

基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
一年級 上學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
1	3/9-7/9			開學週								
2	10/9-14/9		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.懂得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.認識一般空間及個人空間概念 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	*協作能力 *自我管理 能力 *數學能力  ◆責任感 ◆尊重他人 ◆誠信  #課堂觀察 #數據量度	體育學習冊
3	17/9-21/9	17/9 學校假期	2	1.常規練習 2.護眼操	學生能 1.掌握護眼操的節奏 2.展示整套護眼操的動作 3.正確排列六組	學生能 1.認識做護眼操對身體的益處 2.在家中練習護眼操動作	學生能對同學的動作表示欣賞，培養多讚賞同學的態度	學生能 1.懂得做護眼操前脫下眼鏡，以免眼睛受傷 2.在正確的位置，並以合適的力度進行護眼操	學生能懂得護眼操的四式： i. 第一式：揉天應穴 ii. 第二式：擠按睛明穴 iii. 第三式：揉四白穴 iv. 第四式：揉太陽穴、輪刮眼眶	學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美	*自我管理 能力 ◆責任感  #課堂觀察	在課堂上播放護眼操影片  影片:TR

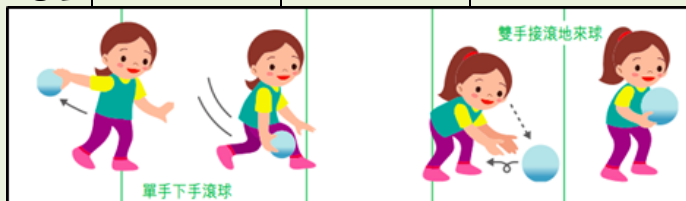
基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
一年級 上學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
4	24/9-28/9	25/9 中秋節翌日	5	單元(1) 1. 操控用具技能： <b>i. 單手滾球</b> <b>ii. 雙手接滾地來球</b>  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的滾球活動	學生能 1. 認識單手滾球的動作要點及詞彙： i. 直臂後擺，將球「後引」 ii. 直臂前擺至接近地面出球 iii. 異側腳踏前，蹲身 iv. 動作連貫 2. 認識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. 認識學習滾接技能時使用的路線、方向、力量、身體部	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 *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  #課堂觀察 #提問 #口頭評估	派發 sportACT 獎勵計劃表及講解(P3-6)
5	1/10-5/10	1/10 國慶日										
6	8/10-12/10											



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

基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
一年級 上學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
									分，以及組織動作等概念 4.認識接力遊戲及跑壘遊戲的活動概念			
7	15/10-19/10	17/10 重陽節	5	單元(2) 1.平衡穩定技能： <b>i.直身滾</b> <b>ii.雞蛋側滾</b> 2.動作概念： i.方向(左/右) ii.身體形態(闊大/窄長/團身/扭體) iii.水平(高/中/低) iv.路線(直) v.力量(強/弱)	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 4.創作和展示不同水平的身體造型 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，增強學生的平衡及協調能力，加強柔軟度 2.明白「平衡」對人體的重要性(平衡力對人們的生活非常重要，它能幫助我們維持不同姿勢，在任何運動中均需要平衡力)	學生能 1.專心聆聽教師的講解 2.在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作，並努力不懈地完成動作	學生能 1.正確搬運軟墊 2.在進行地墊活動時注意安全	學生能 1.認識直身滾的動作要點及詞彙： i.雙手及雙腿伸直，大腿緊貼，作鉛筆狀 ii.在側面滾動時雙手雙腳要保持筆直，不能打開 2.認識雞蛋側滾的動作要點及詞彙： i.雙腳跪地胸部靠近大腿前趴 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	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 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	*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 #紙筆互評 #教師總評 #數據量度	體育學習冊
8	22/10-26/10											
9	29/10-2/11	1,2,5/11 上學期中試										

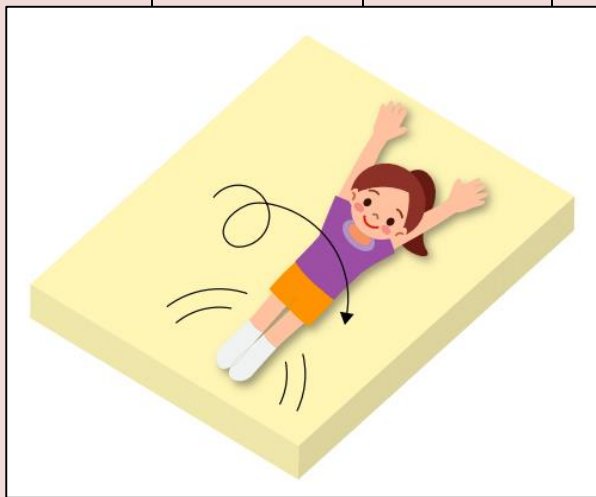
基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
一年級 上學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
					4. 創作和展示不同水平的 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				保持縮緊的姿勢， 不能打開或伸直  3. 說出雞蛋側滾的 「常犯錯誤」： i. 雙手雙腳打開， 未能保持縮緊的 姿勢 ii. 手應抱着頭，不 應掩着眼睛 4. 描述動作時使用 的路線、方向、動 力、肢體等概念 5. 分辨四個身體形態 (闊大/窄長/團身/ 扭體) 6. 分辨高、中、低 水平概念的要點： 高水平：肩膊或以 上的高度 中水平：膝蓋至肩 膊的高度 低水平：膝蓋以下			



基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
一年級 上學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

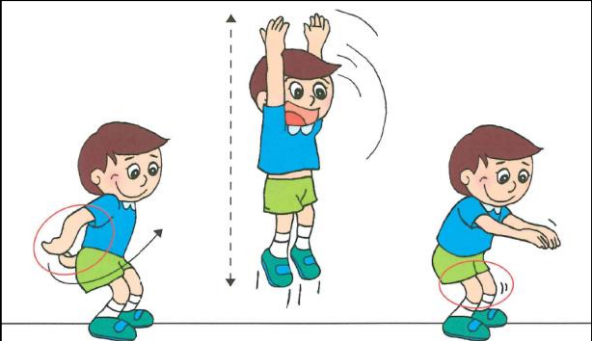
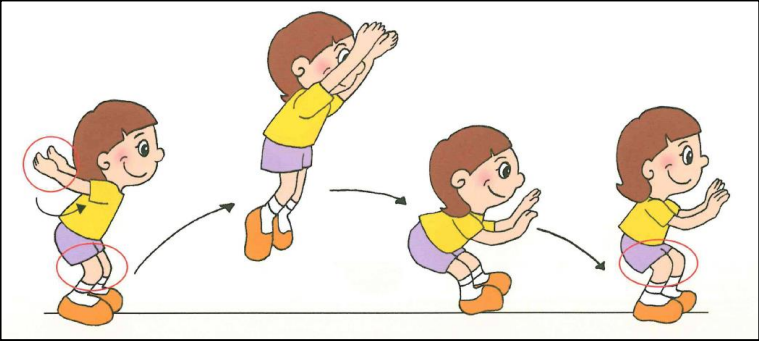
週次	日期	假期/ 事項	節數	單元主題	體育技能	健康及 體適能	運動相關的 價值觀 和態度	安全知識及 實踐	活動知識	審美能力	*共通能力/ ◆價值觀和 態度/ #評估方法	備註							
									的高度										
10	5/11- 9/11	5/11 上學期 期中試		單元(3) 1.移動技能： <b>i.雙足跳</b> <b>ii.立定跳高</b> <b>iii.立定跳遠</b>  2.動作概念： i.時間(快/慢) ii.方向 (上、前/後) iii.路線(直) iv.組織 (個人/小組)	學生能 1.掌握立定跳 遠及立定跳 高的動作技 巧 2.掌握雙腳跳 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	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.認識立定跳高的動 作要點： i.準備時，雙腳開立 同肩寬，並微微屈 膝作準備 ii.雙腳前腳掌蹬地 起跳 iii.用力擺臂帶手 iv.騰空時，身體盡量 伸展 v.屈膝著地，雙腳同 時落在原先站立 位置 2.認識立定跳遠的動 作要點： i.準備時，雙腳開立 同肩寬，並微微屈	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	*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  #口頭互評 #教師總評 #數據量度								
11	12/11- 16/11																		
12	19/11- 23/11																		

基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
一年級 上學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
					雙腳跳完成路線				膝作準備 ii.雙腳前腳掌蹬地起跳 iii.用力擺臂帶手騰空時，身體盡量伸展 iv.屈膝著地，平穩站立 3.認識雙腳跳的動作要點： i.準備時，雙腳開立同肩寬，並微微屈膝作準備 ii.雙腳前腳掌蹬地起跳 iii.雙臂屈曲擺動，作協調配合 iv.輕巧落地，並平穩站立 v.沒有停頓（連續跳時） 4.認識學習跳躍技能時使用的時間、方向、路線及組織等動作概念			
												
												

基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
一年級 上學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
13	26/11-30/11	27/11 學校旅行 28/11 學校假期	1	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	學生能展示順暢的穿梭跑及接力跑	學生能 1.了解自己的體適能狀況，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.懂得因應身體狀況量力而為，避免受傷	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.重溫接力遊戲概念		*沟通能力 *協作能力 ◆承擔精神 ◆關愛 ◆堅毅 #課堂觀察	
14	3/12-7/12		5	單元(5) 1.操控用具技能： <b>拋接</b> 2.動作概念： i.力量(強/弱) ii.行動(遠/近) iii.方向(上、左/	學生能 1.掌握原地以單手垂直拋豆袋至約 1 至 2 米高，並能以雙手穩接豆袋	學生能 1.於小息時在「活力區」多做運動，以達至 MVPA60 2.明白拋接動作主要運用上肢肌肉	學生能 1.主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2.培養欣賞及多讚賞別人的態度 3.進行活動或	學生能 1.懂得個人空間及一般空間的運用，專注個人拋接豆袋的同時，也要留意周圍的環境 2.在適當距離、使用合適力度，進行對拋豆袋練習	學生能 1.認識向上垂直拋豆袋的動作要點及詞彙： i.直臂後擺，將豆袋「後引」 ii.異側腳踏前、微屈膝 iii.直臂前擺至頭上方，由下而上拋出豆袋 iv.拋出後，手指指向	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	*沟通能力 *協作能力 *自我管理 能力 *明辨性 思考能力 ◆責任感 ◆尊重他人 ◆承擔精神 ◆關愛 ◆誠信	檢視學生 sportACT 獎勵計劃表(P3-6)
15	10/12-14/12				學生能 2.準確及具創意地以不同方式拋、接豆袋	學生能 3.原地向前拋						
16	17/12-21/12	20/12 崇拜及聯歡會				學生能 3.原地向前拋						

基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
一年級 上學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
		21/12-1/1 聖誕及新年假期	5	右、前) iv.身體部分 (慣用手/ 非慣用手) v.組織 (個人/雙 人/小組) 3.活動概念： i.接力遊戲 ii.跑壘遊戲	豆袋至 1 至 3 米遠的目 標，並能控 制拋出豆袋 的力量和 方向 4.以雙手迎 接，穩接同 學拋來的 豆袋		比賽時， 學習互相 合作及體 育精神		正上方 v.動作連貫 2.認識把豆袋拋得又 高又直與手部動作 及方向間之關係 3.認識向前拋豆袋的 動作要點及詞彙： i.直臂後擺，將豆袋 「後引」 ii.異側腳踏前、微 屈膝 iii.直臂前擺，由下而 上，在腰與肩之間 拋出豆袋 iv. 拋出後，手指指向 目標(同學) v.動作連貫 4.認識雙手穩接豆 袋的動作要點及詞 彙： i.兩膝微屈 ii.眼望豆袋 iii.張開雙手(置於胸 前) iv.穩接豆袋	#口頭互評 #教師總評 #數據量度		



基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
一年級 上學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
									5.描述向上和向前拋豆袋時手部動作的方向及動力的使用 6.認識學習拋接技能時使用的力量、行動、方向、身體部分及組織等動作概念 7.重溫接力和跑壘遊戲概念			
17	24/12-28/12	21/12-1/1 聖誕及新年假期		聖誕及新年假期								
18	31/12-4/1	21/12-1/1 聖誕及新年假期	4	單元(6) 1.移動技能： <b>步行</b> (配合韻律)	學生能 1.配合韻律節奏，展示前、後步行的動作	學生能 1.在家中跟隨音樂律動 2.明白伸展動作、律動有助增加身體的柔軟度 3.認識何謂「柔軟度」—柔軟度即	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	學生能善用個人空間、一般空間，避免碰撞	學生能 1.說出及分辨「帶領」、「跟隨」、「會合」、「分離」、「越過」的行動概念 2.認識連串動作組合的要點及詞彙： i.有明顯的起始及結束造型 ii.以步行作移動	學生能 1.了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2.欣賞同學優美動作和身體造型創作 3.運用適當的詞彙，指出同	*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 ◆關愛	收回學生 sportACT 獎勵計劃表(P3-6)
19	7/1-11/1	2.動作概念： i.時間(快/慢) ii.水平(高/中/低)										
20	14/1-18/1	14,15,16/1										

基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
一年級 上學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
		上學期 學期試 17/1 評估日		iii.方向 (前/後) iv.身體形態 (闊大/窄長/ 團身/ 扭體) v.行動 (帶領/跟 隨、會合/ 分離、越 過) vi.組織 (個人/ 雙人)	的造型 3.配合韻律節 奏，串連步行 及不同的身 體造型，建構 動作句子 4.配合韻律節 奏，在雙人活 動中展示「帶 領」、「跟隨」 及「會合」、 「分離」	是關節的伸 縮活動範圍	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 尊重他人的 態度		iii.動作配合音樂節奏 iv.展示不同身體形 態的造型 v.連接暢順 3.明白韻律活動要配 合音樂或拍子 4.重溫四個身體形態 (闊大/窄長/團身/ 扭體) 5.重溫高、中、低水平 概念的要點	學動作的優 點和可改善 的地方	#課堂觀察 #提問	
21	21/1- 25/1			單元(7) 1.操控用具 技能： <b>跳繩</b> i.握繩 ii.雙/單足跳 前繩 iii.雙/單足跳 後繩 iv.開合跳	學生能 1.展示正確握 繩方法及準 備動作 2.操控繩子及 進行側迴旋 動作 3.展示連續雙 足及單足跳 前繩動作 技巧	學生能 1.透過跳繩 活動提升 心肺耐力、 腿部肌力、 以及眼、 手、腳的協 調 能力 2.於小息時 在「活力	學生能 1.協助及提 示同學完成 動作 2.培養欣賞別 人的態度 3.透過練習 和展示， 培養尊重 他人及勇 於承擔的	學生能 1.認識一般空間 及個人空間， 避免碰撞 2.明白進行體育 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	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	*明辨性思 考能力 ◆承擔精神 ◆尊重他人 ◆關愛 ◆堅毅 #課堂觀察 #提問	Classroom 自學影片 21-24, 28-29/1 1-3 年級 跳繩比賽
22	28/1- 1/2		4									

基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
一年級 上學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/ 事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和 態度/ #評估方法	備註
				2.動作概念： i.時間 (快/慢) ii.方向 (前/後)	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 6.展示開合跳	區」進行練 習，多做運 動，以達至 MVPA60	態度		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 ii. 同時向上垂直跳			

基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
一年級 上學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/ 事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和 態度/ #評估方法	備註
									一下繞過繩子 雙跳： i. 繩子由腳後繞過 頭頂向前，在往 下繞過雙腳 ii. 同時微微助跳 一下，再向上垂 直跳一下繞過 繩子 4. 認識開合跳的動作 要點： 起跳後交錯地進行 開合跳： 開：雙腳張開至比膊 頭略寬 合：雙腳合攏 5. 認識學習跳繩時使 用的時間及方向等 動作概念			
簽署	科任	A			B		C		D		E	
	編寫老師				科組長			學務組			校長	

基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
一年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘



週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註							
1	11/2-15/2	4-14/2 農曆新年假期	5	單元(1) 1. 移動技能： 滑步 2. 動作概念： i.支點平衡 ii.水平(高/中/低) iii.方向(左/右) iv.路線(直/曲) v.身體形態(闊大/窄長/扭體/屈曲) vi.行動(帶領/跟隨/並排/同步)	學生能 1.掌握滑步的動作技巧 2.以滑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 5.配合移動路線，串連滑步及不同形態的身體造型，建構動作句子 6.在雙人活動中展示「帶領」、「跟隨」、「同步」及「並排」的雙人動作	學生能 1.透過學習活動增加學生的運動量，以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 3.認識平衡及其好處(平衡力對人們的生活非常重要，它能幫助我們維持不同姿勢，在任何運動中均需要平衡力)	學生能 1.主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2.培養欣賞及多讚賞別人的態度 3.積極參與課堂活動，並主動表達自己的想法和意見，認真學習 4.願意接受他人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善 5.透過小組協作活動，培養學生協作精神及尊重他人的態度	學生能 1.懂得個人空間及一般空間的運用，避免碰撞 2.明白身體各部分的活動能力和限制	學生能 1.認識滑步的動作要點： i.眼向前望，向兩側移動 ii.步法正確：一腳向側踏出，另一腳跟上 iii.有騰空 iv.動作流暢 2.認識支點平衡概念，並能分辨不同支點的身體造型 3.分辨四個身體形態(闊大/窄長/扭體/屈曲) 4.重溫高、中、低水平概念的要點 5.重溫「帶領」和「跟隨」的行動概念 6.說出及分辨「同步」和「並排」的行動概念	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及可改善的地方 3.通過觀察和同儕互評，提升審美能力	*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 ◆堅毅 #課堂觀察 #提問								
2	18/2-22/2																		
3	25/2-1/3																		

基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
一年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
									7.認識連串動作組合的要點及詞彙： i.有明顯的起始及結束造型 ii.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			
4	4/3-8/3	8/3 聖公會教師發展日	4	單元(2)	學生能	學生能	學生能	學生能	學生能	學生能	*創造力	Classroom 自學影片
5	11/3-15/3	15/3 學校運動會		1.平衡穩定技能： <b>側滾翻</b>	1.複習直身滾及雞蛋側滾的動作	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	1.培養對體操的興趣，並積極投入課堂、認真學習	1.懂得空間的運用，避免碰撞	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；	1.欣賞同學優美側滾翻動作和身體造型創作	*協作能力 *明辨性思考能力	
6	18/3-22/3			2.動作概念： i.方向(左/右) ii.身體形態(闊大/窄長)	2.掌握側滾翻的動作技巧，並能嘗試展示左/右方向的側滾翻	2.明白平衡力	2.反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互	2.明白側滾翻的其中兩個作用是閃避和緩衝，作自我保護	2.倒下時：肩膀傾側，外腳用力一蹬；	2.創作優美的側滾翻動作及展示暢順的連串動作	◆責任感 ◆尊重他人 ◆堅毅 ◆誠信	

基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
一年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
				/團身/扭體) iii.水平(高/中/低) iv.路線(直/曲)	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	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	相改善 3.培養欣賞及多讚賞別人的態度 4.在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作 5.於雙人小組創作活動中，主動表達自己的想法和意見的同時，也能尊重他人的意見，學習互相合作	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，避免受傷	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、身體形態及水平等概念 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	3.運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方 #口頭互評 #教師總評 #數據量度		

基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
一年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
									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			
7	25/3-29/3	25,26,27/3 下學期中 28/3 期中試 評估日	4	單元(3)	學生能	學生能	學生能	學生能	學生能	學生能	*溝通能力 *協作能力 *自我管理 能力 *明辨性 思考能力 ◆責任感 ◆尊重他人 ◆承擔精神	
8	1/4-5/4	5/4 清明節		1.操控用具技能： <b>單手原地拍球</b>	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	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	1.遵守遊戲規則 2.願意接受同學的意見 3.培養欣賞及多讚賞別人的態度 4.在進行活動或比賽時，不論勝負，全力完成比賽 5.透過練習及	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	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	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	#口頭互評 #教師總評	
9	8/4-12/4			2.動作概念： i.方向(下) ii.路線(直/曲) iii.力量(強/弱) iv.時間	3.展示運球技巧							

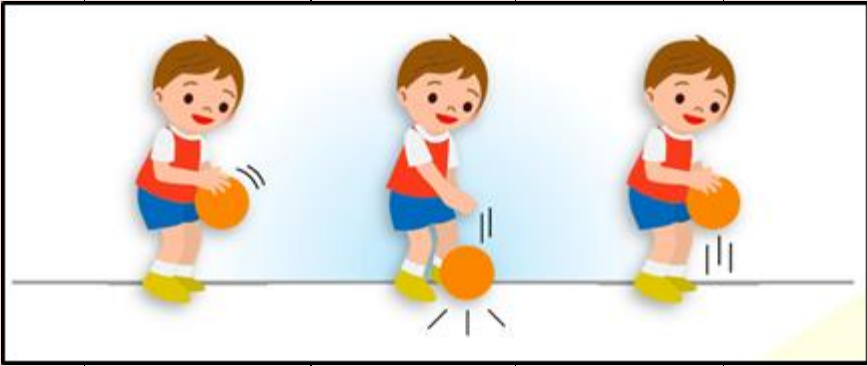


基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
一年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
				(快/慢) v. 身體部分 (慣用手/ 非慣用手) 3. 活動概念： 接力遊戲			活動，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度		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. 認識學習原地拍球技能時使用的方向、路線、力量、時間及身體部分等動作概念 4. 重溫接力遊戲概念	#數據量度		
												
10	15/4-19/4	18-27/4 復活節假期	1	1. 身高及體重量度 2. 護眼操	學生能 1. 掌握護眼操的節奏	學生能 1. 認識身高和體重跟身體	學生能遵從教師的指令、遵守課堂規則及	學生能 1. 懂得做護眼操前脫下眼鏡，以	學生能 1. 重溫進行身高及體重量度的注意		*協作能力 *自我管理 能力	體育學習冊

基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
一年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

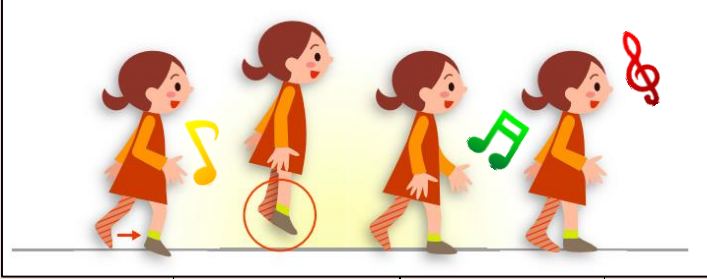
週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
					2.熟練地展示整套護眼操的動作	健康的關係 2.了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體	尊重同學	免眼睛受傷 2.在正確的位置，並以適當的力度進行護眼操	事項 2.重溫護眼操的四式		*數學能力 ◆責任感 ◆尊重他人 #數據量度	在課室內進行量度，同時播放護眼操/有關的體育資訊 影片:TR
11	22/4-26/4			復活節假期								
12	29/4-3/5	1/5 勞動節		單元(4)	學生能	學生能	學生能	學生能	學生能	學生能	*溝通能力 *創造力 *協作能力 *明辨性思考能力	體育學習冊
13	6/5-10/5		4	1.移動技能： <b>跑馬步 (配合韻律)</b> 2.動作概念： i.水平(高/中/低) ii.身體形態(闊大/窄長/扭體/屈曲/對)	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、屈曲、扭體) 4.配合韻律，展示跑馬步及不同水平或形態	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	1.主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2.培養欣賞及多讚賞別人的態度 3.積極參與小組創作活動，並主動表達自己的	1.明白熱身的重要 2.善用場地空間，注意碰撞	1.認識跑馬步的動作要點： i.步法正確： ii.前腳踏出，後腳跟上 iii.有騰空 iv.沒有停頓 v.動作流暢 2.認識連串動作組合的要點及詞彙： i.動作配合音樂	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 ◆責任感 ◆尊重他人 ◆誠信 ◆堅毅 ◆承擔精神 #紙筆互評 #教師總評		

基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
一年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
				稱/非對稱) iii.路線(直/曲)	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		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		節奏 ii.有明顯的起始及結束造型 iii.以跑馬步作移動 iv.展示不同身體形態或水平的造型 v.展示不同的移動路線 vi.連接暢順 3.重溫四個身體形態(闊大/窄長/扭體/屈曲) 4.重溫高、中、低水平概念的要點		#數據量度	
												
14	13/5-17/5	13/5 佛誕翌日	5	單元(5) 1.平衡穩定技能： <b>i.平衡凳上平衡</b> <b>ii.跳與著地</b> <b>iii.伸展</b> <b>iv.扭體</b> <b>v.屈曲</b>	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	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	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	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	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	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	*溝通能力 *創造力 *協作能力 *明辨性思考能力 ◆責任感 ◆關愛 ◆尊重他人	
15	20/5-24/5	22-24/5 畢業班宿營										

基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
一年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
				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 / 屈曲) iv. 方向 (上 / 下 / 前 / 後)	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	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	作，努力不懈地學習	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	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. 重溫五個身體形態 (闊大 / 窄長 / 團身 / 扭體 / 屈曲) 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 6. 認識連串動作組合的要點及詞彙： i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 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	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	#課堂觀察 #提問 #口頭互評	
												
												

基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
一年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
									iv.連接暢順			
16	27/5-31/5			單元(6)	學生能	學生能	學生能	學生能	學生能	學生能	*整全性 思考能力 *協作式解決問題能力	
17	3/6-7/6	3,4,5/6 下學期 學期試 6/6 評估日 7/6 端午節		單人連串動作組合	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	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	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	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	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.動作配合節奏 vi.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	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 ◆責任感 ◆承擔精神 ◆尊重他人 #課堂觀察 #提問		
18	10/6-14/6	11,12/6 小三小 六全港 系統紙 筆評估 14/6 後備日										



基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
一年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註							
							作活動，培養協作精神及尊重他人的態度												
19	17/6-21/6			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，暢順地展示耐力跑、穿梭跑及接力跑	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概念		*溝通能力 *協作能力 ◆承擔精神 ◆關愛 ◆堅毅 #課堂觀察								
20	24/6-28/6			活動周															
21	1/7-5/7	1/7 香港特別行政區成立紀念日																	4/7 1-2 年級小小運動會
22	8/7-12/7																		

基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
一年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/ 事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和 態度/ #評估方法	備註
簽署	科任	A		B		C		D		E		
	編寫老師			科組長		學務組		校長				

基礎活動學習社群——課研組

校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學

二年級 上學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
1	3/9-7/9			開學週								
2	10/9-14/9		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.懂得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.認識一般空間及個人空間概念 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	*協作能力 *自我管理 *數學能力 ◆責任感 ◆尊重他人 ◆誠信 #課堂觀察 #數據量度	體育學習冊
3	17/9-21/9	17/9 學校假期	2	1.常規練習 2.護眼操	學生能 1.掌握護眼操的節奏 2.熟練地展示整套護眼操的動作 3.正確排列六組	學生能 1.認識做護眼操對身體的益處 2.在家中練習護眼操動作	學生能對同學的動作表示欣賞，培養多讚賞同學的態度	學生能 1.懂得做護眼操前脫下眼鏡，以免眼睛受傷 2.在正確的位置，並以合適的力度進行護眼操	學生能懂得護眼操的四式： i.第一式：揉天應穴 ii.第二式：擠按睛明穴 iii.第三式：揉四白穴 iv.第四式：	學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美	*自我管理 能力 ◆責任感 #課堂觀察	在課堂上播放護眼操影片 TR



基礎活動學習社群——課研組

校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學

二年級 上學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

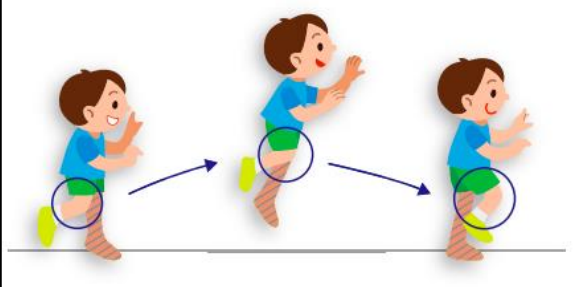
週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
									揉太陽穴、輪刮眼眶			
4	24/9-28/9	25/9 中秋節翌日	5	單元(1) 1.移動技能： <b>跳躍</b> <b>i.雙足跳</b> <b>ii.單足跳</b> 2.動作概念： <b>i.方向</b> (前/後、左/右) <b>ii.行動</b> (帶領/跟隨) 3.活動概念： 接力遊戲	學生能 1.掌握雙足跳及單足跳的動作技巧，並能以雙足或單足連續向前跳躍 2.掌握跳單雙圈的方法：單起雙落(合腿/分腿)、雙起(合腿/分腿)單落、單起單落 3.串連不同的跳躍方式及身體造型，建構動作句子	學生能 1.認識跳躍對身體的好處 2.透過跳躍及跳單、雙圈活動，提升腿部力量、協調能力、心肺功能及平衡力 3.明白良好的平衡力能有助身體更加靈活敏捷，行動更得心應手，並減少跌倒受傷的機會	學生能 1.協助並提示同伴做動作的要點 2.培養欣賞及多讚賞別人的態度 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，減少受傷的機會 3.認識一般空間及個人空間的運用，避免運動時發生意外 4.小心擺放用具，活動時要小心，避免誤踏藤圈	學生能 1.認識雙足跳的動作要點 <b>i.雙腳開立同肩寬，並微微屈膝作準備</b> <b>ii.雙腳前腳掌蹬地起跳</b> <b>iii.雙臂屈曲擺動，作協調配合</b> <b>iv.雙腳同時輕巧落地，並平穩站立</b> 2.認識單足跳的動作要點 <b>i.單腳平穩站立，並微微屈膝作準備</b> 3.認識連串動作的要點： <b>i.有明顯的起始及結束造型</b>	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	*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 ◆ 堅毅 #課堂觀察 #提問 #口頭互評	派發 sportACT 獎勵計劃表及講解 (P3-6)
5	1/10-5/10	1/10 國慶日										

基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
二年級 上學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
6	8/10-12/10				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				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 4.重溫「帶領」、「跟隨」的行動概念 5.重溫接力遊戲的活動概念			
7	15/10-19/10	17/10 重陽節	5	單元(2) 1.移動技能： <b>兔跳</b> 2.動作概念： i.路線(直) ii.方向(前/左/右)	學生能 1.掌握兔跳動作技巧 2.創作和展示不同的身體形態(闊大/窄長/團)	學生能認識跳躍對身體的好處	學生能 1.協助搬運及擺放用具 2.主動協助並提示同伴動作要	學生能 1.正確搬運平衡凳的姿勢 2.進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展 3.以保持直臂支	學生能 1.認識兔跳的動作要點： i.保持直臂支撐 ii.屈膝蹬地起跳 iii.提臂過肩 iv.沒有停頓	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	*溝通能力 *創造力 *協作能力 *明辨性思考能力 ◆責任感 ◆關愛	

基礎活動學習社群——課研組

校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學

二年級 上學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
8	22/10-26/10			iii. 身體形態 (闊大/窄長/團身/扭體) iv. 水平 (高/中/低)	身/扭體) 3. 創作和展示不同水平 (高/中/低) 的身體造型 4. 將兔跳及身體形態的造型串連起來，建構動作句子		點，幫助有需要的同學 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 敢於嘗試，挑戰自己	撐，姿勢要正確，不可心急 4. 兔跳時，臀部須提高，避免小腿碰撞平衡凳 5. 跳躍著地時，先屈膝，以前腳掌先著地，減少受傷的機會 6. 扶著平衡凳，避免平衡凳翻倒	2. 重溫四個身體基本形態 (闊大/窄長/扭體/團身) 3. 重溫高、中、低水平概念的要點 4. 認識連串動作組合的要點及詞彙： i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 配合兔跳方式作移動 iii. 展示不同身體形態或水平的造型 iv. 連接暢順	優點和可改善的地方	◆ 堅毅 # 口頭互評 # 教師總評 # 數據量度	
9	29/10-2/11	1,2/11 上學期中試 5/11 上學期中試										
10	5/11-9/11		5	單元(3) 1. 移動技能： <b>跑跳步</b> 2. 動作概念： i. 路線 (直/曲) ii. 時間	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	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	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學	學生能 1. 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	學生能 1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2. 欣賞同學優美動作和身	* 溝通能力 * 創造力 * 協作能力 * 明辨性思考能力 * 運用資訊科技能力	體育學習冊 6-8/11, 12-14/11 4-6 年級乒乓球比賽

基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
二年級 上學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
11	12/11-16/11			(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)	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	同的身體造型，增加平衡及協調能力，加強柔軟度	2.培養欣賞及多讚賞別人的態度 3.積極參與小組創作活動，並主動表達自己的想法和意見 4.願意接受同學的意見	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	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	體造型創作	◆責任感 ◆尊重他人  #電子互評 #教師總評 #數據量度	
12	19/11-23/11											
13	26/11-30/11	27/11 學校旅行 28/11 學校假期	1	單元(4) 1.體適能活動： <b>i.耐力跑</b> <b>ii.穿梭跑</b> <b>iii.接力跑</b> 2.活動概念：	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		*溝通能力 *協作能力  ◆承擔精神 ◆關愛 ◆堅毅  #課堂觀察	豆袋搬運戰 人型包剪採

基礎活動學習社群——課研組

校本整體課程規劃

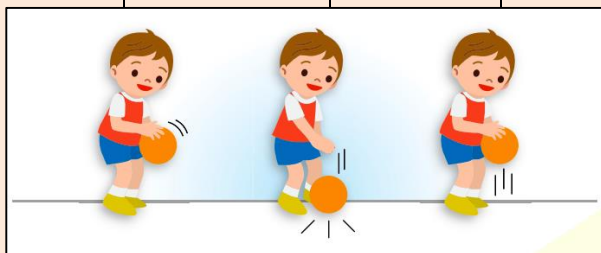
聖公會嘉福榮真小學

二年級 上學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註	
				i. 接力遊戲 ii. 追逐遊戲					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				
14	3/12-7/12		5	單元(5) 1.操控用具技能： <b>運球</b> 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)	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	學生能 1.明白控制和協調動作能使動作流暢和產生美感和產生美感 2.欣賞優美的表現 3.指出動作的優點及可改善的地方	*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 #口頭互評 #教師總評 #數據量度	6-7/12 北區運動會	
15	10/12-14/12												檢視學生 sportACT 獎勵計劃表 (P3-6)
16	17/12-21/12	20/12 崇拜及聯歡會											



基礎活動學習社群——課研組

校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學

二年級 上學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
		1/1 聖誕及新年假期		3.活動概念： 接力遊戲					量、身體部分及行動等動作概念 4.重溫接力遊戲概念			
17	24/12-28/12	21/12-1/1 聖誕及新年假期		聖誕及新年假期								
18	31/12-4/1		4	單元(6) 1.連串動作： <b>單人律動</b> 2.動作概念： i.方向 (前/後、左/右) ii.路線 (直/曲/折) iii.水平 (高/中/低) iv.身體形態 (闊大/窄長/團身/扭體)	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	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	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	學生能 1.懂得欣賞同學的創作 2.通過觀察，提升審美能力	*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  #課堂觀察 #提問	收回學生 sportACT 獎勵計劃表 (P3-6)
19	7/1-11/1											
20	14/1-18/1	14,15,16/1										

基礎活動學習社群——課研組

校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學

二年級 上學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
		上學期學期試 17/1 評估日			造型、動作及移動技能，建構單人動作組		動中，主動表達自己的想法		空間、不同方向移動(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)			
21	21/1-25/1		4	單元(7) 1.操控用具技能： <b>跳繩</b> i.前後跳 ii.滑雪跳 iii.肯肯跳 iv.朋友跳 v.橫排跳 2.動作概念： i.動力(快/慢) ii.力量 iii.(強/弱) iv.關係(個人/	學生能展示前後跳、滑雪跳、肯肯跳、朋友跳、橫排跳的動作技巧	學生能 1.透過跳繩活動提升心肺耐力、腿部肌力，以及 2.於小息時在「活力區」多做運動，以達至MVPA60	學生能 1.協助及提示同學完成動作 2.培養欣賞及多讚賞別人的態度 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.了解一般空間及個人空間，避免碰撞 2.明白進行體育運動前作熱身活動的重要性，以避免受傷	學生能 1.認識前後跳的動作要點： i.起跳後交錯地進行前後跳 ii.雙腳腳尖指向前方，左前右後，反之亦然 2.認識滑雪跳的動作要點： i.起跳後才做出相應動作 ii.雙腳合攏向左/向右跳 3.認識肯肯跳的動作要點： i.提腿	學生能指出動作優美及可改善的地方，並欣賞同學的表現	*責任感 *尊重他人 ◆ 溝通能力 ◆ 承擔精神 ◆ 協作能力 ◆ 明辨性思考能力  #課堂觀察 #提問	Classroom 自學影片  21-24, 28-29/1 1-3 年級跳繩比賽

基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
二年級 上學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/ 事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和 態度/ #評估方法	備註
				小組)								
22	28/1- 1/2								ii. 踢腳 iii. 提腿 iv. 還原 4. 認識朋友跳的動作要點： i. 由一個人跳前繩或後繩 ii. 另一人由前或側方加入跳繩 iii. 三個不同方向：二人面向、二人相向、二人背向 5. 認識橫排跳的動作要點： i. 二人持雙繩站立，面向同一方向 ii. 交互握繩，繩交叉處呈交叉狀 6. 認識學習跳繩技能時使用的動力、力量及關係等動作概念			1/2 運動會報名



基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
二年級 上學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/ 事項	節 數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和 態度/ #評估方法	備註
簽署	科任	A			B		C		D		E	
	編寫老師					科組長			學務組		校長	

基礎活動學習社群——課研組

校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學

二年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
1	11/2-15/2	4-14/2 農曆新年假期	4	單元(1) 1. 移動技能及平衡穩定技能: <b>i.閃避</b> <b>ii.急停/變向</b> 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) iv.行動(帶領/跟隨) v.組織(個人/雙人/小組) 3.活動概念:	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 4.於急停後以重心腳前掌用力撐地，	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 5.培養不論勝敗，全力以赴的體育精神	學生能 1.注意周圍環境的安全，尤其在變向時需留意四周的同學 2.懂得個人空間及一般空間的運用 3.在進行劇烈跑動練習前和後，多做腿部伸展，減少受傷的機會，幫助肌肉復原	學生能 1.掌握急停時的動作要點： i.利用腳掌撐地作急停 ii.迅速屈膝以降低重心 iii.保持身體平衡 2.掌握急停轉向的動作要點： i.急停 ii.轉身時，重心腳前掌用力撐地，移動腳用力蹬地並迅速轉向 iii.轉身後降低重心，保持身體平衡 3.認識屈膝可降低重心，以保持身體平衡(即急停時，膝部和腰部	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	*溝通能力 *協作能力 *自我管理 *明辨性思考 *責任感 *承擔精神 *尊重他人  #課堂觀察 #提問	
2	18/2-22/2											

基礎活動學習社群——課研組


校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學

二年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
3	25/2-1/3			i. 追逐遊戲 ii. 對抗遊戲	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				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			
												
4	4/3-8/3	8/3 聖公會教師發展日	5	單元(2) 1. 操控用具技能： <b>橫向拋接</b> 2. 動作概念： i. 力量 (強/弱) ii. 行動 (遠/近) iii. 方向 (前/後、	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	學生能 1. 以閃避、急停、變向的活動，提升反應及敏捷度 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. 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，	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	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	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	*溝通能力 *創造力 *協作能力 *明辨性思考能力 *自我管理的能力  ◆ 責任感 ◆ 承擔精神 ◆ 尊重他人 ◆ 誠信	

基礎活動學習社群——課研組

校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學

二年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
5	11/3-15/3	15/3 學校運動會		左/右) iv.組織 (個人/雙人/小組)	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		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	3.進行接力及跑壘遊戲時要注意空間的運用，避免碰撞	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		#口頭互評 #教師總評 #數據量度	
6	18/3-22/3			3.活動概念： i.接力遊戲 ii.跑壘遊戲	4.眼望膠環，張開雙手置胸前，穩接同學拋來之膠環		5.透過活動或比賽，培養團體合作、尊重他人及勇於承擔的態度		2.認識瞄準向前拋膠環之手部動作與方向間之關係 3.描述向前拋膠環時之手部動作及力量的使用 4.認識「接膠環」的動作要點及詞彙： i.兩膝微屈 ii.眼望膠環 iii.張開雙手(置於胸前) iv.穩接膠環 5.認識身體及手部動作於拋、接膠環配合方向移動的重要			

基礎活動學習社群——課研組

校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學

二年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

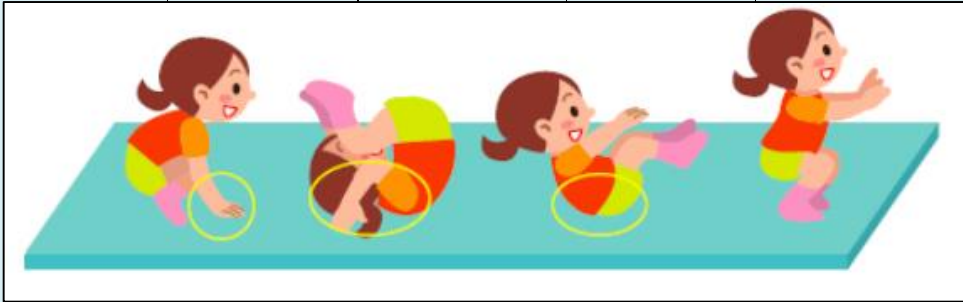
週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
									6.認識學習橫向拋接技能時使用的力量、行動方向及組織等動作概念 7.重溫接力遊戲和跑壘遊戲的活動概念			
7	25/3-29/3	25,26,27/3 下學期中試 28/3 評估日	3	單元(3) 1.平衡穩定技能: <b>前滾翻</b> 2.動作概念: i.路線(直) ii.支點平衡 iii.身體型態(闊大/窄長/團身/扭體) iv.水平(高/中/低)	學生能 1.掌握前滾翻的動作技巧 2.創作和展示不同支點和形態的身體造型 3.創作和展示不同水平(高/中/低)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,加強柔軟度	學生能 1.培養對體操的興趣,並積極投入課堂、認真學習 2.反思自己的表現,並能主動幫助同伴學習,互相改善 3.培養欣賞及多讚賞別人	學生能 1.在進行地墊活動時注意的安全 2.在進行前滾翻時,依動作要點,以正確的姿勢進行滾翻,避免弄傷頸椎 3.懂得正確搬運軟墊的姿勢 4.在進行墊上活	學生能 1.認識學習橫向拋接技能時使用的力量、行動方向及組織等動作概念 7.重溫接力遊戲和跑壘遊戲的活動概念	學生能 1.透過不同形式的練習,懂得「美」與「不美」的概念 2.掌握優美的前滾翻動作的特點(如滾翻過程之順暢性、雙腳緊併、平穩站立)	*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 #口頭互評 #教師總評 #數據量度	Classroom 自學影片

基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
二年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
8	1/4-5/4	5/4 清明節					的態度 4.在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作	動前做足夠的熱身	有跌撞 2.認識前滾翻時身體與地面接觸的次序： 身體與地面接觸的部位依次為： 雙手、頭後半部、背、腰、雙腳 3.重溫支點平衡概念 4.重溫高、中、低水平概念的要點 5.重溫四個身體基本形態(闊大/窄長/團身/扭體)	3.運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及改善的地方		1-4/4 3年級簡易籃球比賽
												
9	8/4-12/4		5	單元(4) 1.操控用具技能： <b>雙手傳接球</b> 2.動作概念： i.方向(上/下、前/後、左/右)	學生能 1.掌握雙手傳球的動作技巧 2.瞄準目標，胸前傳球至約2至3米遠的目標，並能控制傳球的力量和	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.透過傳球活動，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	學生能 1.注意個人空間及一般空間的運用，專注傳、接球的同時，也要小心周圍的環境，避免發生意外 2.在適當距離、使用適當力度，	學生能 1.認識雙手傳球的動作要點及詞彙： i.稍微前後腳，兩膝微屈 ii.雙手持球置於胸前，雙手大拇指相對，手指張開並輕貼	學生能 1.欣賞同學準確傳球及接球動作 2.運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	*溝通能力 *協作能力 *自我管理 能力 *明辨性 思考能力  ◆ 責任感 ◆ 承擔精神 ◆ 尊重他人	

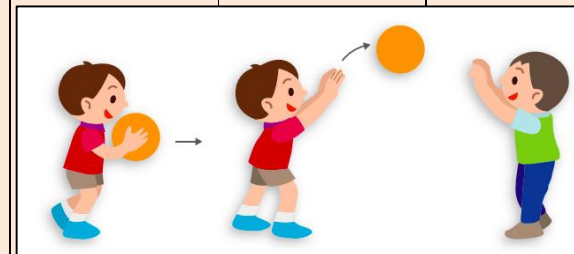
基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
二年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
10	15/4-19/4	18-27/4 復活節假期		ii.力量(強/弱) iii.組織(個人/雙人/小組) 3.活動概念： i.跑壘遊戲 ii.對抗遊戲	方向 3.約2至3米距離的同伴進行傳接球 4.於跑壘和對抗遊戲中運用傳球動作技巧		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 6.培養對球類運動的興趣	進行對傳練習 3.在進行跑壘遊戲和對抗遊戲時，遵守規則，注意安全	於球體，掌心不接觸球 iii.瞄準目標(對方胸部) iv.撥動手腕 v.後腳踏前一步，將球用力推出 vi.傳球後，雙手快速向傳球方向伸展(手指指向目標) 2.描述雙手傳球時之手部動作的方向及力量的使用 3.重溫跑壘和對抗遊戲概念	#課堂觀察 #提問 #口頭互評		
11	22/4-26/4			復活節假期								
12	29/4-3/5	1/5 勞動節	1	1.身高及體重量度 2.護眼操	學生能 1.掌握護眼操的節奏 2.熟練地展示整套護眼操	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	學生能遵從教師的指令、遵守課堂規則及尊重同學	學生能 1.懂得做護眼操前脫下眼鏡，以免眼睛受傷 2.在正確的位	學生能 1.重溫進行身高及體重量度的注意事項 2.重溫護眼操的		*協作能力 *自我管理 能力 *數學能力	體育學習冊 在課室內進行量度，同時播放護



基礎活動學習社群——課研組

校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學

二年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

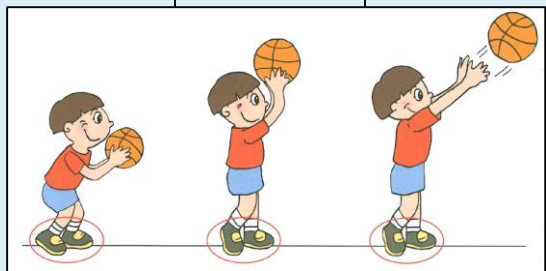
每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
					的動作	身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體		置，並以適當的力度進行護眼操	四式		◆ 責任感 ◆ 尊重他人  #數據量度	眼操/有關體育的資訊  影片:TR
13	6/5-10/5		4	單元(5) 1. 操控用具技能： <b>雙手投球</b>  2. 動作概念： i. 方向 (前/後、上/下) ii 力量 (強/弱) iii. 組織 (個人/雙人/小組)  3. 活動概念： 對抗遊戲	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. 運球後作雙手投球  4. 掌握對抗遊戲動作概念	學生能明白提升身體的協調性的同時，亦能提升身體的力量	學生能 1. 培養對運動的興趣，並認真學習  2. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學  3. 願意接受同學的意見，反思自己的動作表現，並作出改善  4. 培養欣賞及多讚賞別人的態度  5. 在比賽中學	學生能 1. 注意周圍環境的安全，投球時留意四周的同學  2. 注意個人空間及一般空間的運用	學生能 1. 認識雙手投球的動作要點及詞彙： i. 雙膝微屈，眼望目標 ii. 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. 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  4. 重溫運球的動作要點  5. 重溫對抗遊戲	學生能 1. 明白控制和協調動作能使動作流暢和產生美感和欣賞同學優美的表現及提示同學可改善的地方	*自我管理 能力 *明辨性 思考能力 *協作式解決 問題能力 *運用資訊 科技能力  ◆ 責任感 ◆ 承擔精神 ◆ 尊重他人 ◆ 堅毅  #電子互評 #教師總評 #數據量度	體育學習冊
14	13/5-17/5	13/5 佛誕翌日										



每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
							會團隊合作的重要及尊重對手		概念			
15	20/5-24/5	22-24/5 畢業班宿營	4	單元(6) 1.連串動作： <b>雙人連串動作組合</b> 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)	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.展示或創作不同平衡或形體 3.配合韻律節奏變化身體的形態 4.配合韻律節奏，建構移	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，	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	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	學生能 1.了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感和產生美感 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	*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 #課堂觀察 #提問 #口頭互評	6 年級閃避球比賽

基礎活動學習社群——課研組

校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學

二年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
16	27/5-31/5			iv.支點平衡 v.水平 (高/中/低)	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	在任何運動中均需要平衡力	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		2.認識「對比」的行動概念 3.重溫「帶領」、「跟隨」、「會合」、「分離」的行動概念 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			
17	3/6-7/6	3,4,5/6 下學期學期試 6/6 評估日 7/6 端午節	5	單元(7) 1.操控用具技能： <b>i.踢定點球</b> <b>ii.定點傳球</b> <b>iii.滾球控停</b>	學生能 1.掌握踢定點球的動作技巧 2.以腳底(腳掌)控停滾地來球	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	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	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	學生能 1.欣賞同學優美動作的表現 2.在踢定點球及控停滾球時動作流暢 3.運用適當的	*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	
18	10/6-	11,12/6 小三小		2.動作概念： i. 行動	3.運用合適的							

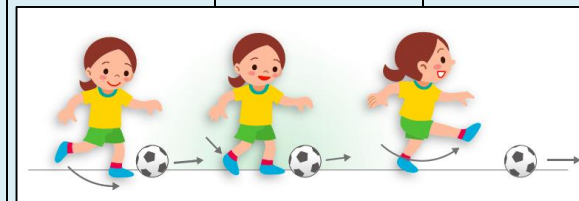
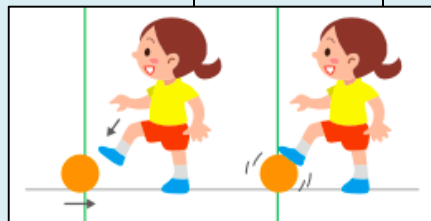
基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
二年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
	14/6	六全港系統紙筆評估	14/6 後備日	(遠/近) ii.力量 (強/弱) iii.組織 (個人/雙人/小組)	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	動，增加眼、腳的協調能力	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		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.認識滾球控停的動作要點及詞彙： i.眼望來球 ii.以其中一隻腳的腳底控停來球 iii.保持身體平衡 3.重溫跑壘遊戲概念	詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	◆ 尊重他人 #課堂觀察 #提問 #口頭互評	
19	17/6-21/6			3.活動概念：跑壘遊戲	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							
20	24/6-28/6							活動周				25/6 4年級籃球比賽 26/6 5年級閃避球比賽



基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
二年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/ 事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和 態度/ #評估方法	備註	
21	1/7- 5/7	1/7 香港特 別行政 區成立 紀念日											4/7 1-2 年級 小小運動會
22	8/7- 12/7												
簽署	科任	A		B		C		D		E			
	編寫 老師				科組長				學務組			校長	

基礎活動學習社群——課研組

校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學

三年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
1	3/9-7/9			開學週								
2	10/9-14/9		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.懂得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.認識一般空間及個人空間概念 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	*協作能力 *自我管理 *數學能力  ◆ 責任感 ◆ 尊重他人 ◆ 誠信  #課堂觀察 #數據量度	體育學習冊
3	17/9-21/9	17/9 學校假期	2	1.常規練習 2.護眼操	學生能 1.掌握護眼操的節奏 2.熟練地展示整套護眼操的動作 3.正確排列六組	學生能 1.認識做護眼操對身體的益處 2.在家中練習護眼操動作	學生能對同學的動作表示欣賞，培養多讚賞同學的態度	學生能 1.懂得做護眼操前脫下眼鏡，以免眼睛受傷 2.在正確的位置，並以合適的力度進行護眼操	學生能懂得護眼操的四式： i.第一式：揉天應穴 ii.第二式：擠按睛明穴 iii.第三式：揉四白穴 iv.第四式：揉太陽穴、輪刮眼眶	學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美	*自我管理 能力 ◆ 責任感  #課堂觀察	在課堂上播放護眼操影片  影片：TR

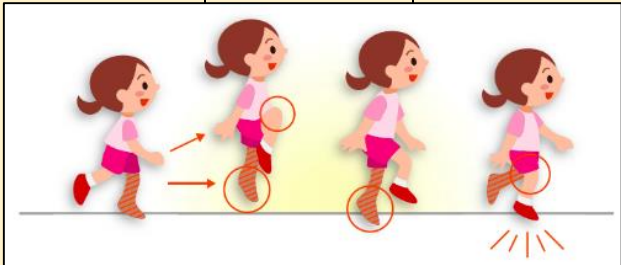
基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
三年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
4	24/9-28/9	25/9 中秋節翌日	4	單元(1) 1.移動技能： <b>踏跳步</b> 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	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	*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  #課堂觀察 #提問	派發 sportAC T 獎勵計劃表及講解 (P3-6)
5	1/10-5/10	1/10 國慶日										





基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
三年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
					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		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		造型			
8	22/10-26/10		4	單元(3) 1.操控用具技能： <b>單手持拍擊球</b> 2.動作概念： i.身體部分(慣用手/非慣用手) ii.方向(前/後、上/下) iii.力量	學生能 1.以正手握拍 2.原地以單手持拍向上擊球 3.原地以單手持拍向前擊球，球越過約1米高，並擊至約2米遠的目標區域 4.以單手持拍擊回同	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 4.互評時，能力較佳的學生能協助有	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	學生能指出同伴的擊球動作的優點和可改善的地方	*協作能力 *溝通能力 *明辨性 思考能力  ◆ 堅毅 ◆ 承擔精神 ◆ 關愛 ◆ 責任感  #教師觀察 #提問 #電子互評	體育學習冊



基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
三年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
9	29/10-2/11	1,2,5/11 上學期中試		(強/弱) iv.組織 (個人/雙人/小組) v.行動 (遠/近)  3.活動概念： 隔場區遊戲	伴拋來的球		困難的同學 5.培養學生堅毅精神，不論勝負，仍全力完成比賽		合球速拍動 2.認識單手持拍向前擊球動作要點及詞彙： 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.認識學習擊球時使用的身體部分、方向、力量和行動等動作概念 4.認識隔場區遊戲概念			



基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
三年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
10	5/11-9/11	1,2,5/11 上學期中試	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 v.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	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.認識進行度脂肪的要點及注意事項 i.量度位置為右上臂後三頭肌的中位和右小腿內側 ii.量度右上臂時須站立，手放鬆，手心向身體 iii.量度右小腿內側時，右腳應		*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 #課堂觀察 #測試成績	
11	12/11-											



基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
三年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
	16/11					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			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.配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸 iii.身體重心稍降低，抬高膝蓋跑 iv.身體不適或跑不動時不可勉強，可以跑步或走步完成 4.認識進行坐地前伸的要點及注意事項： i.脫去鞋子，面			
12	19/11-											



基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
三年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
	23/11								<p>向木箱，直膝坐在墊上，雙足貼著木箱端板</p> <p>ii. 雙手前伸，手掌互疊向下，中指齊平</p> <p>iii. 測量時，上身慢慢前伸，手指盡量前伸，頭部自然垂下在兩臂之間，雙足距離約為肩膊闊度</p> <p>iv. 慢慢前伸四次，第四次前伸時手掌必須按在箱上刻度，最少停一秒</p> <p>5. 認識進行曲膝仰臥起坐的要點及注意事項：</p> <p>i. 二人一組，受試者仰臥地墊</p>			
<div data-bbox="385 887 1319 1481" data-label="Image"> <p style="text-align: center;"><b>仰臥起坐要點</b></p> </div>												

基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
三年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/ 事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和 態度/ #評估方法	備註
									上，屈膝約 90 度，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			

基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
三年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

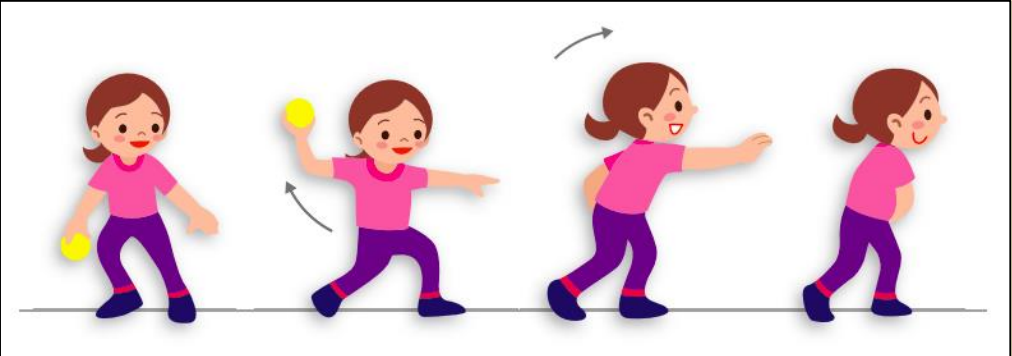
週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
13	26/11-30/11	27/11 學校旅行 28/11 學校假期	5	單元(5) 1.操控用具技能： <b>擲</b> 2.動作概念： i.身體部分(慣用手/非慣用手) ii.方向(前上方) iii.力量(強/弱) iv.行動(遠/近) 3.活動概念： 跑壘遊戲	學生能 1.掌握擲的動作技巧 2.掌握拉臂、後引、轉腰等動作技巧，以增強擲出的距離 3.掌握瞄準並擲中定點物件或位置的動作技巧	學生能明白提升身體協調性(手眼協調)的重要	學生能 1.於活動中尊重他人的意見，互相合作及勇於嘗試 2.不論比賽勝負，遵守遊戲規則 3.善用及愛護所有體育器材	學生能注意周圍環境的安全，尤其在投擲前需留意四周同學的位置	學生能 1.認識擲的動作要點及詞彙： i.後引 •手臂成「L」形 •把豆袋稍拉至身後 ii.側身 •側身，異側腳踏前 iii.擲出 •由上至下在身前畫出半圓 iv.跟進 •擲出球後，手指指向目標方向，再順勢跟進至異側腳旁 2.認識以側身轉腰的旋轉動作以增加擲出距離的動作要點 3.認識瞄準並擲中定點物件或位	學生能 1.指出同學所展示動作的優點 2.欣賞同學的優美動作	*溝通能力 *協作能力 *明辨性 *思考能力 *自我管理的能力  ◆ 責任感 ◆ 承擔精神 ◆ 尊重他人 ◆ 堅毅  #課堂觀察 #提問 #教師總評 #數據量度	共備(3)
14	3/12-7/12											
15	10/12-											

基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
三年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
	14/12								置的動作要點 4.分辨拋、接的動作要點： 擲的方向：由上而下 拋的方向：由下而上 5.初步認識理想的投擲角度為40°至45° 6.認識學習擲的技巧時使用的身體部分、方向及力量等動作概念 7.重溫跑壘遊戲概念			
												
16	17/12-21/12	20/12 崇拜及	4	單元(6) 1.操控用具	學生能 1.展示擺繩	學生能透過跳繩活動提升心	學生能 1.協助及提示	學生能 1.了解一般空間	學生能 1.認識擺繩跳的	學生能指出動作及姿勢的要	*溝通能力 *明辨性	Classrom 自





基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
三年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/ 事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
									3.認識交叉開合前後跳的動作要點： i.預備姿勢起，將繩子後迴旋至肩膀時 ii.順勢將雙手交叉，手肘貼手肘，套過頭部，往下繞過雙腳 iii.將雙手打開，手肘貼腰，即後繩的手部動作 4.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 5.認識順繩及逆繩的特點： i.順繩：繩子從			

基礎活動學習社群---課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
三年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註	
									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				
17	24/12-28/12	21/12-1/1		聖誕及新年假期									
18	31/12-4/1	聖誕及新年假期		單元(6)(續) 1.操控用具技能：									收回學生 sport ACT 獎

基礎活動學習社群——課研組

校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學

三年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
				跳繩								勵計劃表(P3-6)
19	7/1-11/1											
20	14/1-18/1	14,15,16/1 上學期學期試 17/1 評估日	4	單元(7) 1.平衡穩定技能： <b>從髖高處跳下及空中轉體</b> 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 iv.身體形態(闊大/窄)	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	學生能 1.認識跳躍對身體的好處 2.明白良好的平衡力能有助身體更加靈活敏捷，行動更得心應手，並減少跌倒受傷的機會	學生能 1.對同學的動作表示欣賞或多讚賞同學 2.在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作	學生能 1.扶著平衡凳，避免平衡凳翻倒 2.鋪足夠的地墊作保護 3.進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展 4.跳躍著地時，先屈膝，以前腳掌先著地，減少受傷的機會 5.學會正確搬運平衡凳的姿勢	學生能 1.認識從髖高處跳下的動作要點： i.雙手平放兩旁作平衡 ii.空中身體平穩 iii.屈膝著地，平穩站立 2.認識空中轉體的動作要點： i.屈膝蹬地起跳 ii.用手帶動轉體 iii.保持直體 iv.屈膝著地，平穩站立 3.認識連串動作組合的要點及	學生能 1.了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2.欣賞同學優美動作和身體造型創作 3.創作優美的空中轉體動作及展示暢順的連串動作 4.運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改	*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  #課堂觀察 #提問 #口頭互評 #教師總評 #數據量度	體育學習冊
21	21/1-25/1											21-24, 28-29/1 1-3年級跳繩比賽

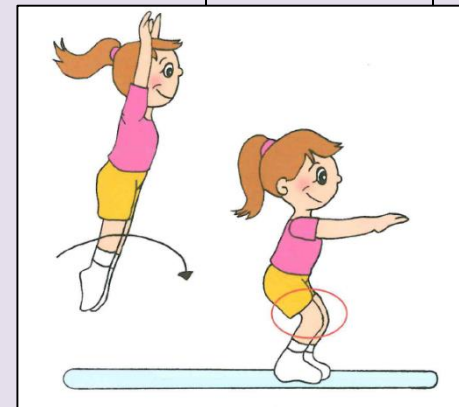
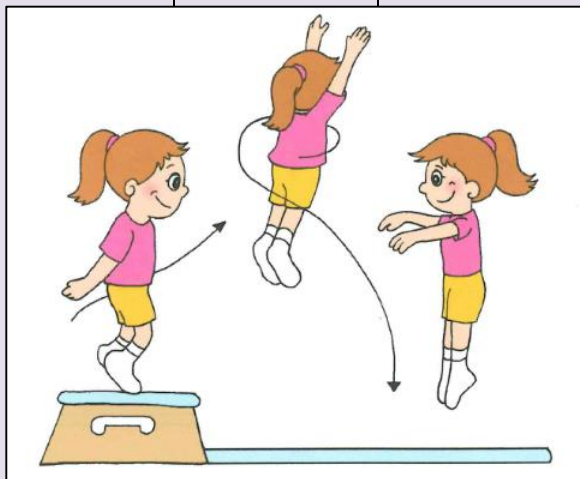
基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
三年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
22	28/1-1/2			長/團身/扭體)	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				詞彙： i.有明顯的起始及結束造型 ii.身體造型 + 從髖高處跳下/空中轉體 + 身體造型 iii.展示不同身體形態或水平的造型 iv. 連接暢順 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)	善的地方		1/2 運動會報名
簽署	科任	A		B		C		D		E		
	編寫老師			科組長		學務組		校長				



基礎活動學習社群——課研組

校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學

三年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
1	11/2-15/2	4-14/2 農曆新年假期	4	單元(1) 1.移動技能： <b>起跑、快速跑步</b> 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.聞口號展示起跑動作 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「活力區」多做運動	學生能 1.主動協助同學做蹲踞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.明白陸運會當日需注意的事項 4.明白參加陸運會比賽項目(短跑)時應注意的事項	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.認識起跑動作的動作要點： i.「各就位」 -先取好前腳的位置，距離起跑線後1-1.5個腳掌，並固定 -再取好後腳的位置，距離起跑線後2個腳掌，並固定 -最後固定雙手，拇指與其他四指分開置於起跑線後，雙手	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	*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  #課堂觀察 #提問	









基礎活動學習社群——課研組

校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學

三年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
6	18/3-22/3		3	單元(3) 1.移動技能： <b>跨跳</b> 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	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	*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  #課堂觀察 #提問 #教師總評 #數據量度	1-4/4 3 年級簡易籃球比賽
7	25/3-29/3	25,26,27/3 下學期 期中試 28/3 評估日										
8	1/4-5/4	5/4 清明節										



基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
三年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
	19/4	復活節假期			「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.在小组二人中合作 構思連串 動作組 合： 配合移動 路線，串 連不同的 身體造 型、動作 及移動技 能，建構 雙人動作 組合		4.培養欣賞及多讚賞別人的態度					
11	22/4-			復活節假期								



基礎活動學習社群——課研組

校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學

三年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/ 事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
	17/5	佛誕翌日		3.活動概念： i.跑壘遊戲 ii.對抗遊戲 iii.隔場區遊戲	踢至又高又遠				腳背踢球 iii.踢球後，腿向前作跟進 3.認識把空中球踢向不同水平高度的動作要點： i.踢球腳要向上踢 ii.向上踢的幅度會影響踢球的高度 4.認識把空中球踢得又高又遠的動作要點： i.踢球腳後引的幅度會影響踢球的力度 ii.踢球腳擺動的速度會影響踢球的力度 5.重溫跑壘遊戲、對抗遊戲和隔場區遊戲的活動概念			

基礎活動學習社群——課研組

校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學

三年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
15	20/5-24/5	22-24/5 畢業班宿營	5	單元(6) 1.平衡穩定技能： <b>後滾翻</b> 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(團身) 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.藉著展示不同的翻滾及伸展動作，增加平衡及協調能力，加強柔軟度 2.認識「柔軟度」— 柔軟度即是關節的伸縮活動範圍良好柔軟度的好處： i.良好的柔軟度，使關節不易僵硬，身體靈活敏捷 ii.減少因為肌肉緊張而帶來的疲勞和痠痛 iii.提高肌肉	學生能 1.培養對體操的興趣，並積極投入課堂、認真學習 2.反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互相改善 3.培養欣賞及多讚賞別人的態度 4.在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作	學生能 1.在進行地墊活動時注意的安全 2.在進行後滾翻時，依動作要點，以正確的姿勢進行滾翻，避免弄傷頸椎 3.懂得正確搬運軟墊的姿勢 4.在進行墊上活動前做足夠的熱身	學生能 1.認識後滾翻的動作要點及詞彙： i.屈膝下蹲，雙肘屈曲上舉，雙手放在耳旁，掌心向上，手指向後 ii.身體稍向前傾，低頭收緊下巴，雙膝緊貼胸部 iii.兩腳輕蹬，團身快速向後倒 iv.肩部接觸地面時，雙手發力推撐 v.平穩站立 vi.滾翻過程順暢，動作優美 2.描述動作時使用的路線、方向、動力等概念 3.重溫支點平衡	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	*溝通能力 *協作能力 *明辨性 *思考能力  ◆ 責任感 ◆ 承擔精神 ◆ 尊重他人 ◆ 堅毅 ◆ 誠信  #課堂觀察 #提問 #口頭互評 #教師總評 #數據量度	Classroom 自學影片
16	27/5-31/5											

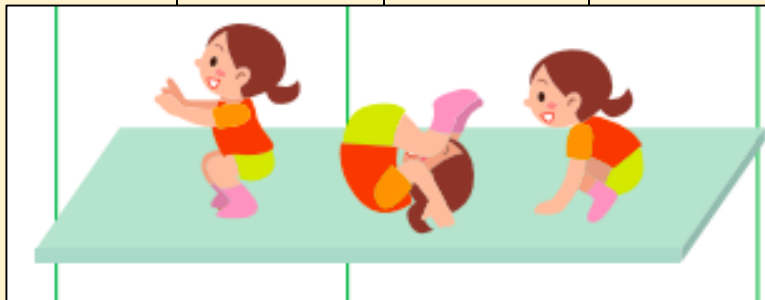
基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
三年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
17	3/6-7/6	3,4,5/6 下學期學期試 6/6 評估日 7/6 端午節				的伸縮性， 減低運動受傷的機會			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			
18	10/6-14/6	11,12/6 小三小 六全港 系統紙 筆評估 14/6 後備日	4	單元(7) 1.操控用具 技能： <b>棒擊空中球</b> 2.動作概念： i.方向	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	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	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	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	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	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	*溝通能力 *協作能力 *明辨性 思考能力  ◆ 責任感 ◆ 承擔精神	



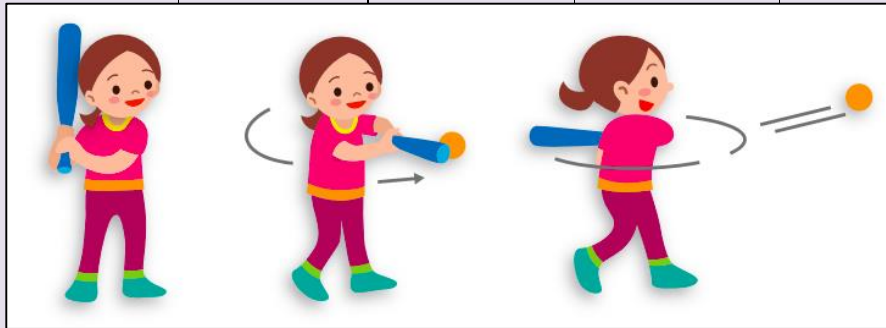
基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學  
三年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和態度/ #評估方法	備註
19	17/6-21/6			(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	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	康的關係	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	與安全的關係 3.適當及安全地運用擊球棒	肩寬 ii.左肩指向球擊出方向 iii.眼看目標 iv.握棒時，右手在上，左手在下、雙手掌相對握住球棒的握把處 v.預備時，身體扭向異側，配合棒擊動作(棒後引、棒頭向天) vi.擊球時，球棒由右至左揮動 vii.擊球後，球棒順勢跟進 viii.動作連貫 2.認識形容棒的詞彙： 棒頭/棒尾/握把處 3.認識棒擊空中	動作的要點及優美的動作	◆ 尊重他人 ◆ #課堂觀察 #提問 #口頭互評	





基礎活動學習社群---課研組

校本整體課程規劃

聖公會嘉福榮真小學

三年級 下學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

週次	日期	假期/ 事項	節數	單元主題	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	*共通能力/ ◆價值觀和 態度/ #評估方法	備註							
									球時使用的方向 及力量等動作 概念 4.重溫跑壘遊戲 概念										
20	24/6- 28/6			活動周															
21	1/7- 5/7	1/7 香港特 別行政 區成立 紀念日																	4/7 1-2 年級 小小運動 會
22	8/7- 12/7																		
簽署	科任	A		B		C		D		E									
	編寫老師			科組長		學務組		校長											