

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學

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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力*	價值觀 及態度 #	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
常規訓練 (1)	1. 常規訓練	學生能掌握常規要求的動作及指示	學生能透過跑動活動以增加活動量	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. 集隊及口令認識 3. 活動前作熱身運動 4. 懂得一般空間及個人空間的運用，避免運動時發生意外	學生能 1. 認識體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間	學生能認識整齊是美	6	2, 3, 7	課堂觀察
體適能 (3)	1. 度高磅重 2. 坐地前伸 3. 耐力跑 (4 分鐘)	學生能 1. 掌握坐地前伸及耐力跑的動作技巧 2. 有節奏地呼吸 3. 完成 4 分鐘耐力跑 4. 完成坐地前	學生能 1. 透過耐力跑提升心肺功能 2. 認識身高和體重跟身體健康的關係 3. 提高多做運動	學生能 1. 用心聆聽 2. 遵守規則 3. 協助同伴	學生能 1. 明白熱身運動的重要 2. 明白要量力而為，避免造成受傷	學生能 1. 認識坐地前伸的動作要點及要求： i. 脫去鞋子，面向木箱，直膝坐在墊上，雙足貼著木箱端板 ii. 雙手前伸，手掌互	學生能欣賞優美的跑姿及耐力跑表現的堅毅精神	6	1, 7	課堂觀察

*九大共通能力包括：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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力*	價值觀 及態度 #	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
		伸測試	的意識，愛惜 自己的身體			疊向下，中指齊平 iii. 在測量時，能把上 身慢慢前伸，手指 盡量前伸。頭部自 然垂下在兩臂之 間。慢慢前伸四 次，第 4 次前伸時 手掌必須按在箱 上刻度，最少停 一秒 ◇ 如學生在測量時 曲膝或雙手不對 稱則須重新測量 2. 認識耐力跑的動 作要點： i. 逐漸加速並盡量 保持均速 ii. 配合速度，有節奏 地呼吸 iii. 將身體重心稍降 低，抬高膝蓋跑				

*九大共通能力包括：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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組

校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學

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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力*	價值觀 及態度 #	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
平衡 穩定 技能 (4)	<p>立定跳高、 跳與著地 及 雙足跳躍</p> <p>動作概念： 方向 (上/下、前)</p> <p>建議活動： i. 雙足跳上 一格木箱 雙足立 (橫箱) ii. 低箱跳 下，雙足 跳落地墊 iii. 立定雙足 跳遊戲</p>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握立定跳高的動作技巧，並運用立定跳高的動作技巧跳上一格木箱，以雙足平穩站立 2. 掌握跳與著地的動作技巧 3. 掌握連續雙腳跳的動作技巧 4. 以雙腳連續向前跳躍作直線及曲線的移動 5. 配合不同的用具排列， 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 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 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 學會正確搬運木箱的姿勢 4. 懂得運用一般空間及個人空間，避免運動時發生碰撞 5. 明白鋪足夠的地墊作保 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識立定跳高的動作要點： <ol style="list-style-type: none"> 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. 屈膝著箱，雙腳同時落在原先站立位置 2. 認識跳與著地的動作要點： <ol style="list-style-type: none"> 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 	6	2, 3	課堂 觀察、 提問 及 教師 總評	

*九大共通能力包括：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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力 *	價值觀 及態度 #	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
		自行設計及組合不同難度(距離及高度)的跳躍路線,並以雙腳跳完成路線			護的重要	iii. 雙臂屈曲擺動,作協調配合 iv. 空中身體平穩 v. 屈膝著地,平穩站立 3. 認識學習跳躍時使用的方向概念 4. 認識雙腳跳的動作要點: i. 準備時,雙腳開立同肩寬,並微微屈膝作準備 ii. 雙腳前腳掌蹬地起跳 iii. 雙臂屈曲擺動,作協調配合 iv. 輕巧落地,並平穩站立 v. 沒有停頓(連續跳時)				

*九大共通能力包括：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 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力*	價值觀 及態度 #	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
平衡 穩定 技能 (6)	直身滾及側滾翻 動作概念： i. 身體形態 (窄長/團身) ii. 水平(低) iii. 方向 (左/右) 建議活動： i. 墊上爬行 ii. 直身滾 iii. 團身自由滾 iv. 側滾翻	學生能 1. 學習直身滾之速度及空間的配合 2. 掌握直身滾的動作技巧 3. 利用身體各部分創作滾動動作 4. 掌握側滾翻的動作技巧，並能嘗試展示左右方向的側滾翻 5. 串連側滾翻及不同身體形態，建構動作句子 側滾翻教學提示(以左	學生能 1. 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) 2. 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 3. 認識「柔軟度」—即是關節的伸縮活動範圍，良好	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 3. 培養對體操的興趣，並積極投入課堂、認真學習 4. 反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互相改善	學生能 1. 在進行地墊活動時注意安全 2. 明白在進行墊上活動前熱身的重要 3. 在進行直身滾時，依動作要點，以正確的姿勢進行滾翻，避免弄傷 4. 明白側滾翻的其中兩個作用是閃避和緩衝，作自我保護	學生能 1. 認識墊上爬行的動作要點： i. 以手掌及膝蓋作四點支撐 ii. 前進時注意平衡 iii. 眼望前方，留意障礙物 2. 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 3. 認識團身自由滾的動作要點及詞彙： i. 雙腳跪地胸部靠	3, 4	1, 2, 6	課堂 觀察、 提問 及 教師 總評	

*九大共通能力包括：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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組

校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學

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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力 *	價值觀 及 態度 #	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
		滾至右為 例) i.準備姿勢： 蹲下，雙腳 開立比肩略 寬，右手按 墊 ii.滾動：肩膀 傾右，左腳 用力一蹬； 背部貼地滾 至仰面朝天 iii.側滾翻的順 序則為肩- 背-側腰部- 側腿部 6. 起立動作： 利用手掌撐 地而起，平 穩站好	柔軟度的好 處			近大腿前臥 ii.手腳彎屈收到胸 前 iii.下顎觸胸、脖子縮 起來，眼睛看著胸 前 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 4. 認識團身自由滾 的「易犯錯誤」： i. 雙手雙腳打開， 未能保持縮緊的 姿勢 ii. 手應抱着頭，不 應掩着眼睛 5. 認識側滾翻的要 點及詞彙：				

*九大共通能力包括：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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學

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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力 *	價值觀 及 態度 #	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
						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 6. 說出側翻滾的「易犯錯誤」： i. 翻滾時力量不足，未能順利翻				

*九大共通能力包括：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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力*	價值觀 及態度 #	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
						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 v. 認識不同身體型 態(窄長/團身) 概念 vi. 認識學習直身滾 及側滾翻時使用的 水平及方向概 念				

*九大共通能力包括：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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群——課研組

校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學

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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力*	價值觀 及態度 #	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
移動 技能 及 平衡 穩定 技能 (4)	<p>步行及 扭體，伸 展，屈曲 (連串動作 組合) (配合音樂： wheel on the bus)</p> <p>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)</p>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 配合韻律節奏，展示向前、後步行的動作技巧 配合韻律節奏，變化身體的形態，創作及展示不同身體形態的造型 配合韻律節奏，把步行及不同身體形態的造型串聯起來，自行建構動作句子 配合韻律節奏，在雙人活動中展示 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 在家中跟隨音樂作律動 明白伸展動作、律動或跳舞有助增加身體的柔韌度 明白良好的柔韌度使關節不易僵硬，身體靈活敏捷 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 願意接受他人的意見，並尊重他人 培養欣賞及多讚賞別人的態度 積極參與小組創作活動，並自動表達自己的想法和意見 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 善用個人空間、一般空間，注意碰撞 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 分辨四個身體形態(闊大/窄長/團身/扭體) 說出及分辨「帶領」、「跟隨」、「會合」及「分離」的動作概念 認識連串動作組合的要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> 有明顯的起始及結束造型 以步行作移動 動作配合韻律節奏 展示不同身體形態的造型 連接暢順 明白韻律活動首要配合音樂或拍 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 欣賞同學優美動作和身體造型創作 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方 	1,2, 4,7	3, 5	課堂 觀察 、 提問 及 學生 互評

*九大共通能力包括：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 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點						共通 能力*	價值觀 及態度 #	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	健康及體適能	運動相關的 價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力				
		「帶領」、 「跟隨」、 「會合」及 「分離」的 動作概念				子					
平衡 穩定 技能 (4)	<u>平衡</u> 動作概念： i. 方向 (前/後) ii. 身體部分 (手、足、 膝、頭、 背等) iii. 支點平衡 (不同支 點的身體 造型)	學生能 1. 運用身體不 同部分作支 點平衡 2. 在長橈上向 前、後步行 及做動作時 能平衡身體 3. 展示從長橈 上跳下與著 地的動作 技巧 4. 在長橈上展	學生能明白平 衡力對人們的 生活非常重 要，它能幫助我 們維持不同的 姿勢，在任何運 動中均需要平 衡力	學生能 1. 對同學的動 作表示欣賞 及多讚賞 別人 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. 善用個人空 間、一般空 間，注意 碰撞 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. 進行著地練 習前和後，多	學生能 1. 認識及分辨不同 身體部分 2. 認識支點平衡概 念，並能分辨不同 支點的身體造型 3. 認識長橈上步行 的動作要點： i. 雙手平放兩旁作 平衡 ii. 眼望前方 iii. 以腳尖對腳踭步 行方法在長橈上	學生能 1. 欣賞同學 優美的平 衡動作和 身體造型 創作 2. 運用適當 的詞彙， 指出同學 動作的優 點和可改 善的地方	1, 2, 4, 7	2, 3, 6	課堂 觀察 、 提問 及 教師 總評	

*九大共通能力包括：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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力 *	價值觀 及 態度 #	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
	建議活動： i.持豆袋 平衡 ii.長橈上 爬行 iii.長橈上正 面前進 iv.長橈上正 面後退	示或創作不 同支點平衡 的身體造型 5. 串連步行、 不同形態的 身體造型及 從長橈上跳 下與著地的 動作，自行 建構動作 句子			做腳部伸展	移動 4. 認識從長橈上跳 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 iv. 連接暢順 5. 認識連串動作組 合的要點及詞彙： i. 有明顯的起始及 結束造型 ii. 造型+步行+跳與 著地+造型 iii. 展示不同支點造 型 iv. 連接暢順				

*九大共通能力包括：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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力*	價值觀 及態度 #	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
操控 用具 技能 (4)	<p>下手滾球 及 雙手接滾 地來球</p> <p>動作概念： i. 路線(直) ii. 方向(前) iii. 力量 (強/弱) iv. 範圍 (個人空 間/一般 空間)</p> <p>活動概念： 跑壘遊戲 建議活動： i. 二人單手 滾球 ii. 雙手接</p>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 應用單手滾球及雙手接球的動作技巧於遊戲中 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 增加跑動元素於滾球活動中，以增加學生的體能運動量 2. 鼓勵學生課餘時多參與體能活動 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 注意個人空間及一般空間的運用 2. 專注滾球的同時，也要小心周圍的環境及滾來的球，避免發生意外 3. 在適當距離、使用適當力度作二人的滾球活動 4. 滾出球時，儘量貼近地面，避免球彈高撞擊自己或同伴 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 認識個人及一般空間 3. 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、 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 欣賞同學優美動作的表現 2. 運用適當的詞彙指出同學動作的優點和可改善的地方 	1, 2, 3, 4, 6	1, 2, 6	課堂觀察、提問及教師總評

*九大共通能力包括：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 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力*	價值觀 及態度 #	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
	滾球 iii. 膠球滾 接賽					手心向前) iv. 接球後將手收到 胸前 4. 認識跑壘遊戲概念				
校本 活動 (4)	活力操 建議活動： 1. 配合拍子 做動作 (踏步) 2. 動作： 踏點，用 腳畫圓 3. 跳起成大 字、交替 弓步 4. 舞蹈與空 間(方向 及轉動) 5. 胸部伸 展、後交	學生能 1. 配合音樂展 示活力操 2. 配合韻律節 奏，展示伸 展的動作(大 字、胸部伸 展)及腳部的 動作(單足 立、後交叉 步踢腿和交 替弓步)	學生能透過活 力操，增加運動 量，培養恆常活 動的習慣	學生能 1. 反思自己的 表現，主動 協助並提示 同伴動作要 點，幫助有 需要的同學 2. 願意接受同 學的意見 3. 培養欣賞及 多讚賞別人 的態度 4. 培養對律動 的興趣，並 積極投入課 堂、認真 學習	學生能 1. 注意個人空 間及一般空 間的運用， 也要小心周 圍的環境， 避免碰撞 2. 明白身體各 部分的活動 及限制 3. 在進行活動 前做足夠的 熱身或伸展	學生能 1. 運用適當 的詞彙， 指出動作 的優點及 可改善的 地方 2. 了解控制 和協調動 作能使動 作流暢和 產生美感 3. 欣賞同學 優美動作 表現	1,2, 4,7	1, 2, 3, 5, 6	課堂 觀察 及 學生 互評	

*九大共通能力包括：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 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力*	價值觀 及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
	又步踢腿 6. 擺姿勢與 停頓 7. 單足立、 手腳協調 做動作 8. 跳活力操 (整套) 9. 跳活力操 (配合音樂)			5. 進行活動 時，學習互 相合作及 體育精神 6. 透過練習及 活動，培養 學生尊重他 人及勇於承 擔的態度						
操控 用具 技能 (2)	跳繩活動 (擺繩) 動作概念： i. 方向 (左/右、 上/下、 前/後、順 /逆時針)	學生能 1. 掌握解繩及 收繩的技巧 2. 展示單、雙 手擺繩不同 動作	學生能於小息 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 學和教師的 意見，改善 自己表現不 足的地方 3. 主動協助並	學生能 1. 善用一般空 間和個人空 間，避免 碰撞	學生能 1. 明白如解繩及收繩 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. 運用繩子展示不 同動作，培養手腕	學生能 1. 欣賞同學 優美的跳 繩動作 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, 4, 6	1, 2, 6	課堂 觀察、 提問、 學生 互評及 教師 總評

*九大共通能力包括：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 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學

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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力 *	價值觀 及態度 #	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
				提示同伴動作要點，幫助有需要的同學		靈活性：單手、雙手擺繩 i. 取繩一端，令繩子左右搖動，以蛇形移動 ii. 取繩一端，令繩子上下擺動，以跳動形式移動 iii. 雙手握繩，於身前及身後打「8」字 iv. 雙手握繩，以繩子畫圓，繞纏手臂、腰部，避免觸及頸部或頭部 v. 在頭頂上，身體兩側畫小圓圈	3. 了解控制及協調動作能使動作流暢和產生美感			

*九大共通能力包括：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 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力*	價值觀 及態度 #	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
體 適 能 (3)	1. 度高磅重 2. 坐地前伸 3. 耐力跑 (4 分鐘)	學生能 1. 掌握坐地前 伸及耐力跑 的動作技巧 2. 有節奏地呼 吸 3. 完成 4 分鐘 耐力跑 4. 完成坐地前 伸測試	學生能 1. 透過耐力跑 提升心肺 功能 2. 認識身高和 體重跟身體 健康的關係 3. 提高多做運 動的意識，愛 惜自己的身 體	學生能 1. 用心聆聽 2. 遵守規則 3. 協助同伴	學生能 1. 明白先作熱 身運動的 重要 2. 明白要量力 而為，避免 造成受傷	學生能 1. 認識坐地前伸的 動作要點及要求： i. 脫去鞋子，面向木 箱，直膝坐在墊 上，雙足貼著木箱 端板 ii. 雙手前伸，手掌互 疊向下，中指齊平 iii. 在測量時，能把上 身慢慢前伸，手指 盡量前伸。頭部自 然垂下在兩臂之 間。慢慢前伸四 次，第 4 次前伸時 手掌必須按在箱 上刻度，最少停 一秒 ◇如學生在測量時 曲膝或雙手不對稱	6	1, 7	課堂 觀察	

*九大共通能力包括：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.自我管理力 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通能力*	價值觀及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
						則須重新測量 2. 認識耐力跑的動作要點： i. 逐漸加速並盡量保持均速 ii. 配合速度，而有節奏地呼吸 iii. 將身體重心稍降低，抬高膝蓋跑				
移動及平衡穩定技能(6)	<u>單人連串動作組合</u> <u>跑跳步及跑馬步(配合韻律)</u> <u>動作概念：</u> i. 身體形態(團身/扭體、闊大/窄長) ii. 範圍	學生能 1. 創作和展示不同身體形態的造型(團身/扭體、闊大/窄長、直體/屈曲) 2. 創作和展示不同水平(高、中、低)	學生能 1. 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 3. 積極參與	學生能 1. 懂得善用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. 認識跑馬步的動作要點：	學生能懂得欣賞同學優美動作和身體造型創作，並提升對優美事物的敏銳感覺及掌握串連動作的特點	1, 2, 3, 4, 7	1, 2, 6	課堂觀察、提問及學生互評

*九大共通能力包括：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.自我管理力 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力*	價值觀 及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
	(個人/一般 空間) iii. 路線 (直、曲) iv. 水平 (低/中/高) v. 方向 (前/後、左/ 右、順/逆時 針) vi. 支點平衡 (一/二/三/ 四個支點 平衡) 建議活動： i. 造型(團身/ 扭體、闊大/ 窄長) ii. 身體不同水	的身體造型 3. 創作不同水 平的動、植 物造型。(可 運配合不同 的身體形態 及支點平衡 動作) 4. 運用所學的 不同身體形 態、水平及 支點變化扮 演公園裏不 同的動、 植物 5. 配合韻律節 奏，展示 前、後步行 的動作 6. 配合韻律節	2. 良好的平衡 力會使我們 更加靈活敏 捷，行動更 得心應手， 並減少跌倒 受傷的機會 3. 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 4. 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	小組創作 活動，以恰 當的言語 與同學討 論，尊重他 人的意見 4. 反思自己的 表現，並能 主動幫助同 伴學習，互 相改善 5. 培養欣賞及 多讚賞別人 的態度 6. 培養對律動 的興趣，並 積極投入課 堂、認真學 習		i. 步法正確：前腳 踏出，後腳跟上 ii. 有騰空 iii. 沒有停頓 iv. 動作流暢 3. 掌握及分辨不同 的身體基本形態 (團身/扭體、闊大/ 窄長) 4. 說出及分辨高、 中、低 水平概念 的要點及詞彙： 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 5. 掌握支點平衡及 身體形態概念，並	1. 運用適當 的詞彙， 指出同學 動作的優 點和可改 善的地方 2. 了解控制 和協調動 作能使動 作流暢和 產生美感			

*九大共通能力包括：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 ability 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群——課研組

校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學

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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力 *	價值觀 及態度 #	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
	平空間的 造型 iii. 支點變化 iv. 扮公園裏不 同的動、植 物(配合韻 律) v. 向家人展示 學習成果	奏，創作及 展示不同水 平、支點平 衡及身體形 態的造型 7. 配合韻律節 奏，串連步 行及不同的 身體造型， 建構動作句 子 8. 掌握跑跳步 及跑馬步的 動作技巧 9. 以跑跳步及 跑馬步作直 線及曲線的 移動 10. 創作和展示 不同水平或	軟度 5. 培養日常生 活中跟隨音 樂跳舞或律 動的習慣 6. 明白伸展動 作、律動或 跳舞有助增 加身體的柔 軟度			能分辨不同支 點、形態的身體造 型 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. 以步行作移動 iii. 動作配合韻律 節奏 iv. 展示不同身體形 態和水平的造型 v. 連接暢順 7. 明白韻律活動首要 配合音樂或拍子 8. 認識連串動作時 使用的方向和範 圍概念 9. 認識順/逆時針的 動作概念				

*九大共通能力包括：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.自我管理力 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力*	價值觀 及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
		身體形態的 造型								
用具 操控 技能 (4)	拋接豆袋 動作概念： i.力量(強/弱) ii.範圍(一般空 間/個人 空間) iii.方向 iv.(上、前、 左/右) 活動概念： 隔場區遊戲 建議活動： i.拋接豆袋 ii.拋接豆袋，	學生能 1. 掌握原地以 單手垂直拋 豆袋至約 1 至 2 米高， 並能以雙手 穩接豆袋 2. 準確及具創 意地以不同 花式拋、接 豆袋 3. 原地向前拋 豆袋至1至3 米遠的目 標，並能控 制拋出豆袋 的力量和	學生能 1. 以跑動來增 加活動量 2. 明白拋接動 作主要運用 上肢肌肉 3. 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	學生能 1. 主動協助 並提示同 伴動作要 點，幫助有 需要的同 學 2. 願意接受 同學的 意見 3. 培養欣賞 及多讚賞 別人的 態度 4. 進行活動 時，學習互 相合作及	學生能 1. 注意個人 空間及一 般空間的 運用，專注 個人拋、接 豆袋的同 時，也要小 心周圍的 環境，避免 發生意外 2. 在適當距 離、使用適 當力度，作 二人拋接 豆袋	學生能 1. 認識向上垂直拋 豆袋的動作要點 及詞彙： i. 將豆袋拋得又直 又高 ii. 以雙手穩定地接 回豆袋 2. 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	學生能運用 適當的詞 彙，指出動 作的優點及 可改善的 地方	1,2, 4,7	1, 2, 3, 5, 6	課堂 觀察 、 提問 及 教師 總評

*九大共通能力包括：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 ability 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力*	價值觀 及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
	拍手，轉身，蹲身 iii.拋豆袋入藤圈內 iv.豆袋拋接賽	方向 4. 以雙手穩接同學拋來的豆袋 5. 掌握隔場區遊戲的玩法		體育精神 5. 透過練習及活動，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度 6. 遵守遊戲規則，並積極投入課堂、認真學習	3. 在進行活動前做足夠的熱身或伸展	之間拋出豆袋 iv. 拋出後，手指指向目標（同學） v. 動作連貫 3. 認識雙手穩接豆袋的動作要點及詞彙： i. 準備動作：直臂後擺，將豆袋「後引」，異側腳踏前、微屈膝直臂前擺 ii. 由下而上，在腰與肩之間的高度拋出豆袋 iii. 拋出後，手指指向目標（同學） iv. 將豆袋拋向約 2 米遠同伴的胸前 4. 認識個人及一般				

*九大共通能力包括：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 ability 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通能力*	價值觀及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
						空間、前後移動方向 5. 認識隔場區遊戲概念				
移動及平衡穩定技能 (6)	前滾翻 動作概念： i. 身體形態 (團身) ii. 方向(前) iii. 範圍 (一般空間) 建議活動： i. 墊上爬行 ii. 直身，團身自由滾 iii. 分腿前滾翻 iv. 團身前滾翻	學生能 1. 掌握墊上爬行的動作技巧 2. 展示正確的前滾翻動作	學生能 1. 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) 2. 藉著展示不同的翻滾及伸展動作，增加平衡及	學生能 1. 專心聆聽教師講解 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 3. 培養對體操的興趣，並積極投入課堂、認真學習 4. 反思自己的	學生能 1. 正確搬運軟墊 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 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. 分腿前滾翻的動作要點：先分腿後進行前滾翻動作 2. 前滾翻的動作要點及詞彙： i. 雙手按地，約肩寬 ii. 以頭後先着地 iii. 蹬腿抬臀 iv. 身體團緊 v. 抱膝起(不需要用手撐地幫助回復站立) vi. 翻滾順暢，沒有跌撞	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. 運用適當的詞彙作互評	3, 4	1, 2, 6	課堂觀察、提問及教師總評

*九大共通能力包括：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 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群——課研組

校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學

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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力 *	價值觀 及態度 #	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
			協調能力， 加強柔軟度 3. 認識「柔軟 度」—即是 關節的伸縮 活動範圍， 良好柔軟度 的好處	表現，並能 主動幫助同 伴學習，互 相改善 5. 培養欣賞及 多讚賞別人 的態度		3. 認識前滾翻時身 體與地面接觸的 次序：身體與地面 接觸的部位依次 為：雙手、頭後半 部、背、腰、雙腳 4. 描述動作時使用的 身體形態、方向、 範圍等概念				
操控 用具 技能 (4)	單手拍球 動作概念： i. 力量(強/弱) ii. 範圍 (一般空間/ 個人空間) iii. 行動(沿著) 活動概念： 接力遊戲	學生能 1. 掌握單手原 地拍球的動 作技巧 2. 掌握原地 慢、快拍球 的動作，並 能夠隨節奏 拍球	學生能 1. 增加接力元 素，提升運 動量 2. 學生會於課 餘時，多進 行拍球活動	學生能 1. 遵守遊戲 規則 2. 願意接受同 學的意見 3. 培養欣賞及 多讚賞別人 的態度 4. 在進行活 動或比賽 時，不論勝	學生能 1. 注意個人空 間及一般空 間的運用 2. 小心周圍的 環境及滾來 的球，避免 誤踏球上， 發生意外 3. 遵守遊戲 規則	學生能 1. 認識單手原地拍 球的動作要點及 詞彙： i. 要降低重心，兩 膝微曲，上體稍 前傾 ii. 手指自然分開， 手掌心不接觸球 iii. 用手指和手根部 按拍球和控制球	學生能 1. 欣賞同 學熟練 的拍球 動作 2. 運用適當 的詞彙， 指出同學 動作的優 點和可改 善的地方	1, 4, 6	1, 2, 3	課堂 觀察 提問 及 教師 總評

*九大共通能力包括：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 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力 *	價值觀 及態度 #	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
	建議活動： i. 單手拍膠球 ii. 拍球接力賽 (原地)			負，全力完成比賽 5. 透過練習及活動，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度	4. 留意四周環境，避免發生碰撞	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. 認識接力遊戲概念及玩法 4. 認識拍球時使用的力量和行動概念				

*九大共通能力包括：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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群——課研組

校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學

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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通能力*	價值觀及態度#	評估	備註	
		體育技能 (教學內容)	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
用具 操控 技能 (6)	藤圈活動 動作概念： 方向 (上、順/逆 時針) 活動概念： 接力遊戲 建議活動： i. 藤圈掛於手 腕旋轉 ii. 拋高，接回 藤圈 iii. 於腰間轉動 藤圈 iv. 穿藤圈快跑 接力賽 (以藤圈作	學生能 1. 展示不同操 控藤圈的 動作 2. 控制拋出藤 圈的力量和 方向 3. 於原地準確 地以單手垂 直拋藤圈至 頭頂，並能 以雙手/單 手穩接藤圈 4. 掌握於腰間 轉動藤圈的 動作技巧 5. 學習將藤圈 穿過身體的 技巧 6. 運用穿藤圈	學生能 1. 藉著展示不 同的支點轉 動，增加平 衡及協調能 力，加強柔 軟度 2. 增加跑動元 素於穿藤圈 活動中，以 增加學生的 體能運動 3. 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	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. 敢於及樂於 嘗試，不怕 失敗 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. 在團體活動 中互相合作 5. 遵守遊戲	學生能 1. 明白身體各 部分的活動 及限制 2. 注意個人空 間及一般空 間的運用， 專注個人 拋、接藤圈 的同時，也 要小心周圍 的環境，避 免發生意外 3. 在適當距 離、使用適 當力度，進 行拋藤圈 練習 4. 身體穿過藤 圈後，安全	學生能 1. 認識方向和順/逆 時針概念 2. 明白「順勢」的法 則，再配合節奏， 延續動作 3. 認識轉動藤圈的動 作要點及詞彙： i. 置藤圈於腰間 ii. 將藤圈貼身 「後推」 iii. 以身體作軸心轉 動藤圈 iv. 眼睛注視藤圈 v. 放開雙手及手指 vi. 手眼必須協調 4. 認識向上垂直拋藤 圈的動作要點(與 拋豆袋動作相同) 5. 認識把藤圈拋得又	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，並 提出可優 化的地方 3. 以審美角 度評價自 己和同學 的表現及 可改善的 地方	1, 3, 4, 6, 7	1, 2, 3, 6	課堂 觀察 、 提問 及 教師 總評	

*九大共通能力包括：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 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力*	價值觀 及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
用具 操控 技能 (6) (續)	跳飛機創意 活動) v. 隨藤圈滾動 而慢跑 vi. 跳藤圈接力 賽(像跳繩)	的技巧進行 接力比賽	跌倒受傷的 機會)	規則，並積 極投入課 堂、認真參 與活動 6. 在進行比 賽時，不論 勝負，全力 完成比賽 7. 主動協助並 提示同伴動 作要點，幫 助有需要的 同學 8. 遵守安全 以避免自 己/同學 受傷	地將藤圈輕 輕平放在身 體前方 5. 每組之間 保持適當 距離，避免 在奔跑中 相互碰撞 6. 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 7. 小心擺放用 具，認識欄 及藤枝的正 確擺放方法 8. 在活動時保	高又直與手部動作 及方向間之關係 6. 認識將藤圈由下 至上穿過身體的 動作要點及詞彙： i. 雙腳跳進藤圈 ii. 蹲身降低身體重 心，保持身體平衡 iii. 雙手舉起藤圈，過 頭部 iv. 把藤圈輕放身體 前方 7. 學習把身體穿過 豎直的藤圈的動 作要點及詞彙： i. 蹲身降低身體重 心，保持身體平 衡 ii. 穿過藤圈時，身 體捲縮，避免身				

*九大共通能力包括：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 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力 *	價值觀 及態度 #	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
用具 操控 技能 (6) (續)					持警覺，避 免誤踏障 礙物	體撞碰到藤圈 8. 認識接力遊戲概 念和玩法 9. 認識跳藤圈的動 作要點： i. 騰空時保持身體 平衡 ii. 膝蓋微曲，平穩 著地，並能繼續 跳躍 10. 認識滾動藤圈的 動作要點及詞彙： i. 持藤圈的上方， 垂直藤圈，與地 面成直角 ii. 掌心輕按藤圈 上方 iii. 異側腳踏前 iv. 曲臂後擺，將藤 圈「後引」				

*九大共通能力包括：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 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力*	價值觀 及態度 #	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
						v. 重心腳轉移，直 臂向前推出藤 圈，使之滾動 vi. 推出藤圈後，手 要指向目標 vii. 動作連貫 11. 認識隨藤圈滾動 而慢跑的動作 要點： i. 眼望藤圈，按藤 圈移動路線 慢跑 ii. 按藤圈移動速 度，慢跑以追逐 滾動中之藤圈 iii. 以單手穩接在 移動中的藤圈 12. 認識跳藤圈的動 作要點及詞彙：				

*九大共通能力包括：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 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力 *	價值觀 及態度 #	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
						i. 在單足跳過藤圈 後，使用異側腳 落地 ii. 動作與「踏單車」 相似 iii. 擺動藤圈同時 前進				

*九大共通能力包括：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 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點						共通能力*	價值觀及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
常規訓練 (1)	1. 常規訓練	學生能掌握常規要求的動作及指示	學生能透過跑動活動以增加活動量	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. 集隊及口令認識 3. 活動前作熱身運動 4. 懂得一般空間及個人空間的運用，避免運動時發生意外	學生能 1. 認識體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間	學生能認識整齊合適是美	6	2, 3, 7	課堂觀察	
體適能 (3)	1. 度高磅重 2. 坐地前伸 3. 耐力跑 (5 分鐘)	學生能 1. 掌握坐地前伸及耐力跑的動作技巧 2. 有節奏地呼吸 3. 完成 5 分鐘耐	學生能 1. 透過耐力跑來提升心肺功能 2. 認識身高和體重跟身體健康	學生能 1. 用心聆聽 2. 遵守規則 3. 協助同伴	學生能 1. 明白先作熱身運動的重要 2. 明白要量力而為，避免造成受傷	學生能 1. 認識坐地前伸的動作要點及要求： i. 脫去鞋子，面向木箱，直膝坐在墊上，雙足貼著木箱端板	學生能欣賞同學堅毅地完成耐力跑	6	1, 7	課堂觀察	

*九大共通能力包括：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 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通能力*	價值觀及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
		力跑 4. 完成坐地前伸 測試	的關係 3. 提高多做 運動的意 識，愛惜自 己的身體			ii. 雙手前伸，手掌互 疊向下，中指齊平 iii. 在測量時，能把上 身慢慢前伸，手指 盡量前伸。頭部自 然垂下在兩臂之 間。慢慢前伸四 次，第4次前伸時 手掌必須按在箱 上刻度，最少停一 秒 ◇ 如學生在測量時 曲膝或雙手不對稱 則須重新 測量 2. 認識耐力跑的動 作要點： i. 逐漸加速並盡量 保持均速 ii. 配合速度，而有 節奏地呼吸				

*九大共通能力包括：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.自我管理力 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通能力*	價值觀及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
						iii.將身體重心稍降低，抬高膝蓋跑				
操控 用具 技能 (4)	擲 (用具：羽 毛球/豆袋 /小球) 動作概念： i.力量 (強/弱) ii. 伸展 (遠/近) 活動建議： i.擲羽毛球 入藤圈內 ii.擲豆袋入 藤圈內 iii.擲小球入 藤圈內	學生能掌握投擲 的動作技巧	學生能認識 定時進行體 育活動的好 處	學生能 1. 主動協助 同學做準 備動作，檢 視姿勢是 否正確，並 提示同學 投擲的動 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. 善用一般空 間和個人空 間，避免碰撞 2. 在 適 當 距 離、使用適當 力度，進行練 習	學生能 1. 認識向前投擲的 動作要點及詞彙： i.準備動作： ● 將用具後引， 前臂和下臂成 「L」形 ● 側身，異側腳 踏前 ii. 身體扭向異側， 配合投擲動作， 手由上至下在身 前畫出半圓 iii. 投擲用具後，手順 勢跟進至異側腳 旁 2. 描述投擲用具時手 部動作的方向及動 力的使用	學生能 1. 欣賞同學 優美動作 的表現 2. 運用適當 的詞彙， 指出同學 動作的優 點及可改 善的地方	2	2	課堂 觀察 、 提問 及 教師 總評

*九大共通能力包括：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 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通能力*	價值觀及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
						3. 說出拋和擲動作的分別： ●擲的方向： 由上而下 ●拋的方向： 由下而上 4. 初步認識理想的投擲角度為40°至45°				
移動技能 (4)	跳躍 (5個基本跳躍) (用具：藤圈) 動作概念： i. 方向 (左/右、順/逆時針、前/後) ii. 路線	學生能 1. 掌握5個基本跳躍的動作技巧，並能以雙足或單足連續向前跳躍 2. 通過跳單雙圈的學習，體會跳躍的節奏與方法，發展學生的跳躍能力	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，提高腿部力量、協調能力及平衡	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	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	學生能 1. 認識雙足跳的動作要點： i. 雙腳開立同肩寬，並微微屈膝作準備 ii. 雙腳前腳掌蹬地起跳 iii. 雙臂屈曲擺動，作協調配合 iv. 雙腳同時輕巧落	學生能 1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生節奏感 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優	1, 4, 7	2	課堂觀察、提問及教師總評

*九大共通能力包括：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 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點						共通能力*	價值觀及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
	(直、曲) iii. 行動 (越過) 活動概念： 接力遊戲	和協調能力 3. 配合不同的用具排列，自行設計跳躍路線和方式 4. 運用跳躍的動作技巧於接力遊戲中	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	想法和意見 4. 在進行活動時，學習互相合作及體育精神 5. 透過練習及活動，培養學生尊重他人	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，避免誤踏用具	地，並平穩站立 v. 沒有停頓連續跳 2. 認識單足跳的動作要點 i. 單腳平穩站立，並微微屈膝作準備 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 3. 認識 5 個基本跳躍：	點及可改善的地方				

*九大共通能力包括：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 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通能力*	價值觀及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
						i. 單起雙落 (合腿/分腿)、 ii. 雙起(合腿/分腿)單落、 iii. 單起單落(同足/異足) iv. 雙起雙落 v. 單起單落 4. 認識接力遊戲概念及玩法				
平衡 穩定 技能 (4)	<u>從髙處</u> <u>跳下</u> <u>及空中轉體</u> <u>(連串動作)</u> 動作概念： i. 方向 (前/後、 順/逆時 針、上)	學生能 1. 在平衡凳上平衡身體，作前行、後退、轉體及不同的平衡動作 2. 在平衡凳上創作及展示不同支點平衡及身體形態的造型	學生能 1. 明白平衡力對人們的生活非常重要，它能幫助我們維持不同姿勢，在任何運動中均需要	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	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	學生能 1. 掌握平衡動作要點(重溫) 2. 掌握跳與著地的動作要點(重溫) 3. 掌握空中轉體的動作要點： i. 屈膝蹬地起跳 ii. 用肩膊帶動轉體	6, 7	2	課堂觀察、提問、學生互評及教師總評	

*九大共通能力包括：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 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點						共通能力*	價值觀及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	健康及體適能	運動相關的 價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力				
	ii. 水平 (低、中、高) iii. 支點 平衡 iv. 身體形態 (闊大、窄長、團身、扭體) 建議活動： 雙足跳下半轉體著地	3. 掌握從髖高處跳下的動作技巧 4. 掌握空中轉體的動作技巧 5. 於髖高處跳下，作順時針或逆時針方向的90°或180°空中轉體 6. 串連步行、平衡、不同的身體形態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	力不懈地學習	運平衡凳的姿勢：著學生扶著平衡凳，避免平衡凳翻倒；著學生鋪足夠的地墊作保護	iii. 保持直體 iv. 屈膝著地，平穩站立 4. 分辨順時針或逆時針的方向及90°或180°空中轉體 5. 掌握及分辨四個身體形態(闊大、窄長、團身、扭體) 6. 掌握支點平衡概念，並能分辨不同支點的身體造型(重溫) 7. 認識連串動作組合的要點及詞彙(重溫)	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				
移動技能 (2)	立定跳遠 (用具：藤枝) 動作概念：	學生能 1. 掌握立定跳遠的動作技巧 2. 掌握用力擺臂帶手的動作技	學生能 1. 認識跳躍對身體的好處 2. 透過跳躍	學生能 1. 協助並提示同伴做動作要點 2. 培養欣賞及	學生能 1. 進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展 2. 跳躍著地	學生能 1. 重溫雙足跳的動作要點 2. 認識立定跳遠分為準備起跳、騰空	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現	1, 4	2	課堂觀察、提問及	

*九大共通能力包括：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.自我管理力 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通能力*	價值觀及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
	i. 方向 (上、前) ii. 動力 (強/弱) 建議活動： 跳河	巧 3. 流暢地完成整個立定跳遠的動作	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	多讚賞別人的態度 3. 通過遊戲，掌握遊戲的方法，遵守遊戲規則	時，以前腳掌先著地並屈膝，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	及著地的三部分 3. 認識立定跳遠的動作要點： i. 準備時，雙腳開立同肩寬，並微微屈膝作準備 ii. 雙腳前腳掌蹬地起跳 iii. 用力擺臂帶手 iv. 騰空時，身體盡量伸展 v. 屈膝著地，平穩站立	2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方			教師總評
平衡穩定技能 (2)	跳躍 (用具:木箱) 動作概念： 方向 (上、前)	學生能 1. 掌握雙足踏板的動作技巧 2. 掌握踏板直身跳的動作技巧 3. 展示以踏板蹲	學生能明白體操會使我們更加靈活敏捷，行動更得心應手，並減少跌倒受	學生能培養欣賞及多讚賞別人的態度	學生能 1. 在進行踏板動作時，先屈膝，以前腳掌先踏板，身體保持平衡，減	學生能 1. 認識雙足踏板的正確姿勢：單足踏前，兩腳合併，前腳掌踏於踏板前端，雙足微曲	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現 2. 運用適當的詞彙，	2	2	課堂觀察、提問及教師

*九大共通能力包括：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 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通能力*	價值觀及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
	建議活動： i. 助跑雙足踏板練習 ii. 踏板直身跳上一格木箱 iii. 踏板蹲腿上三格木箱	腿上木箱的動作技巧	傷的機會		少受傷的機會 2. 進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展 3. 學會正確搬運踏板的姿勢 4. 上木箱時注意力度，及保護動作	2. 認識踏板直身跳的正確姿勢： i. 雙手由後向前擺，同時雙足躍起 ii. 雙手伸直向上，身體保持平衡，平穩著墊 3. 認識踏板蹲腿上木箱的正確姿勢：雙手支撐木箱，躍起時提臀併膝屈腿與胸前，全腳掌踏上木箱	指出同學動作的優點和可改善的地方			總評
操控用具技能(4)	手控足毬及踢空中毬 動作概念： i. 力量(強/弱) ii. 伸展	學生能 1. 掌握手控足毬的動作技巧 2. 以腳背踢毬子向指定方向 3. 原地以腳背把毬子踢過 1 米	學生能 1. 認識定時進行體育活動的好處 2. 在課餘時，多做	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	學生能 1. 善用一般空間，避免碰撞 2. 在進行隔場區遊戲時，遵守規則，注意安全	學生能 1. 掌握保護及握毬子的方法： i. 挺身、用大拇指及食指夾住毬底、從鼻尖高度放下、不准拋	學生能運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	1, 4, 6	2, 5	課堂觀察及提問

*九大共通能力包括：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 ability 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通能力*	價值觀及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
	(遠/近) iii.方向 (前、上) 活動概念： 隔場區 遊戲 建議活動： 手控足毬 腳背踢空中 毬	高的目標區域 4. 運用踢空中毬 的動作技巧於 隔場區遊戲中	體育活動 以保持身 體健康	他人的意 見，反思自 己的動作 表現，並作 出改善 3. 培養欣賞及 多讚賞別人 的態度 4. 在進行活動 或比賽時， 學習互相合 作及體育 精神 5. 透過練習及 比賽，培養 團體合作、 尊重他人及 勇於承擔的 態度		ii. 不要觸碰毬子羽 毛 iii. 毬子須垂直向下 iv. 毬子須落在腳前 2. 認識手控足毬的動 作要點及 詞彙： i. 手心向天 ii. 眼望足毬 iii. 當足毬向下墜時 向上擊打足毬底 部 3. 掌握用腳將毬子 向上踢起的動作 要點：眼望毬，毬 約到腰，腳就踢起 4. 認識踢毬子時腳 部動作與力量的 關係 5. 掌握踢毬子的腳 部動作要點及詞				

*九大共通能力包括：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.自我管理力 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通能力*	價值觀及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
						彙： i. 眼望毬子，向前鎖足踝 ii. 踢毬腳要有跟進動作，腳伸直繼續向前擺動 iii. 懂得腳指尖向目標 6. 認識隔場區遊戲概念及玩法				
校本活動 (4)	活力操 建議活動： 1. 跳活力操 (整套) 2. 跳活力操 (配合音樂)	學生能 1. 配合音樂展示活力操 2. 配合韻律節奏，展示伸展的動作 (大字、胸部伸展) 及腳部的動作 (單足立、後交叉步踢腿和交替弓步)	學生能透過活力操，增加運動量，培養恆常活動的習慣	學生能 1. 反思自己的表現，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，也要小心周圍的環境，避免碰撞 2. 明白身體各部分的活動及限制	學生能 1. 配合音樂拍子作律動 2. 配合韻律節奏，把活力操的動作串連起來	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	1, 2, 4, 7	1, 2, 3, 5, 6	課堂觀察、學生互評

*九大共通能力包括：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.自我管理力 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通力 *	價值觀 及態度 #	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
				的態度 4. 培養對律動的興趣，並積極投入課堂、認真學習 5. 進行活動時，學習互相合作及體育精神 6. 透過練習及活動，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度	3. 在進行活動前做足夠的熱身或伸展					
操控 用具 技能 (2)	雙足跳前繩 動作概念： i. 方向 (上、前) ii. 時間	學生能 1. 調教繩子的長短以適應身體高度 2. 掌握收繩的技巧	學生能 1. 在小息和課餘時多參與活動 2. 明白跳繩的好處：	學生能 1. 遵從教師的指令並積極參與學習 2. 培養欣賞及多讚賞別人	學生能 1. 注意繩子長度要適合自己的高度，太短會容易被絆倒	學生能 1. 懂得挑選一條適合自己的繩子並調教合適的長度 2. 掌握收繩技巧(重溫)	學生能 1. 欣賞同學優美的跳繩動作 2. 運用適當的詞彙指	3, 4, 6	1, 2, 6	課堂觀察、提問

*九大共通能力包括：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 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通能力*	價值觀及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
	(快/慢)	3. 掌握雙足跳前繩的基本動作	i. 增強身體的靈活性，協調性 ii. 促進心臟機能及幫助身體成長 iii. 增強心肺功能 iv. 保持身體健美	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 4. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學	2. 擺繩時注意身邊前後，適當運用個人空間	3. 認識雙足跳前繩的動作要點及詞彙： i. 能徒手完成雙足跳前繩的動作： a. 原地雙腳合併跳 b. 徒手原地手部擺動 ● 手臂在身體兩側畫小圓圈 ● 畫圓圈的速度與原地跳一樣 ii. 利用繩子做空中迴旋，培養手腕靈活性：單手、雙手搖繩 iii. 向前迴旋停繩：雙手分別握住繩	出同學動作的優點和可改善的地方 3. 了解控制及協調動作能使動作流暢和產生美感			

*九大共通能力包括：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.自我管理力 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通能力*	價值觀及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
						子兩端，將繩子 往前繞經身體頭 上及腳下，腳跟 著地，腳尖翹 起，讓繩子卡在 腳底 iv. 向前交替足跳一 迴旋： 向前迴旋，繩子 被絆住停止時， 雙足合併跳過繩 子 v. 掌握跳繩節奏 vi. 逐步加快速度				

*九大共通能力包括：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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通能力*	價值觀及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
體 適 能 (3)	1. 度高磅重 2. 坐地前伸 3. 耐力跑 (5分鐘)	學生能 1. 掌握坐地前伸 及耐力跑的動 作技巧 2. 有節奏地呼吸 3. 完成5分鐘耐 力跑 4. 完成坐地前伸 測試	學生能 1. 透過耐力跑 提升心肺 功能 2. 認識身高和 體重跟身體 健康的關係 3. 提高多做運 動的意識， 愛惜自己的 身體	學生能 1. 用心聆聽 2. 遵守規則 3. 協助同伴	學生能 1. 明白先作熱 身運動的 重要 2. 明白要量力 而為，避免 造成受傷	學生能 1. 認識坐地前伸 的動作要點及 要求： i. 脫去鞋子， 面向木箱， 直膝坐在墊 上，雙足貼 著木箱 端板 ii. 雙手前伸， 手掌互疊向 下，中指齊 平 iii. 在測量時， 能把上身慢 慢前伸，手 指盡量前 伸。頭部自 然垂下在兩	6	1, 7	課堂 觀察	

*九大共通能力包括：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.自我管理力 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力*	價值觀 及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
						臂之間。慢慢前伸四次，第4次前伸時手掌必須按在箱上刻度，最少停一秒 ◇ 如學生在測量時曲膝或雙手不對稱則須重新測量 2. 認識耐力跑的動作要點： i. 逐漸加速並盡量保持均速 ii. 配合速度，而有節奏地呼吸 iii. 將身體重心				

*九大共通能力包括：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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力*	價值觀 及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
						稍降低，抬 高膝蓋跑				
移動 技能 (4)	滑步及踏跳 步 活動概念： i.方向 (左/右、 順/逆時 針) ii.水平(高)	學生能 1. 掌握滑步動作 的技巧 2. 掌握踏跳步的 動作技巧	學生能 1. 明白運動與 健康的關係 2. 了解做運動 的好處	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. 願意接受同 學意見 4. 找出優化 技能的地 方，並提出 改善方法	學生能 1. 注意滑步時 之空間及方 向的運用 2. 在一般空間 自由做踏跳 步時，要避 免碰撞	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. 身體平衡 2. 學生能認識踏 跳步的動作要 點： i. 步法：左足 踏地，左足	1, 4	2, 5	課堂 觀察、 提問 及 教師 總評	

*九大共通能力包括：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 ability 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力 *	價值觀 及態度 #	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
						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 3. 認識滑步/踏 跳步的方向： 左/右、順/逆 時針 4. 認識連串動作 組合的要點及 詞彙 5. 學生能認識動 作句子的 要點： i.有明顯的起 始及結束 造型				

*九大共通能力包括：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 ability 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力*	價值觀 及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
						ii. 以踏跳步或滑步作移動 iii. 展示不同身體形態或水平的造型 6. 踏跳步及滑步動作與造型連接				
操控 用具 技能 (4)	單手持拍擊球 (用具：木拍, 羽毛球) 動作概念： i. 力量 (強/弱) ii. 方向 (上/下、前)	學生能 1. 掌握單手持拍的正確姿勢 2. 以單手持木拍向上擊羽毛球的動作技巧 3. 嘗試個人持拍向上連擊羽毛球，球須高於頭部 4. 掌握隔場區遊戲概念及玩法	學生能認識定時進行體育活動對身體的好處	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 3. 認識祖國在羽毛球運動的成就	學生能 1. 正確搬運及使用用具的姿勢 2. 善用一般空間和個人空間，避免碰撞	學生能 1. 認識正確的正手握拍法 2. 認識擊球時，球拍與球接觸的角度 3. 認識以單手持拍擊球的動作要點詞彙 (以右手持拍為例) i. 準備動作：	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現 2. 指出動作及姿勢的優點和可改善的地方	1, 4	2, 3	課堂觀察、提問及教師總評

*九大共通能力包括：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 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力*	價值觀 及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
	活動概念： 隔場區遊戲 #配合課程 統整					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 4. 描述把球擊得 又高(高於頭 部)又遠至目 標區域時，球 拍動作的方向 及力量使用 5. 認識隔場區 遊戲的概念				

*九大共通能力包括：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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通能力*	價值觀及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
						及玩法				
連串 動作 (4)	雙人連串 動作組合 (用具： 豆袋及藤 圈) 動作概念： 行動(「鏡 子」、同步 對比、 穿越、在前/ 在後、附近)	學生能 1. 展示不同操控 用具(如豆袋/ 藤圈)的動作 2. 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 3. 將滑步及踏跳 步、不同的操控 用具的動作造 型配合各身體 形態的造型串 連起來，建構出 動作句子 4. 在雙人活動中	學生能藉著展 示不同的身體 造型，增加學 生的平衡、協 調能力及加強 柔軟度	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	學生能 1. 注意個人空 間及一般空 間的運用， 避免碰撞 2. 明白身體各 部分的活動 能力和限制	學生能 1. 說出及辨別 「鏡子」、「同 步」、「對比」 及「穿越」的 動作概念 2. 認識連串動 作組合的要點 及詞彙： i.有明顯的起 始及結束 造型 ii.以滑步/踏 跳步並配 合用具(如 豆袋/藤圈) 移動 iii.展示不同	學生能 1. 了解控制 和協調動 作能使動 作流暢和 產生美感 2. 欣賞同學 優美動作 和身體造 型創作 3. 運用適當 的詞彙， 指出同學 動作的優 點及可改 善的地方 4. 通過觀察 和同儕互	1,2, 4,7	2	課堂 觀察 、 提問 、 學生 互評 及 互相 欣賞

*九大共通能力包括：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.自我管理力 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力*	價值觀 及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
		展示「鏡子」、「同步」、「對比」、「穿越」、「在前/在後」及「附近」的雙人動作組合		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		操控用具(如豆袋/藤圈)的動作及身體形態或水平的造型 iv. 展示不同的移動路線 v. 掌握「鏡子」、「同步」、「對比」、「穿越」、「在前/在後」及「附近」的雙人動作組合 vi. 移動動作與造型連接	評，提升學生的審美能力			

*九大共通能力包括：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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力*	價值觀 及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
						暢順				
操控 用具 技能 (4)	雙手傳接球 動作概念： i.力量 (強/弱) ii.方向 (前/後、 左/右、逆 時針) 活動概念： 跑壘遊戲 建議活動： i.對傳接力 訓練 ii.跑壘遊戲	學生能 1. 掌握雙手胸前 傳球的動作技 巧 2. 原地以雙手傳 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. 運用雙手胸前 傳球的動作技 術於遊戲中	學生能 1. 明白如要急 停時達到更 穩定，身體 的重心要降 低(即急停 時，膝部和 腰部要 彎曲) 2. 以閃避、急 停、變向的 活動，提升 反應及敏 捷度 3. 以跑動活動 增加運動 量，刺激循 環系統和增 強心肺功能	學生能 1. 主動協助並 提示同伴動 作要點，幫 助有需要的 同學 2. 培養欣賞及 多讚賞別人 的態度 3. 培養對球類 運動的興趣 4. 願意接受別 人的意見， 反思自己的 動作表現， 並作出改善 5. 培養遵守遊 戲規則，並 積極投入課	學生能 1. 注意個人空 間及一般空 間的運用， 專注傳、接 球的同時， 也要小心周 圍的環境， 避免發生 意外 2. 在適當距 離、使用適 當力度，進 行對傳練習	學生能 1. 認識雙手胸前 傳球的動作要 點及詞彙： i.雙腳稍微前 後腳，兩膝 微屈 ii.雙手持球置 於胸前 iii.瞄準對方作 胸前傳球 iv.傳球後，後 腳向傳球方 向順勢踏前 一步 2. 認識雙手胸前 傳球之手部動 作及方向關係 3. 認識雙手胸前	學生能 1. 欣賞同學 優美傳球 的動作 2. 運用適當 的詞彙， 指出同學 動作的優 點及可改 善的地方	1, 2, 4	2, 3	課堂 觀察 、 提問 及 教師 總評

*九大共通能力包括：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.自我管理力 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力*	價值觀 及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
				堂、認真學習的態度 6. 在進行活動或比賽時，學習互相合作及體育精神		傳球之身體動作及力量關係 4. 描述雙手胸前傳球時之手部動作的方向及力量的使用 5. 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 6. 認識逆時針的方向概念				

*九大共通能力包括：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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通能力*	價值觀及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
						7. 認識跑壘遊戲的概念				
移動技能及平衡穩定技能 (6)	<p>閃避及急停/變向</p> <p>動作概念：</p> <p>i. 方向 (左/右)</p> <p>ii. 時間 (快/慢)</p> <p>iii. 路線 (折、直)</p> <p>iv. 方向 (順/逆時針、90 度或 180 度轉向)</p> <p>活動概念：</p>	<p>學生能</p> <p>1. 掌握以腳掌撐地，並迅速屈膝以降低重心作急停</p> <p>2. 因應障礙物及對手的位置和移動改變自己移動路線和方向，作出閃避</p> <p>3. 因應對手的動作和進攻，盡快改變身體方向作出閃避</p> <p>4. 張開雙手，並因應對方的進攻動作和方向，迅速改變身體方</p>	<p>學生能</p> <p>1. 以閃避、急停、變向的活動，提升學生的反應及敏捷度</p> <p>2. 以跑動活動及活動概念增加學生的運動量，刺激循環系統和增強心肺功能</p>	<p>學生能</p> <p>1. 培養對運動的興趣，並認真學習</p> <p>2. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學</p> <p>3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度</p> <p>4. 遵守規則以避免自己/同學受傷</p> <p>5. 尊重他人培養團隊合作</p>	<p>學生能</p> <p>1. 注意周圍環境的安全，尤其在變向時需留意四周的同學</p> <p>2. 懂得一般空間及個人空間的運用，避免發生意外</p> <p>3. 在進行劇烈跑動練習前和後，多做腿部伸展，減少受傷的機會，幫助肌肉復原</p>	<p>學生能</p> <p>1. 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</p> <p>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</p>	1, 2, 4, 6	2, 3, 5	課堂觀察、提問及教師總評	

*九大共通能力包括：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.自我管理力 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力*	價值觀 及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
	i. 追逐遊戲 ii. 對抗遊戲	向作出攔截 5. 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 6. 於活動中適當地運用閃避和防守的技巧		的精神 6. 培養不論勝負，全力以赴的體育精神		iii. 轉身後降低重心，保持身體平衡 3. 掌握閃避的動作要點： i. 眼睛注視周圍環境，留意對手的位置、身體動作和移動方向 ii. 因應對手的動作以變向，急停作出應變 4. 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				

*九大共通能力包括：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 ability 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力*	價值觀 及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
						彎曲) 5. 分辨順時針或 逆時針的方向 及 90 度或 180 度轉向 6. 認識追逐及對 抗遊戲概念及 玩法				
用具操 控 技能 (4)	運球 建議活動： i. 左右/蹲 低身體單 手拍球 ii. 慢步拍球 iii. 運球接力 賽	學生能掌握運球 的動作技巧並運 用於遊戲中	學生能增加體 能運動量，刺 激循環系統和 增強心肺功能	學生能 1. 遵守遊戲 規則 2. 在進行活動 或比賽時， 不論勝負， 全力完成 比賽 3. 透過練習及 活動，培養 學生尊重他 人的態度	學生能 1. 注意個人空 間及一般空 間的運用 2. 小心周圍的 環境及滾來 的球，避免 誤踏球上， 發生意外 3. 遵守遊戲 規則 4. 留意四周	學生能 1. 重溫拍球的 動作要點及 詞彙： i. 要降低重 心，兩膝微 曲，上體稍 前傾 ii. 手指自然分 開，手掌心 不接觸球 iii. 用手指和手	學生能 1. 欣賞同學 熟練的拍 球動作 2. 運用適當 的詞彙， 指出同學 動作的優 點和可改 善的地方	1, 2, 4, 6	2, 3, 5	課堂 觀察 、 提問 及 教師 總評

*九大共通能力包括：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 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力*	價值觀 及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
					環境，避免 發生碰撞	根部按拍球 和控制球 iv.有「按壓」 動作，手肘 屈曲配合球 的升降 v.一隻手拍 球，另一隻 手作保護 vi.球回彈至腰 間高度 2. 認識運球的動 作要點及 詞彙： i.球反彈於 手後 ii.將球向下前 方按壓 iii.身體隨之向 前跟進				

*九大共通能力包括：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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組

校本整體課程規劃

聖公會馬鞍山主風小學

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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力 *	價值觀 及態度 #	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
						3. 認識接力賽遊 戲及玩法				

*九大共通能力包括：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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
三年級 上學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通能力*	價值觀及態度#	評估	備註	
		體育技能 (教學內容)	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
常規訓練 (1)	1. 常規訓練	學生能掌握常規要求的動作及指示	學生能透過跑動活動以增加活動量	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. 集隊及口令認識 3. 活動前作熱身運動 4. 懂得一般空間及個人空間的運用，避免運動時發生意外	學生能 1. 認識體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間	學生能認識整齊合適是美	6	2, 3, 7	課堂觀察	
體適能 (3)	1. 度高磅重 2. 坐地前伸 3. 手握力 4. 耐力跑 (6分鐘)	學生能 1. 掌握坐地前伸及耐力跑的動作技巧 2. 有節奏地呼吸	學生能 1. 透過耐力跑提升心肺功能 2. 認識身高和體重跟身體健康的關係	學生能 1. 用心聆聽 2. 遵守規則 3. 協助同伴	學生能 1. 明白先作熱身運動的重要 2. 明白要量力而為，避免造成受傷	學生能 1. 認識坐地前伸的動作要點及要求(重溫) ◇如學生在測量時曲膝或雙手不對稱則須重新測量	學生能欣賞優美的跑姿及耐力跑表現的堅毅精神	6	1, 7	課堂觀察	

*九大共通能力包括：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 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
三年級 上學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通能力*	價值觀及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
		3. 完成坐地前伸測試 4. 完成手握力測試 5. 完成 6 分鐘耐力跑	3. 提高多做運動的意識，愛惜自己的身體			2. 認識耐力跑的動作要點(重溫) 3. 認識手握力測試的要點及注意事項： i. 學生垂手握手握力計，手指第二節須彎曲在手把下 ii. 單手垂下，位置約在大腿旁 iii. 測量時，學生須盡全力				
校本活動(陸運會比賽項目練習)(6)	跑步(快速)、起跑及接力 動作概念： i. 路線(直) ii. 時間(快/慢)	跑步(快速) 學生能 1. 運用正確的衝線技巧 2. 運用正確的接力技巧進行比賽 3. 掌握起跑動	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	學生能 1. 主動協助同學做起跑動作，檢視姿勢是否正確，並提示同學動作要點	學生能 1. 在進行劇烈運動前和後，多作腿部伸展，減少跑步時受傷的機會，幫助肌肉	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：	學生能 1. 欣賞同學優美的動作的表現 2. 掌握優美的動作的特點	1, 2, 4, 6	1, 2, 3, 5	課堂觀察、提問及教師總評

*九大共通能力包括：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.自我管理力 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
三年級 上學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通能力*	價值觀及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
	活動概念： 接力遊戲 建議活動： i. 擺臂提腿軀幹練習及站立式起跑 ii. 起跑 iii. 迎面接力練習/四人隊際接力	作的動作要點 4. 掌握快速跑步(短跑)的動作要點 5. 掌握接力遊戲的活動概念 6. 運用快速跑步的動作技術於遊戲中	協調性	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 4. 培養對運動的興趣，並認真學習 5. 遵守安全以避免自己/同學受傷 6. 尊重他人培養團隊合作的精神 7. 培養不論勝負，全力以赴的體育	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	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，雙手與肩寬或稍寬	3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方			

*九大共通能力包括：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 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
三年級 上學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通能力*	價值觀及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
				精神		<ul style="list-style-type: none"> ● 身體重心放在兩手與前腳 ii. 「預備」 <ul style="list-style-type: none"> ● 臂部提起，略高於肩 ● 兩手撐直，身體重心前移，肩膀於起跑線前 ● 全身放鬆，集中注意力，視線於起跑線前1公尺處，靜止不動 iii. 「鳴槍起跑」 <ul style="list-style-type: none"> ● 後腳用力蹬、前腳迅速前抬 ● 兩臂用力 				

*九大共通能力包括：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 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
三年級 上學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力*	價值觀 及態度 #	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
						擺動，身體前傾 3. 認識快速跑步 (短跑)的動作要點及詞彙： i. 身體前傾，眼向前望 ii. 手腳協調 iii. 前臂屈曲、快速節奏地擺動 iv. 腳踵後踢貼近臀部 4. 認識短步的名詞，如起跑、偷步、前擺、後蹬 5. 掌握接力遊戲概念及玩法 6. 明白 60 米短跑及接力比賽的比賽規則				

*九大共通能力包括：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 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
三年級 上學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通能力*	價值觀及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
校本 活動 (陸運 會比 賽項 目練 習) (6) (續)	跨跳、 助跑跳遠及 助跑投擲 動作概念： i.力量 (強/弱) ii.路線(直) iii.伸展 (遠/近) iv.空間 (個人空間/ 一般空間) 建議活動： i.半蹲,擺 臂,向上挺 身垂直跳 ii.跳越騰枝 iii.跨越矮欄及 膝高之藤枝	跨跳 7. 掌握跨跳的 動作要點： 8. 連續跨跳約 膝蓋高的障 礙物 9. 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 10. 以不同的跳 躍方式完成 路線 助跑跳遠 11. 展示並複習	2. 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) 3. 透過跳躍活 動，提升學 生的心肺功 能，大腿肌 力及平衡力 4. 認識定時進 行體育活動 的好處	學生於陸運會 中能： 8. 積極、認真 和投入參與 比賽 9. 積極為同學 打氣，鼓勵 同學完成 挑戰 10. 學習團隊合 作及「勝不 驕、敗不餒」 的體育精神	5. 小心擺放用 具，認識欄 及欄枝的正 確擺放方法 6. 在活動時保 持警覺，避 免誤踏障 礙物 7. 在跳躍著地 時，先屈 膝，以前腳 掌先著地， 減少受傷的 機會 8. 著學生鋪足 夠的地墊作 保護 9. 在適當距離， 使用適當力 度，進行練習	7. 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 8. 描述跨跳動作時 使用的路線和動 力概念 9. 運用立定跳遠的 動作技巧跳過膝 高之藤枝，並雙 足平穩站立 10. 認識助跑跳遠的 動作要點： i. 以正常速度，量 度由踏板前向 起跑點跑約	1, 2, 4, 6	2, 3, 5	課堂 觀察、 提問 及 教師 總評	

*九大共通能力包括：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 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
三年級 上學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力*	價值觀 及態度 #	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
	iv.助跑單腳 踏跳,手觸 懸空物 v.助跑,單足 起跳,雙足 落地 vi.手持色帶 鞭打/原地 弓步肩上 投擲 vii.四步助跑 肩上投擲 豆袋 viii.擲遠比賽 (豆袋)	立定跳遠的 動作技巧 12. 掌握助跑跳 遠的動作技 巧 <u>助跑擲豆袋</u> 13. 以四步助跑 從肩上投擲 豆袋 14. 展示向前投 擲的動作 技巧 15. 運用助跑的 動作技術於 擲豆袋比 賽中				12-15 步 ii.保持高重心向 前跑 iii.最後 5-6 步以 全速向前跑後 單腳起跳 iv.踏跳腳全掌 踏跳 v.配合擺臂,起跨 腳快速向前上 方提膝,身體盡 量伸展 vi.屈膝著地 11.認識跳遠比賽的 規則: i.一分鐘內完成 起跳 ii.量度成績由落 點最近處起,垂 直量度至起 跳板				

*九大共通能力包括：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 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
三年級 上學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力*	價值觀 及態度 #	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
						iii. 初賽 3 次起 跳，成績最好前 八名入決賽 12. 描述助跑跳遠動 作時所運用的路 線、動力和伸展 概念 13. 掌握助跑向前投 擲的動作技巧： i. 從投擲線開始 以正常跑步速 度量度 3-4 步 ii. 後引：手臂成 「L 形」，把豆 袋拉至身後 iii. 側身：異側腳 踏前 iv. 擲出：由上至下 在身前畫出 半圓 v. 跟進：擲出豆袋				

*九大共通能力包括：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 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
三年級 上學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力*	價值觀 及態度 #	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
						後，手指指向目標方向，跟進至異側腳旁 14. 掌握向前投擲的動作口訣：拉臂、後引、側身、擲出、跟進 15. 認識投擲規則： i. 必須從身體肩部或上臂的上方擲出 ii. 不得踏投擲線 iii. 豆袋落地時後才能離開助跑道 16. 描述助跑投擲動作時使用的動力，伸展和空間概念				

*九大共通能力包括：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 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
三年級 上學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通能力*	價值觀及態度#	評估	備註	
		體育技能 (教學內容)	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
操控 用具 技能 (4)	雙手投球 動作概念： i.力量 (強/弱) ii.範圍 (一般空間/ 個人空間) iii.方向 (上、前) iv.水平(高) 活動概念： 對抗遊戲 建議活動： i. 投射膠球 ii. 隊長球	學生能 1. 掌握雙手 投球動作 技巧，並運 用於對抗 遊戲中 2. 原地以雙手 投球至約 2 米高的指定 目標 3. 展示運球後 作雙手投球	學生能明白提 升身體的協調 性的同時亦能 提升身體的力 量	學生能 1. 培養對運動 的興趣，並 認真學習 2. 主動協助並 提示同伴動 作要點，幫 助有需要的 同學 3. 願意接受同 學的意見， 反思自己的 動作表現， 並作出改善 4. 培養欣賞及 多讚賞別人 的態度 5. 在比賽中學 會團隊合作 的重要及尊 重對手	學生能 1. 注意周圍環 境的安全， 投球時留意 四周的同學 2. 注意個人空 間及一般空 間的運用	學生能 1. 認識雙手投球的 動作要點及 詞彙： i. 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. 描述雙手投球時 手部動作的方向 及力量對投球成 功的影響 3. 描述如何配合運 球與投球技巧 4. 認識簡單進攻和 防守的概念 5. 懂得選擇適合自	學生能 1. 明白控制 和協調動 作能使動 作流暢和 產生美感 2. 欣賞同學 優美的表 現及提示 同學可改 善的地方	1, 4,	1, 2, 3	課堂 觀察 、 提問 及 教師 總評	

*九大共通能力包括：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.自我管理力 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
三年級 上學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通能力*	價值觀及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
						己能力的練習 活動				
移動 技能 (4)	兔跳 動作概念： i. 方向 (左/右) ii. 路線(直) 活動概念： 接力遊戲 建議活動： i. 直臂支撐 後踢腿 ii. 手撐長橈 左右兔跳 前進	學生能 1. 掌握兔跳動作技巧 2. 運用兔跳動作技巧於接力遊戲中	學生能認識跳躍對身體的好處	學生能 1. 協助搬運及擺放用具 2. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 敢於嘗試，挑戰自己	學生能 1. 正確搬運平衡凳的姿勢 2. 進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展 3. 以保持直臂支撐，姿勢要正確，不可心急 4. 兔跳時，臀部須提高，小心小腿碰撞平衡凳 5. 跳躍著地時，先屈膝，以前腳掌先著地，減少受	學生能 1. 認識兔跳的動作要點： i. 保持直臂支撐 ii. 屈膝蹬地起跳 iii. 提臂過肩 iv. 沒有停頓 2. 認識兔跳動作需要沿長凳前進，並將身體左右跳動 3. 認識接力遊戲概念及玩法 4. 描述兔跳時使用的方向和路線概念	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現 2. 指出動作及姿勢的優點和可改善的地方	1, 2, 4	2, 3	課堂觀察、提問及教師總評

*九大共通能力包括：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 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
三年級 上學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通能力*	價值觀及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
					傷的機會 6. 著學生扶著平衡凳，避免平衡凳翻倒					
連串動作 (4)	單人律動 動作概念： i. 身體形態 (團身/扭體、闊大/窄長、對稱/非對稱) ii. 範圍 (個人空間/一般空間) iii. 路線 (直、曲、折) iv. 水平 (低/中/高) v. 方向 (前/後、左	學生能 1. 配合音樂拍子作單人律動 2. 在單人律動中，變化身體形態及展示不同的移動技能(步行、跑跳步) 3. 配合移動路線，串連不同的身體造型、動作及移動技能，建構	學生能 1. 透過不同的身體形態及造型，加強身體的平衡性和柔軟度 2. 透過律動，加強協調能力和心肺耐力	學生能 1. 培養對律動的興趣，並積極投入課堂、認真學習 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 於創作活動中，樂於創作不同的造型和動作 4. 願意接受老師和同學的意見，並加	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的運用，避免碰撞 2. 明白身體各部分的活動及限制	學生能 1. 認識連串動作組合的要點及詞彙： i. 動作配合韻律 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和水平動作 iv. 移動動作與造型連接暢順 2. 分辨不同的移動方向(前/後、左/右及順時針)的區別	學生能 1. 懂得欣賞同學優美的創作 2. 通過觀察及互相欣賞，提升審美能力	1, 2, 7	1, 2, 3	課堂觀察、學生互評及互相欣賞

*九大共通能力包括：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.自我管理力 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
三年級 上學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通能力*	價值觀及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
	/右、順/逆 時針) vi.行動(沿著)	動作句子		以改進		3. 認識對稱/非對稱概念				
用具 操控 技能 (4)	跳繩 (個人花式) 動作概念： 方向(前/ 後、上/下、 順/逆時針) 建議活動： i.單足跳前繩 ii.行進間跳 前繩 iii.跳後繩	學生能 1. 調教繩子的 長短適應以 身體高度 2. 掌握收繩的 技巧 3. 掌握單足跳 前繩的基本 動作 4. 掌握行進間 跳前繩的基 本動作 5. 掌握跳後繩 的基本動作	學生能 1. 鼓勵學生小 息和課餘時 多做跳繩 運動 2. 鼓勵學生課 餘時多參與 跳繩活動 3. 明白跳繩 的好處： i. 增強身體的 靈活性， 協調性 ii. 促進心臟機 能及幫助 身體成長 iii. 增強心肺功 能	學生能 1. 遵從教師的 指令並積極 參與學習 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 4. 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. 注意繩子長 度要適合自 己的高度， 太短會容易 被絆倒 2. 甩繩時注意 身邊前後， 避免碰撞	學生能 1. 挑選一條適合自 己的繩子 2. 整齊收繩：對折 再對折打結 3. 認識單足跳前繩 的動作要點及 詞彙： i.能徒手完成單 足跳前繩的 動作： a.原地單腳跳 b. 徒手原地 手部擺動 ● 手臂在身 體兩側畫 小圓圈 ● 畫圓圈的	學生能 1. 欣賞同學 優美的跳 繩動作 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. 了解控制 及協調動 作能使動 作流暢和 產生美感	3， 4，6	1，2，6	課堂 觀察、 提問 及 互相 欣賞

*九大共通能力包括：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.自我管理力 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
三年級 上學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通能力*	價值觀及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
			iv. 保持身體 健美			速度與原地跳一樣 ii. 利用繩子做空迴旋，培養手腕靈活性：單手、雙手甩繩 iii. 向前迴旋停繩：雙手分別握住繩子兩端，將繩子往前繞經身體頭上及腳下，單腳跳過繩子 iv. 重複以上動作，同一腳跳過 4. 認識行進間跳前繩的動作要點及詞彙： i. 在進行單足跳前繩時，使用另一足落地				

*九大共通能力包括：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 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
三年級 上學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力*	價值觀 及態度 #	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
						ii. 動作與「踏單車」相似 iii. 擺繩同時前進 5. 認識跳後繩的動作要點及詞彙： i. 能徒手完成雙足跳後繩的動作： a. 原地雙腳合拼跳 b. 徒手原地手部擺動 ● 手臂在身體兩側畫小圓圈 ● 畫圓圈的速度與原地跳一樣 ii. 利用繩子向後做空迴旋，培養手腕靈活性：單				

*九大共通能力包括：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 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
三年級 上學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通能力*	價值觀及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
						手、雙手甩繩 iii. 向後迴旋停 繩：雙手分別握住繩子兩端，將繩子往前繞經身體頭上及腳下，腳尖著地，腳跟翹起，讓繩子卡與腳底 iv. 向前一跳一迴旋：向後迴旋，繩子被絆住停止時，雙足合併跳過繩子 6. 描述跳繩時所使用的方向概念				
校本活動 (4)	活力操 建議活動： 1. 跳活力操 (整套)	學生能 1. 配合音樂展示活力操 2. 配合韻律	學生能透過活力操，增加運動量，培養恆常活動的習慣	學生能 1. 反思自己的表現，主動協助並提示同伴動作要	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的運用，也要小心周	學生能 1. 配合音樂拍子作律動 2. 配合韻律節奏，把活力操的動作	學生能 1. 運用適當的詞彙，指出動作的優點及	1, 2, 3, 5, 6, 4, 7	課堂觀察、學生互評	

*九大共通能力包括：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.自我管理力 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
三年級 上學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通能力*	價值觀及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
	2. 跳活力操 (配合音樂)	節奏，展示伸展的動作(大字、胸部伸展)及腳部的動作(單足立、後交叉步踢腿和交替弓步)		<ul style="list-style-type: none"> 點，幫助有需要的同學 2. 願意接受同學的意見 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 培養對律動的興趣，並積極投入課堂、認真學習 5. 進行活動時，學習互相合作及體育精神 6. 透過練習及活動，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度 	<ul style="list-style-type: none"> 圍的環境，避免碰撞 2. 明白身體各部分的活動及限制 3. 在進行活動前做足夠的熱身或伸展 	串連起來	<ul style="list-style-type: none"> 可改善的地方 2. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 3. 欣賞同學的創作和優美動作表現 		及互相欣賞	

*九大共通能力包括：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.自我管理力 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
三年級 上學期 體育科單元計劃

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點						共通 能力*	價值觀 及態度 #	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	健康及體適能	運動相關的 價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力				
體 適 能 (3)	1. 度高磅重 2. 坐地前伸 3. 手握力 4. 耐力跑 (6 分鐘)	學生能 1. 掌握坐地前伸 及耐力跑的動 作技巧 2. 有節奏地呼吸 3. 完成坐地前 伸測試 4. 完成手握力測 試 5. 完成 6 分鐘耐 力跑	學生能 1. 透過耐力跑提 升心肺功能 2. 認識身高和體 重跟身體健康 的關係 3. 提高多做運動 的意識，愛惜自 己的身體	學生能 1. 用心聆聽 2. 遵守規則 3. 協助同伴	學生能 1. 明白先作熱 身運動的 重要 2. 明白要量力 而為，避免 造成受傷	學生能 1. 認識坐地前 伸的動作要 點及要求(重 溫) ◇如學生在測量 時曲膝或雙手 不對稱則須重 新測量 2. 認識耐力跑 的動作要點 (重溫) 3. 認識手握力 測試的要點 及注意事項： i. 學生垂手握 手握力計，手 指第二節須 彎曲在 手把下 ii. 單手垂下，	學生能欣賞 優美的跑姿 及耐力跑表 現的堅毅 精神	6	1, 7	課堂 觀察	

*九大共通能力包括：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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點						共通 能力*	價值觀 及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
						位置約在大腿旁 iii.測量時，學生須盡全力					
平衡 穩定 技能 (4)	後滾翻 動作概念： i.身體形態(屈曲/團身) ii.方向(後) iii.路線(直) iv.範圍(個人空間) 建議活動： 團身後滾翻	學生能 1. 展示正確的後滾翻動作 後滾翻 口訣： i. 雙手朝天放耳邊 ii. 含胸團緊 iii. 收緊下巴 iv. 蹬腳後滾 v. 推手站起	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： iv. 良好的柔軟度，使關節不易僵	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	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	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	學生能 1. 欣賞同學優美的後滾翻動作 2. 掌握優美的後滾翻動作的特點(如滾翻過程之順暢性、雙腳緊併、平穩站立) 3. 運用適當的詞彙，指出同學	1, 2, 4	1, 2	課堂觀察、提問及教師總評	

*九大共通能力包括：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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點						共通能力*	價值觀及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
			硬，身體靈活敏捷 v.減少因為肌肉緊張而帶來的疲勞和痠痛 vi.提高肌肉的伸縮性，減低運動受傷的機會	下，敢於嘗試不同的動作	夠的熱身	iii.兩腳輕蹬，團身快速向後倒，後腦先著地 iv.肩部接觸地面時，雙手發力支撐 v.平穩站立 vi.滾翻過程順暢，動作優美 2. 認識後滾翻時身體與地面接觸的次序：兩腳輕蹬，收下巴後腦著地，接觸的次序：頸、肩、	動作的優點及可改善的地方				

*九大共通能力包括：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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點						共通 能力*	價值觀 及態度 #	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
						背、雙腳 3. 描述動作時 使用的路 線、方向、 身體形態等 概念 4. 後滾翻口訣： i. 雙手朝天 放耳邊 ii. 含胸團緊 iii. 收緊下巴 iv. 蹬腳後滾 v. 推手站起					
操控 用具 技能 (6)	<u>踢定點球、 滾球控停及 腳運球</u> 動作概念： i. 力量 (強/弱) ii. 方向	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 3. 瞄準目標，以 腳內側或腳背 將球踢至約 2	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. 透過腳踢球、 控球活動，增 加眼、腳的協	學生能 1. 主動協助並 提示同學動 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. 在進行對抗 遊戲時，遵守	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」	學生能 1. 欣賞同學 優美動作 的表現 2. 在踢定點 球、控停 滾球及保 持運球時	1, 2, 4, 6	2, 3	課堂 觀察 、 提問 及 教師 總評	

*九大共通能力包括：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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點						共通 能力*	價值觀 及態度 #	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
	(前/後、左/右) iii.行動 (沿著) iv.路線 (直/曲) 活動概念： i.接力遊戲 ii.對抗遊戲 建議活動： i.球彈牆，腳控回 ii.炮轟木柱 iii.用腳內檔傳球 iv.滾球控停 #配合課程統整	至 3 米遠的目標，並能控制踢球的力量和方向 4. 掌握腳運球的動作技巧 5. 以腳內側、腳背或腳外側觸球，接觸點為球之中部 6. 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) 7. 運用閃避、踢球及滾球控停來球的動作技巧於對傳接力	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	規則，注意安全	iii. 以腳內側或腳背觸球，接觸點為球之中部 iv. 鎖緊腳踝 v. 踢球後，腿伸直向前跟進擺動 vi. 動作連貫 vii. 運用合適的力度將球傳向目標 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	動作流暢 3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方				

*九大共通能力包括：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.自我管理力 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點						共通 能力*	價值觀 及態度 #	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
		遊戲中				3.認識腳運球的 動作要點及 詞彙： i. 以腳內側、 腳背或腳外 側運球 ii. 球應控制於 兩步範圍之 內 iii. 能抬頭向前 望 iv. 沿指定路線 前進 v. 沒有停頓 4.認識接力遊戲 及對抗遊戲概 念及玩法					
連串 動作 (6)	雙人律動 動作概念： i.行動(同	學生能 1. 配合音樂拍子 作身體律動 2. 在雙人律動	學生能 1. 藉著展示不同 的身體造型及 平衡動作，增	學生能 1. 對同學的動 作表示欣賞 及讚賞，能	學生能 1. 懂得空間的 運用，避免 碰撞	學生能 1.認識雙人律動 動作的要點及 詞彙：	學生能 1. 了解控制 和協調動 作能使動	1, 2, 4, 7	1, 2	課堂 觀察 、 學生	

*九大共通能力包括：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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通能力*	價值觀及態度#	評估	備註	
		體育技能 (教學內容)	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
	步、帶領/跟隨、「鏡子」、對比、圍繞、並排) ii.相互平衡	中，配合韻律變化身體形態及展示不同的移動技能 3. 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	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	在旁學習同學的優點動作 2. 培養對律動的興趣，並積極投入課堂、認真學習 3. 反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互相改善 4. 培養欣賞及多讚賞別人的態度	2. 明白身體各部分的活動及限制 3. 在進行活動前做足夠的熱身或伸展	i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 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 iii. 在雙人律動中，能配合韻律變化身體形態及展示不同的移動技能 iv. 在雙人律動中，展示「同步」、「帶領」、「跟隨」、「對	作流暢和產生美感 2. 欣賞小組同學的創作和優美動作表現 3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優劣點			互評及互相欣賞	

*九大共通能力包括：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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點						共通 能力*	價值觀 及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
						比」、「鏡子」及「相互平衡」的雙人動作或身體造型 v. 連接暢順 2.讓學生明白韻律活動首要配合音樂或拍子					
操控 用具 技能 (4)	棒擊空中球 動作概念： i.範圍 (一般空間/個人空間) ii.力量 (強/弱) iii.方向 (前、左/右)	學生能 1. 掌握棒擊空中球的動作技巧 2. 運用棒擊空中球的動作技巧於遊戲中	學生能 1. 以跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能 2. 透過棒擊空中球，增加手、眼協調的能力	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 培養對球類運動的興趣 4. 願意接受別	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	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	學生能 1. 欣賞同學優美動作表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	1, 2, 4	2, 3	課堂觀察、提問及教師總評	

*九大共通能力包括：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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通 能力*	價值觀 及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
	iv. 身體部分 (慣用手/ 非慣用手) 活動概念： 跑壘遊戲 建議活動： i. 彈地傳球 ii. 單手肩上 傳球 iii. 棒擊 空中球			人的意見， 反思自己的 動作表現， 並作出改善	球練習	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. 認識形容球棒 的詞彙： 棒頭、棒身、 棒尾、握把處 3. 掌握跑壘遊戲				

*九大共通能力包括：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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點						共通 能力*	價值觀 及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	健康及體適能	運動相關的 價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力				
						概念					
平衡 穩定 技能 (4)	跳躍(木箱) 及 跳與著地 (連串動作) 建議活動： i.分腿跳 起，藤圈 跨下滾過 ii.踏板分 腿跳 iii.蹲跳上分 腿跳下二 至三格箱 iv.踏板跳上 木箱，直 行，分腿跳	學生能 1. 掌握踏板分腿 跳的動作技巧 2. 踏板跳上木箱， 直行，分腿跳下 3. 連串動作，建 構動作句子	學生能明白體操 活動會使我們更 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. 上木箱時 注意力 度，及保護 動作 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. 重溫雙足踏 板的正確姿 勢：單足踏 前，兩腳合 拼，前腳掌 踏於踏板前 端，雙足 微曲 2. 踏板分腿跳 的正確姿勢： i. 踏板躍起後 雙腿向外伸 直，腳尖 向外 ii. 身體少許前 傾，雙手向	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	2, 3	1, 2	課堂 觀察、 提問 及 互相 欣賞	

*九大共通能力包括：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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點					共通能力*	價值觀及態度#	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
	下					腳尖方向 伸展 iii. 身體於騰空 時保持平衡 iv. 著地前雙腿 併合 v. 屈膝著地， 平穩站立 vi. 著地後雙手 向上程「V」 字 3. 重溫踏板蹲腿 上木箱的正確 姿勢：雙手支 撐木箱，躍起 時雙腿屈曲與 胸前，全腳掌 踏上木箱				

*九大共通能力包括：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 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
#價值觀及態度：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

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃
聖公會馬鞍山主風小學
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

範疇 (課節)	單元主題	六大學習範疇重點						共通 能力*	價值觀 及態度 #	評估	備註
		體育技能 (教學內容)	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				
校本 活動 (2)	<p>腳踢足毬</p> <p>建議活動：</p> <p>i. 複習手控足毬</p> <p>ii. 以膝/腳內側/腳背控毬</p>	<p>學生能</p> <p>1. 運用手控足毬的動作技巧</p> <p>2. 掌握原地以膝/腳內側/腳背控毬的動作要點</p>	<p>學生能</p> <p>1. 於小息時到多用途空間進行踢毬子練習</p> <p>2. 在課餘時，習慣多做體育活動以保持身體健康</p>	<p>學生能</p> <p>1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學</p> <p>2. 願意接受他人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善</p> <p>3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度</p>	<p>學生能善用場地空間，避免碰撞</p>	<p>學生能</p> <p>1. 認識手控足毬的動作要點及詞彙(重溫)</p> <p>2. 認識以膝/腳內側/腳背控毬的動作要點及詞彙：</p> <p>i. 眼望毬子，對準控毬底</p> <p>ii. 注意力度</p> <p>iii. 將毬垂直控回上方</p> <p>iv. 膝/腳內側/腳背準備迎毬</p> <p>v. 動作連貫</p>	<p>學生能</p> <p>1. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方</p>	1, 4, 6	1, 2, 3, 5	課堂觀察及提問	

*九大共通能力包括：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 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
#價值觀及態度：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