙手前伸	學生能 1. 穿著整齊合 適的服裝，認 識整潔是美 2. 從活動中展 示堅毅美	<ul style="list-style-type: none"> <li>沟通能力</li> <li>自我管理 能力</li> <li>數學能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>堅毅</li> <li>誠信</li> <li>責任感</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> <li>測試成績</li> </ul>	進行體適能 前測

月份 Month	週次 Week	日期 Date	假期/重要 事項	上 課 日 數	所 需 課 節	單元主題 Topics	六大學習範疇 Six Strands					*共通能力 Generic Skills	#德育/國民 培育/IT V&A / MN Ed / IT in Ed	評估方法 / 習作 Assessment / HW	備註 Remarks (跨學科活動/ 實際進度/教 學檢討)			
							體育技能 Motor and Sports Skills	健康及體適能 Health and Fitness	運動相關的價值觀和態度 Sports-related Values and Attitudes	安全知識及實踐 Knowledge and Practice of Safety	活動知識 Knowledge of Movement					審美能力 Aesthetic Sensitivity		
					4	1. 移動技能： 立定跳遠 2. 動作概念： i. 身體形態(闊大/窄長/團身) ii. 範圍(個人空間/一般空間) 3. 連串動作組合	學生能 1. 掌握立定跳遠的動作技巧 2. 在立定跳遠後能穩定身體，並做出身體形態動作 3. 配合不同的用具，自行設計及組合不同距離的跳躍路線，並能配合五個基本跳躍： i. 雙起雙落 ii. 雙起單落 iii. 單起單落 iv. 單起雙落 v. 雙起單落	學生能 1. 認識跳躍對身體的好處 2. 透過跳躍活動，提升學生的心肺功能、大腿肌力及平衡力 3. 良好的平衡力會使我們更加靈活敏捷，行動更得心應手，並減少跌倒受傷的機會	學生能 1. 遵從教師的指示進行活動 2. 協助並提示同伴做動作要點 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 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. 注意個人空間及一般空間的運用，避免在移動中與別人碰撞	學生能 1. 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 2. 重溫跳躍的動作要點	學生能 1. 欣賞同學的優美表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學所展示動作的優點和可改善的地方	• 數學能力 • 明辨性思考能力	• 責任感 • 尊重他人 • 關愛	• 課堂觀察 • 提問 • 教師評估(立定跳遠)			
					6	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. 時間(快/慢) ii. 路線(直/折/曲) iii. 水平(高/低) iv. 行動(會合/分離) 3. 遊戲概念： i. 對抗遊戲 ii. 接力遊戲	學生能 1. 掌握單手原地拍球的動作技巧 2. 掌握原地慢拍及快拍球的動作，並能夠隨節奏拍球 3. 移動中運球，及展示會合及分離 4. 展示直線、折線及曲線運球 5. 嘗試攔截對方的運球 6. 運用拍球及運球的動作技巧於對抗和接力遊戲中	學生能以跑動中強化心肺功能及刺激循環系統	學生能 1. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 2. 在進行活動或比賽時，不論勝負，全力完成比賽及遵守規則 3. 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. 留意四周環境，避免發生碰撞 2. 留意球和腳的距離，避免在運球時踢到或踩到球	學生能 1. 認識單手原地拍球的動作要點： i. 要降低重心，兩膝微曲，上體稍前傾 ii. 手指自然分開，手掌心不接觸球 iii. 用手指和手根部按拍球和控制球 iv. 有「按壓」動作，手肘屈曲配合球的升降 v. 一隻手拍球，另一隻手作保護 vi. 球回彈至腰間高度	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	• 協作能力 • 自我管理 能力 • 整合性 思考能力	• 責任感 • 尊重他人	• 課堂觀察 • 提問 • 教師評估(單手作直線及曲線運球)			







月份 Month	週次 Week	日期 Date	假期/重要 事項	上 課 日 數	所 需 課 節	單元主題 Topics	六大學習範疇 Six Strands					*共通能力 Generic Skills	#德育/國民 培育/IT V&A / MN Ed / IT in Ed	評估方法 / 習作 Assessment / HW	備註 Remarks (跨學科活動/ 實際進度/教 學檢討)	
							體育技能 Motor and Sports Skills	健康及體適能 Health and Fitness	運動相關的價值觀和態度 Sports-related Values and Attitudes	安全知識及實踐 Knowledge and Practice of Safety	活動知識 Knowledge of Movement					審美能力 Aesthetic Sensitivity
					4	1. 平衡穩定技能： 後滾翻 2. 動作概念： i. 路線(直) ii. 方向(後) iii. 時間(快/慢) iv. 身體形態(闊大/ 窄長/團身/扭體) v. 身體部分(手掌/ 後腦/下巴/背/ 臂) 3. 連串動作組合	學生能 1. 掌握後滾翻的動作 技巧 2. 創作和展示不同形 態的身體造型	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	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(特別是頸部 位置)	學生能 1. 認識後滾翻的動作要點： i. 屈膝下蹲，雙肘屈曲上舉，雙手 放在耳旁，掌心向上，手指向後 ii. 身體稍向前傾，低頭收緊下巴， 雙膝緊貼胸部 iii. 兩腳輕蹬，團身快速向後倒 iv. 肩部接觸地面時，雙手發力推撐 v. 平穩站立 vi. 滾翻過程順暢，動作優美 2. 認識後滾翻時身體與地面接觸 的次序：兩腳輕蹬，收下巴後肩 部著地，接觸的次序：頸、肩、 背、雙腳 3. 認識連串動作組合要點： i. 有明顯起始及結束造型 ii. 以後滾翻作移動 iii. 展示不同的身體形態造型 iv. 連接暢順	學生能 1. 欣賞同學優 美的前、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) 3. 運用適當的 詞彙，指出 同學動作的 優點及可改 善的地方	<ul style="list-style-type: none"> <li>沟通能力</li> <li>明辨性思 考能力</li> <li>運用資訊 科技能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>關愛</li> <li>堅毅</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> <li>學生互評</li> </ul>	 <p>屈膝下蹲，雙肘屈曲上舉，雙手放在耳旁，掌心向上，手指向後</p> <p>身體稍向前傾，低頭收緊下巴，團身快速向後倒，雙膝緊貼胸部</p> <p>肩部接觸地面時，雙手發力推撐</p>
					4	1. 操控用具技能： 棒擊空中球 2. 動作概念 i. 力量(強/弱) ii. 範圍(個人空間/ 一般空間) iii. 方向(左/右；上 /下；前/後) 3. 遊戲概念 跑壘遊戲	學生能 1. 掌握棒擊空中球的 動作技巧 2. 棒擊由同伴拋來之 空中球 3. 運用棒擊空中球的 動作技巧於跑壘遊 戲中	學生能 1. 透過來回拾球來加 強心肺功能 2. 從跑動活動增加運 動量，刺激循環系 統和增強心肺功能 3. 透過棒擊空中球， 提升手、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. 尊重同學的表現， 並按同伴的表現來 調節拋球的難度 3. 培養欣賞及多讚賞 別人的態度 4. 培養對球類運動的 興趣	學生能 1. 注意個人空間及 一般空間的運用 2. 活動時，小心同 學揮棒的方向， 避免發生意外 3. 在適當距離使用 適當力度，進行 棒擊空中球練習	學生能 1. 認識棒擊空中球的動作要點(以 右手握棒為例)： i. 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. 連貫暢順 2. 認識球棒的詞彙：棒頭、棒 身、棒尾、握把處 3. 認識跑壘遊戲的概念	學生能 1. 欣賞同學 流暢的棒 擊空中球 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 3. 於活動中 體現團隊 合作美	<ul style="list-style-type: none"> <li>沟通能力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思 考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>尊重他人</li> <li>承擔精神</li> <li>堅毅</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> </ul>	 <p>1. 握棒時，右手在上，左手在下</p> <p>2. 雙腳分開同肩寬</p> <p>3. 眼望目標，左肩指向擊球方向</p> <p>4. 持棒後引，棒頭向天，握把至肩膊高度</p> <p>5. 擊球時，轉腰由右至左，揮動球棒擊向目標</p> <p>6. 擊球後，球棒順勢跟進</p> <p>(以右手握棒為例)</p>

月份 Month	週次 Week	日期 Date	假期/重要 事項	上 課 日 數	所 需 課 節	單元主題 Topics	六大學習範疇 Six Strands					*共通能力 Generic Skills	#德育/國民 培育/IT V&A / MN Ed / IT in Ed	評估方法 / 習作 Assessment / HW	備註 Remarks (跨學科活動/ 實際進度/教 學檢討)	
							體育技能 Motor and Sports Skills	健康及體適能 Health and Fitness	運動相關的價值觀和態度 Sports-related Values and Attitudes	安全知識及實踐 Knowledge and Practice of Safety	活動知識 Knowledge of Movement					審美能力 Aesthetic Sensitivity
					6	1. 操控用具技能： <u>個人跳繩：</u> iv. 開合跳 v. 較剪跳 vi. 提膝跳 vii. 肯肯跳 <u>雙人跳繩：</u> i. 朋友跳 <u>跳大繩：</u> i. 出入繩 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) iv. 力量(強/弱) v. 時間(快/慢)	學生能 1. 以雙手操控繩子 從身後向前揮動， 展示開合跳、較剪 跳、提膝跳及肯肯 跳 2. 掌握揮繩與雙腳 起跳的時間配合 3. 與同伴展示朋友 跳 4. 掌握出入大繩的 技巧	學生能透過跳繩活動 提升心肺耐力、腿部 肌力，以及眼、手、腳 協調能力	學生能 1. 培養對跳繩的興 趣，並認真學習 2. 培養樂於接受自 己的失誤，勇於嘗 試的學習以達到 目標的精神(單人 跳繩：連續或間斷 跳不同個人花式 5 下或以上)(跳大 繩：連續跳 3 下或 以上) 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	學生能 1. 注意個人空間 和一般空間， 避免繩子會打 到同學或被打 到 2. 明白進行體育 運動前作熱身 活動的重要 性，以避免受 傷	學生能 1. 認識開合跳的要點： i. 雙腳分開至比膊頭略寬 ii. 雙腳跳回合併位置 2. 認識較剪跳的要點： i. 起跳後，雙腳前後分開，右 腳前、左腳後著地 ii. 左右腳位置交換跳 3. 認識提膝跳的要點： i. 提起右腳，膝蓋至腰間高 度，用左腳落地 ii. 然後雙腳前跳 iii. 以相反腳重覆 4. 認識肯肯跳的要點： i. 向上提膝跳 ii. 向前踢腿跳 iii. 向上提膝跳 iv. 還原(口訣：提放踢放) 5. 認識朋友跳的要點： i. 一人持繩跳前繩，非持繩者 站在持繩者前方 ii. 三個不同方向：二人面向、二 人相向、二人成 T 形 6. 認識大繩擺繩的技巧： i. 長繩左右兩端持繩 ii. 將繩子擺動 iii. 使繩子均一地在合適高度及 速度中迴旋 7. 認識出入大繩的要點： 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)	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自學能力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 運用資訊 科技能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 關愛</li> <li>• 堅毅</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 課堂觀察</li> <li>• 提問</li> <li>• 班際跳繩 比賽(校 本)</li> </ul>	

月份 Month	週次 Week	日期 Date	假期/重要 事項	上 課 日 數	所 需 課 節	單元主題 Topics	六大學習範疇 Six Strands					*共通能力 Generic Skills	#德育/國民 培育/IT V&A / MN Ed / IT in Ed	評估方法 / 習作 Assessment / HW	備註 Remarks (跨學科活動/ 實際進度/教 學檢討)	
							體育技能 Motor and Sports Skills	健康及體適能 Health and Fitness	運動相關的價值觀和態度 Sports-related Values and Attitudes	安全知識及實踐 Knowledge and Practice of Safety	活動知識 Knowledge of Movement					審美能力 Aesthetic Sensitivity
					4	體適能及評估 i. 耐力跑 ii. 來回跑 iii. 俯臥撐 iv. 曲膝仰臥起坐 v. 坐地前伸 vi. 手握力	學生能 1. 掌握耐力跑的動作及技巧 i. 配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸 ii. 完成6分鐘(8歲以下)/9分鐘(9歲以上)耐力跑測試 2. 掌握來回跑的動作及技巧 i. 配合跑步及轉向方法 ii. 完成60秒來回9米跑的測試 3. 掌握俯臥撐的動作及技巧 i. 配合身體的協調 ii. 完成30秒俯臥撐測試 4. 掌握曲膝仰臥起坐的動作技巧 i. 配合曲膝仰臥起坐的動作，以口、鼻一起呼吸 ii. 以正確的動作按著同伴的雙腳 iii. 協助同伴完成曲膝仰臥起坐測試 5. 掌握坐地前伸的動作技巧 6. 掌握手握力的動作技巧	學生能了解自己目前體適能(心肺功能、手腳協調、雙手的肌力、敏捷速度)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. 明白測試前必須做熱身運動 2. 懂得因應身體狀況量力而為，避免因過度練習而受傷	學生能 1. 指出不同的體適能練習能改善心肺耐力、手腳協調、雙手的肌力、敏捷速度 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 iv. 身體不適或跑不動時不可勉強，可以運用跑步或走步的方式完成 3. 認識進行來回跑的要點及注意事項： i. 在兩個位置(9米)作來回跑 ii. 以直線方式向前跑 iii. 以側身完成最後一步 iv. 腳必須踏上或越過界線才算完成 v. 以180度轉身，後腳用力蹬前，改變跑的方向 vi. 重覆 ii-v 4. 認識俯臥撐的動作要點： i. 起始時，雙腳與肩同寬自然站立 ii. 彎曲膝蓋蹲下身 iii. 蹲下後雙手撐在地面，與肩同寬 iv. 雙腳用力各後蹬出至高平板式姿勢 v. 雙腳跳回蹲下身時姿勢站起來，回到起始動作	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	• 數學能力 • 明辨性思考能力	• 尊重他人 • 堅毅 • 誠信	• 課堂觀察 • 提問 • 體適能評估	



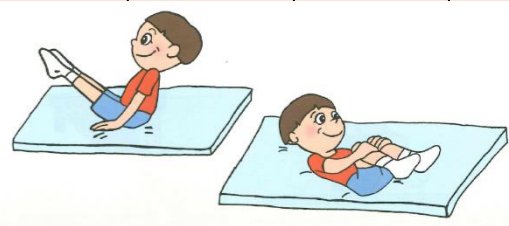
月份 Month	週次 Week	日期 Date	假期/重要 事項	上 課 日 數	所 需 課 節	單元主題 Topics	六大學習範疇 Six Strands					*共通能力 Generic Skills	#德育/國民 培育/IT V&A / MN Ed / IT in Ed	評估方法 / 習作 Assessment / HW	備註 Remarks (跨學科活動/ 實際進度/教 學檢討)				
							體育技能 Motor and Sports Skills	健康及體適能 Health and Fitness	運動相關的價值觀和態度 Sports-related Values and Attitudes	安全知識及實踐 Knowledge and Practice of Safety	活動知識 Knowledge of Movement					審美能力 Aesthetic Sensitivity			

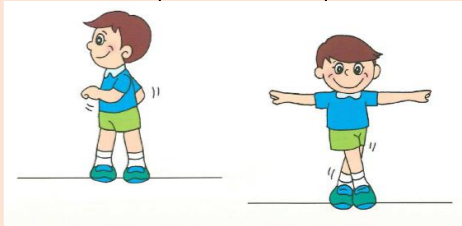

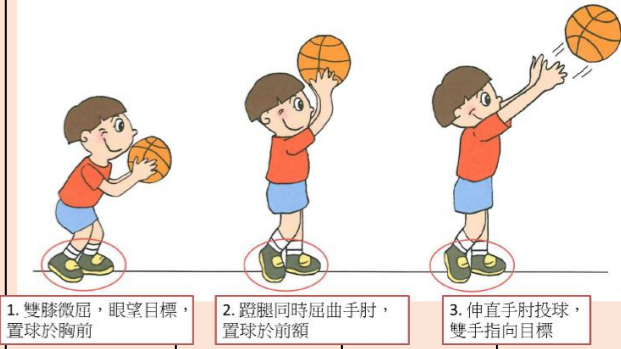
嶺南大學香港同學會小學  
2020-2021 年度 下學期  
三年級 體育科教學進度表

任教老師：(A) \_\_\_\_\_ (B) \_\_\_\_\_  
每周節數：2 每節時間：35 分鐘  
逢星期\_\_上堂 全學期有\_\_堂

編寫者： \_\_\_\_\_

月份 Month	週次 Week	日期 Date	假期/重要 事項	上 課 日 數	所 需 課 節	單元主題 Topics	六大學習範疇 Six Strands						*共通能力 Generic Skills	#德育/國民 培育/IT V&A / MN Ed / IT in Ed	評估方法 / 習作 Assessment / HW	備註 Remarks (跨學科活動 /實際進度/ 教學檢討)
							體育技能 Motor and Sports Skills	健康及體適能 Health and Fitness	運動相關的價值觀和態度 Sports-related Values and Attitudes	安全知識及實踐 Knowledge and Practice of Safety	活動知識 Knowledge of Movement	審美能力 Aesthetic Sensitivity				
					2	1. 講解規則 2. 常規訓練：排 隊、分組、集合 3. 量度身高及體重	學生能 1. 在指定時間內完成 集隊 2. 按教師要求排六組 3. 根據教師的口令和 手令集合和解散	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. 積 極 參 與 sportACT 獎勵計 劃	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. 明白不應該配 戴任何飾物上 課 3. 重溫一般空間 及個人空間，避 免做運動時發 生意外	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	學生能穿著整齊合 適的服裝，認識整 潔是美	• 溝通能力 • 自我管理 能力	• 責任感 • 尊重他人	• 課堂觀察 • 提問	
					6	1. 移動技能技能： 閃避 2. 平衡穩定技能： 急停、變向 3. 動作概念： i. 範圍(個人空間/ 一般空間) ii. 路線(直/折/曲) iii. 方向(180°/90°； 前/後；左/右) 4. 遊戲概念： 對抗遊戲	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，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 閃避遊戲中 6. 運用閃避及變速跑於 對抗遊戲中	學生能 1. 以閃避、急停、變 向的活動，提升 學生的反應及敏 捷度 2. 以跑動活動增加 運動量，刺激循 環系統和增強心 肺功能	學生能 1. 培養尊重他人的 態度及團隊合作 的精神 2. 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，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. 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) 4. 認識運用急停和變向的閃 避技巧於不同運動的重要 5. 認識對抗遊戲概念	學生能 1. 欣賞同學閃避 動作的流暢度 2. 運用適當的詞 彙，指出同學 所展示動作的 優點及可改善 的地方	• 協作能力 • 自我管理 能力 • 協作式解 決問題能 力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人	• 課堂觀察 • 提問	

月份 Month	週次 Week	日期 Date	假期/重要 事項	上 課 日 數	所 需 課 節	單元主題 Topics	六大學習範疇 Six Strands					*共通能力 Generic Skills	#德育/國民 培育/IT V&A / MN Ed / IT in Ed	評估方法 / 習作 Assessment / HW	備註 Remarks (跨學科活動 /實際進度/ 教學檢討)	
							體育技能 Motor and Sports Skills	健康及體適能 Health and Fitness	運動相關的價值觀和態度 Sports-related Values and Attitudes	安全知識及實踐 Knowledge and Practice of Safety	活動知識 Knowledge of Movement					審美能力 Aesthetic Sensitivity
					4	1. 移動技能： 踏跳步 (配合韻律) 2. 動作概念： i. 支點平衡 ii. 水平(高/中/低) iii. 路線(直線/曲線) iv. 行動(圍繞/沿著/ 並排) 3. 連串動作組合  音樂：手指家族 (Finger Family)	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及曲線的移動 3. 創作和展示不同支點平衡和水平的造型 4. 串連踏跳步及不同支點及水平的造型，建構動作句子	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，提升平衡及協調能力，加強柔軟度 3. 明白平衡力對人們的生活非常重要，它能幫助我們維持不同姿勢，在任何運動中均需要平衡力	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 願意接受他人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善 4. 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. 認識踏跳步的動作要點： i. 步法：一腳踏地，另一腳提膝跳起(左足踏地，左足單足跳，右足舉起；右足踏地，右足單足跳，左足舉起) ii. 提膝時間長 iii. 有重踏動作 iv. 動作流暢 2. 掌握支點平衡的概念，並能分辨不同支點、形態的身體造型 3. 分辨不同水平的造型 4. 認識連串動作組合的要點： i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 以踏跳步作移動 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	學生能 1. 欣賞同學優美的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及可改善的地方	<ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>創造力</li> <li>解決問題能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>尊重他人</li> <li>關愛</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> <li>教師評估(以不同行動進行踏跳步)</li> </ul>	
					4	1. 平衡穩定技能： i. 平衡樑上平衡 ii. 伸展 iii. 屈曲 iv. 扭體 v. 從高處跳下 2. 動作概念： i. 支點平衡 ii. 方向(上/下) 3. 連串動作組合	學生能 1. 在平衡樑上步行及做動作時能平衡身體 2. 掌握從平衡樑上跳下與著地的動作技巧 3. 在平衡樑上展示或創作不同支點平衡、伸展、屈曲及扭體 4. 串連步行、不同形態的身體造型及從平衡樑上跳下與著地的動作，建構動作句子 5. 展示從高處跳下的動作技巧	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. 學會正確搬運平衡樑的姿勢 4. 著學生扶著平衡樑，避免平衡樑翻倒	學生能 1. 認識平衡樑上步行的動作要點： i. 雙手平放兩旁作平衡 ii. 眼望前方 iii. 腳板微向外 2. 認識從平衡樑上跳下的動作要點： i. 雙手平放兩旁作平衡 ii. 空中身體平穩 iii. 屈膝著地，平穩站立 3. 分辨伸展、屈曲及扭體動作 4. 認識支點平衡概念，並能分辨不同支點的身體造型	學生能 1. 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通過觀察和評價，提升對優美事物的敏銳感覺	<ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>創造力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>尊重他人</li> <li>關愛</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> </ul>	 

月份 Month	週次 Week	日期 Date	假期/重要 事項	上 課 日 數	所 需 課 節	單元主題 Topics	六大學習範疇 Six Strands					*共通能力 Generic Skills	#德育/國民 培育/IT V&A / MN Ed / IT in Ed	評估方法 / 習作 Assessment / HW	備註 Remarks (跨學科活動 /實際進度/ 教學檢討)		
							體育技能 Motor and Sports Skills	健康及體適能 Health and Fitness	運動相關的價值觀和態度 Sports-related Values and Attitudes	安全知識及實踐 Knowledge and Practice of Safety	活動知識 Knowledge of Movement					審美能力 Aesthetic Sensitivity	
							6. 於髙處或平地起跳，作順時針或逆時針方向的 90°或 180°空中轉體				5. 著學生鋪足夠的地墊作保護	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. 以不同的移動方式移動 iii. 展示不同身體形態或支點的造型 iv. 連接暢順					
					4	1. 移動技能： 跨跳 跳與著地(重溫) 2. 動作概念： i. 力量(強/弱) ii. 路線(直) iii. 伸展(大/小) 3. 連串動作組合	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(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	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. 小心擺放用具，認識欄的正確擺放方法 3. 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，雙腳盡量前後伸展 iii. 平穩著地，並能繼續向前走 2. 認識連串動作組合的要點及詞彙： i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 以跨跳、單足跳、雙足跳作移動 iii. 展示不同身體形態的造型 iv. 展示不同的移動路線連接暢順	學生能 1. 欣賞同學優美跨跳的動作 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	• 溝通能力 • 明辨性思考能力 • 創造力	• 責任感 • 尊重他人	• 課堂觀察 • 提問		
					4	1. 操控用具技能： 雙手投球 2. 動作概念： i. 力量(強/弱) ii. 方向(前/後；上/下) iii. 行動(遠/近) iv. 範圍(個人空間/一般空間) 3. 遊戲概念： 隔場區遊戲	學生能 1. 掌握雙手投球動作技巧並運用於遊戲中 2. 原地以雙手投球至約 2 米高的指定目標 3. 運球後雙手投球	學生能明白投球練習能訓練上肢肌力，提升協調性	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. 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. 進行小組活動時，注意碰撞	學生能 1. 認識雙手投球的動作要點： i. 雙膝微屈，眼望目標 ii. 置球於胸前 iii. 蹬腿同時，屈曲手肘，置球於前額 iv. 推直手肘投球，雙手指向目標 2. 認識雙手投球時手部動作的方向及力量對投球成功的影響 3. 認識隔場區遊戲的概念	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. 欣賞同學優美的表現及提示同學可改善的地方	• 溝通能力 • 協作能力 • 明辨性思考能力	• 責任感 • 尊重他人 • 關愛	• 課堂觀察 • 提問 • 教師評估(投球)		

月份 Month	週次 Week	日期 Date	假期/重要 事項	上 課 日 數	所 需 課 節	單元主題 Topics	六大學習範疇 Six Strands					*共通能力 Generic Skills	#德育/國民 培育/IT V&A / MN Ed / IT in Ed	評估方法 / 習作 Assessment / HW	備註 Remarks (跨學科活動 /實際進度/ 教學檢討)	
							體育技能 Motor and Sports Skills	健康及體適能 Health and Fitness	運動相關的價值觀和態度 Sports-related Values and Attitudes	安全知識及實踐 Knowledge and Practice of Safety	活動知識 Knowledge of Movement					審美能力 Aesthetic Sensitivity
					4	1. 雙人律動 2. 動作概念： i. 行動(帶領/跟隨/ 對比/鏡子) ii. 方向(前/後；左/ 右；順/逆時針) iii. 身體形態(團身/ 扭體/闊大/窄長) iv. 組織(雙人)  音樂:The wheel on the bus	學生能 1. 配合音樂拍子作身體 律動 在雙人律動中，配合 韻律變化身體形態和 展示不同的移動技能 2. 在雙人律動中，展示 「帶領」、「跟隨」、「對 比」、「鏡子」的動作概 念 3. 在小組二人中合作構 思律動動作組合：配 合移動路線，加入不 同的身體形態、動作 及移動技能，建構雙 人律動組合	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. 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，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. 於雙人小組創作 活動中，主動表達 自己的想法和意 見的同時，也能尊 重他人的意見，學 習互相合作	學生能 1. 懂得空間的運 用，避免碰撞 2. 明白身體各部 分的活動及限制	學生能 1. 認識雙人律動動作 的要點及詞彙： i. 動作配合音樂節奏 ii. 展示不同的動作 iii. 兩人動作有明顯對 比 iv. 有恰當表情 v. 動作連貫暢順 2. 說出及辨別「帶領」、「跟 隨」、「對比」、「鏡子」動作 概念 3. 展示不同方向移動(前/後、 左/右及逆時針) 4. 明白韻律活動首要配合音 樂或拍子	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 的優點及可改 善的地方	<ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>創造力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>承擔精神</li> <li>尊重他人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> <li>學生互評</li> </ul>	
					4	體適能及評估 i. 耐力跑 ii. 來回跑 iii. 俯臥撐 iv. 曲膝仰臥起坐 v. 坐地前伸 vi. 手握力	學生能 1. 掌握耐力跑的動作及 技巧 i. 配合腳步的頻率，以 口、鼻一起呼吸 ii. 完成 6 分鐘(8 歲以 下)/9 分鐘(9 歲以上) 耐力跑測試 2. 掌握來回跑的動作及 技巧 i. 配合跑步及轉向方 法 ii. 完成 60 秒來回 9 米 跑的測試 3. 掌握俯臥撐的動作及 技巧 i. 配合身體的協調 ii. 完成 30 秒俯臥撐測 試	學生能了解自己目前 體適能(心肺功能、手 腳協調、雙手的肌力、 敏捷速度)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. 明白測試前 必須做熱身 運動 2. 懂得因應身 體狀況量力 而為，避免因 過度練習而 受傷	學生能 1. 指出不同的體適能練習能 改善心肺耐力、手脚協調、 雙手的肌力、敏捷速度度 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 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	學生能 1. 欣賞同學優美動 作的表現 2. 運用適當的彙， 指出同學動作 的優點和可改 善的地方	<ul style="list-style-type: none"> <li>數學能力</li> <li>明辨性思 考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>尊重他人</li> <li>堅毅</li> <li>誠信</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> <li>體適能評 估</li> </ul>	



月份 Month	週次 Week	日期 Date	假期/重要 事項	上 課 日 數	所 需 課 節	單元主題 Topics	六大學習範疇 Six Strands					*共通能力 Generic Skills	#德育/國民 培育/IT V&A / MN Ed / IT in Ed	評估方法 / 習作 Assessment / HW	備註 Remarks (跨學科活動 /實際進度/ 教學檢討)
							體育技能 Motor and Sports Skills	健康及體適能 Health and Fitness	運動相關的價值觀和態度 Sports-related Values and Attitudes	安全知識及實踐 Knowledge and Practice of Safety	活動知識 Knowledge of Movement				
							4. 掌握曲膝仰臥起坐的動作技巧 i. 配合曲膝仰臥起坐的動作，以口、鼻一起呼吸 ii. 以正確的動作按著同伴的雙腳 iii. 協助同伴完成曲膝仰臥起坐測試 5. 掌握坐地前伸的動作技巧 6. 掌握手握力的動作技巧					3. 認識進行來回跑的要點及注意事項： i. 在兩個位置(9 米)作來回跑 ii. 以直線方式向前跑 iii. 以側身完成最後一步 iv. 腳必須踏上或越過界線才算完成 v. 以 180 度轉身，後腳用力蹬前，改變跑的方向 vi. 重覆 ii-v 4. 認識俯臥撐的動作要點： i. 起始時，雙腳與肩同寬自然站立 ii. 彎曲膝蓋蹲下身 iii. 蹲下後雙手撐在地面，與肩同寬 iv. 雙腳用力各後蹬出至高平板式姿勢 v. 雙腳跳回蹲下身時姿勢站起來，回到起始動作 5. 認識進行曲膝仰臥起坐要點及注意事項： i. 二人一組，受試者仰臥地墊上，屈膝約 90 度，另一同伴按住其雙足踝，以固定身體 ii. 受試者雙臂交叉平放胸前，手掌放在肩上，以此仰臥姿勢開始 iii. 教師發令開始後，受試者由仰臥開始，上身離地向前上捲起至肘部觸大腿，然後還原至仰臥姿勢（肩胛骨觸地）為一次。進行過程雙臂需緊貼上身 iv. 受試者在 1 分鐘內完成最多次數。途中可作休息，然後再繼續			

月份 Month	週次 Week	日期 Date	假期/重要 事項	上 課 日 數	所 需 課 節	單元主題 Topics	六大學習範疇 Six Strands					*共通能力 Generic Skills	#德育/國民 培育/IT V&A / MN Ed / IT in Ed	評估方法 / 習作 Assessment / HW	備註 Remarks (跨學科活動 /實際進度/ 教學檢討)			
							體育技能 Motor and Sports Skills	健康及體適能 Health and Fitness	運動相關的價值觀和態度 Sports-related Values and Attitudes	安全知識及實踐 Knowledge and Practice of Safety	活動知識 Knowledge of Movement					審美能力 Aesthetic Sensitivity		

\*共通能力： 1.協作能力 2.明辨性思考能力 3.解決問題能力 4.溝通能力 5.運用資訊科技能力 6.自我管理能力的 7.創造力 8.數學能力 9.自學能力 10.協作式解決問題能力 11. 整合性思考能力

#價值觀和態度：1.堅毅 2.尊重他人 3.責任感 4.國民身份認同 5.承擔精神 6.關愛 7.誠信