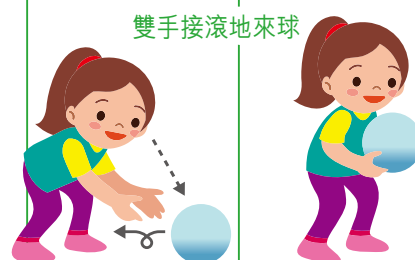


# 第二章 整體課程規劃示例

## 一年級上學期 體育科 教學計劃進度表

周次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點			
				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
略	略	2	1. 常規訓練 2. 身高及體重 量度		學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體	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. 認識一般空間及個人空間的運用，避免做運動時發生意外
			1. 常規訓練 2. 早操訓練	學生能 1. 掌握早操音樂的拍子 2. 配合音樂，完成整套早操動作	學生能 1. 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 2. 認識做早操對身體的益處 3. 在家中練習早操動作 4. 計劃恆常參與運動，為參與 sportACT 獎勵計劃作準備	學生能 1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則 2. 對同學的動作表示欣賞，培養多讚賞同學的態度	學生能穿著合適的服裝進行體育活動
			1. 操控用具技能： <b>i. 雙手及單手滾球</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) 3. 遊戲概念： 跑壘遊戲	學生能 1. 掌握雙手或單手滾球的動作技巧 2. 以雙手或單手滾球至約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. 應用雙手、單手滾球及接球的動作技巧於遊戲中	學生能 1. 增加跑動元素於滾球活動中，以增加學生的體能運動量 2. 鼓勵學生課餘時多參與體能活動	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. 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



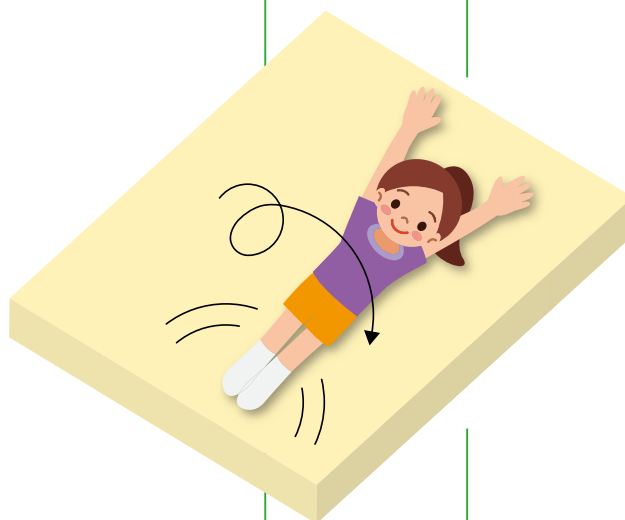


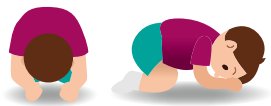
活動知識	審美能力	評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
學生能 1. 認識體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間	學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美	課堂觀察	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 協作能力</li> <li>• 自我管理能力的</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 關愛</li> </ul>		進度完成
學生能 1. 認識體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間	學生能 1. 穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美 2. 欣賞同學優美的早操動作	課堂觀察	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 協作能力</li> <li>• 自我管理能力的</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 關愛</li> </ul>	派發 sport ACT 獎勵計劃表及講解	進度完成
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、手心向前) iv. 接球後將手收到胸前 4. 認識滾球接力跑遊戲及跑壘遊戲的概念	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 教師總評	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 自我管理能力的</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 誠信</li> </ul>	體育活動日	1. 進度完成 2. 兩班學生皆能展示正確的下手滾球動作，也能指出相應的動作要點 3. A班對掌握方向和順/逆時針概念較弱，需要多花時間在企位常規及跑壘遊戲概念上，進行活動的時間相對較B班少

\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力的、創造力、數學能力和自學能力  
# 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

## 一年級上學期 體育科 教學計劃進度表

周次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點			
				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
略	略	5	1. 平衡穩定技能： <b>直身滾、雞蛋側滾</b> 2. 動作概念： i. 身體形態(闊大/窄長) ii. 水平(不同水平的身體造型)	學生能 1. 學習直身滾及雞蛋側滾之速度及空間的配合 2. 掌握直身滾及雞蛋側滾的動作技巧 3. 創作和展示不同身體形態的造型(闊大、窄長) 4. 創作和展示不同水平(高、中、低)的身體造型： 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. 串連直身滾/雞蛋側滾及不同形態的身體造型，建構動作句子	學生能 1. 藉著展示不同的身體造型，增加學生的平衡及協調能力，加強柔軟度 2. 明白「平衡」對人體的重要性(平衡力對人們的生活非常重要，它能幫助我們維持不同姿勢，在任何運動中均需要平衡力) 4. 鼓勵學生於小息時於「活力廣場」多做運動 5. 積極參與 sportACT獎勵計劃	學生能 1. 專心聆聽老師的講解 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 3. 明白在進行墊上活動前熱身的重要



活動知識	審美能力	評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>認識直身滾的動作要點及詞彙：               <ol style="list-style-type: none"> <li>雙手及雙腿伸直，大腿緊貼，作鉛筆狀</li> <li>在側面滾動時雙手雙腳要保持筆直，不能打開</li> </ol> </li> <li>認識雞蛋側滾的動作要點及詞彙：               <ol style="list-style-type: none"> <li>雙腳跪地胸部靠近大腿前</li> <li>手腳彎屈收到胸前</li> <li>下顎觸胸、脖子縮起來，眼睛看著胸前如圖示：</li> </ol> </li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>說出雞蛋側滾的「易犯錯誤」：               <ol style="list-style-type: none"> <li>雙手雙腳打開，未能保持縮緊的姿勢</li> <li>手應抱着頭，不應掩着眼睛</li> </ol> </li> <li>描述動作時使用的路線、方向、動力、肢體等概念</li> <li>認識及分辨兩個身體基本形態(闊大/窄長)</li> <li>說出及分辨高、中、低水平概念的要點：               <p>高水平：肩膀或以上的高度</p> <p>中水平：膝蓋至肩膀的高度</p> <p>低水平：膝蓋以下的高度</p> </li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>懂得欣賞同學優美動作和身體造型創作</li> <li>掌握優美的直身滾和雞蛋側滾動作的特點</li> <li>運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方</li> <li>通過觀察和評價，提升對優美事物的敏銳感覺</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> <li>教師總評</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>創造力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>尊重他人</li> <li>誠信</li> </ul>	<p>檢視學生 sportACT獎勵計劃表</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>進度完成</li> <li>兩班學生皆能掌握直身滾及雞蛋側滾動作技巧，惟部分略欠美感</li> <li>需多加提醒學生作直身滾時大腿必須緊貼，用力要平均，動作才優美</li> </ol>

\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力和自學能力  
 # 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

## 一年級上學期 體育科 教學計劃進度表

周次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點			
				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
略	略	5至6	1. 操控用具技能： <b>豆袋拋接</b> 2. 動作概念： 方向(上/下)	學生能 1. 掌握原地以單手垂直拋豆袋至約1至2米高，並能以雙手穩接豆袋 2. 準確及具創意地以不同方式拋、接豆袋 3. 原地向前拋豆袋至1至3米遠的目標，並能控制拋出豆袋的力量和方向 4. 以雙手迎接，穩接同學拋來的豆袋 5. 掌握接力和四角拋接遊戲的玩法	學生能 1. 認識體能活動 2. 鼓勵學生於小息時在「活力廣場」多做運動 3. 積極參與sportACT獎勵計劃 4. 明白拋接動作主要運用上肢肌肉	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 認真進行互評，接受同學和教師的意見，改善自己的動作表現 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 進行活動或比賽時，學習互相合作及體育精神	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的運用，專注個人拋、接豆袋的同時，也要小心周圍的環境，避免發生意外 2. 在適當距離、使用適當力度，進行對拋豆袋練習
		2	1. 筆試跟進 上學期體育評估 2. 體適能： 耐力跑	學生能 1. 掌握耐力跑的動作技巧 2. 配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸 3. 完成6分鐘耐力跑測試(心肺耐力測試)	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 1. 專心聆聽老師的講解 2. 遵守測試規則 3. 協助同伴完成訓練	學生能 1. 在耐力跑測試前必須做熱身運動 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



活動知識	審美能力	評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識向上垂直拋豆袋的動作要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 直臂後擺，將豆袋「後引」</li> <li>ii. 異側腳踏前、微屈膝</li> <li>iii. 直臂前擺至頭上方，由下而上拋出豆袋</li> <li>iv. 拋出後，手指指向正上方的天空</li> <li>v. 動作連貫</li> </ol> </li> <li>2. 認識把豆袋拋得又高又直與手部動作及方向間之關係</li> <li>3. 認識向前拋豆袋的動作要點及詞彙 <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 直臂後擺，將豆袋「後引」</li> <li>ii. 異側腳踏前、微屈膝</li> <li>iii. 直臂前擺，由下而上，在腰與肩之間拋出豆袋</li> <li>iv. 拋出後，手指指向目標(同學)</li> <li>v. 動作連貫</li> </ol> </li> <li>4. 認識雙手穩接豆袋的動作要點及詞彙 <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 兩膝微屈</li> <li>ii. 眼望豆袋</li> <li>iii. 張開雙手(置於胸前)</li> <li>iv. 穩接豆袋</li> </ol> </li> <li>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</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 欣賞同學優美動作的表現</li> <li>2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 提問</li> <li>3. 學生自評</li> <li>4. 學生互評</li> <li>5. 教師總評</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 創造力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 誠信</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生首次進行互評及自評</li> <li>2. 檢視學生 sportACT 獎勵計劃表</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進度完成</li> <li>2. 需要一教節訓練學生進行同儕互評/自評的常規，情況理想</li> <li>3. 兩班學生大致掌握拋接技巧，也能指出相應的動作要點</li> <li>4. 部分學生以不同方式拋接時，往往重於拋的花式，未能好好掌握配合拋出的高度、接回的時間，手眼協調較差，需多加時間練習</li> </ol>
<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識耐力跑訓練能提升心肺耐力</li> <li>2. 認識進行耐力跑的要點及注意事項 <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 兩手配合兩腳前後擺動，做有韻律感的交互跑步</li> <li>ii. 配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸</li> <li>iii. 身體重心稍降低，抬高膝蓋跑</li> <li>iv. 身體不適或跑不動時不可勉強，可以運用跑步或走步的方式完成</li> </ol> </li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 測試成績</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 承擔精神</li> <li>• 關愛</li> <li>• 堅毅</li> <li>• 誠信</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 筆試跟進：上學期體育評估</li> <li>2. 收回學生 sportACT 獎勵計劃表</li> </ol>	<p>進度完成</p>

\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力和自學能力  
# 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

## 一年級上學期 體育科 教學計劃進度表

周次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點			
				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
略	略	5	1. 移動技能： <b>步行(配合韻律)</b> 2. 動作概念： i. 身體形態(闊大/窄長/團身/扭體) ii. 行動(帶領/跟隨/會合/分離) iii. 方向(前/後) 3. 連串動作組合	學生能 1. 配合韻律節奏，展示前、後步行的動作 2. 配合韻律節奏，變化身體的形態，創作及展示不同水平或身體形態的造型 3. 配合韻律節奏，串連步行及不同的身體造型，建構動作句子 4. 配合韻律節奏，在雙人活動中展示「帶領」、「跟隨」及「會合」、「分離」	學生能 1. 在家中跟隨音樂跳舞或律動 2. 明白伸展動作、律動或跳舞有助增加身體的柔軟度 3. 認識何謂「柔軟度」— 柔軟度即是關節的伸縮活動範圍 4. 明白柔軟度的好處： i. 良好的柔軟度，使關節不易僵硬，身體靈活敏捷 ii. 減少因為肌肉緊張而帶來的疲勞和痠痛 iii. 提高肌肉的伸縮性，減低運動受傷的機會	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 積極參與小組創作活動，並主動表达自己的想法和意見 4. 在進行活動時，學習互相合作及體育精神 5. 透過練習及活動，培養尊重他人的態度	學生能 1. 善用個人空間、一般空間，注意碰撞
				<b>聖誕節及新年假期</b>			
				<b>農曆新年假期</b>			

修訂自聖公會聖約瑟小學



活動知識	審美能力	評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握及分辨四個身體基本形態(闊大/窄長/團身/扭體)</li> <li>2. 說出及分辨「帶領」、「跟隨」、「會合」、「分離」動作的概念</li> <li>3. 初步認識連串動作組合的要點及詞彙：               <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 有明顯的起始及結束造型</li> <li>ii. 以步行作移動</li> <li>iii. 展示不同身體形態的造型</li> <li>iv. 連接暢順</li> </ol> </li> <li>4. 明白韻律活動首要配合音樂或拍子</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感</li> <li>2. 欣賞同學優美動作和身體造型創作</li> <li>3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 提問</li> <li>3. 互相欣賞</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 創造力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 承擔精神</li> <li>• 尊重他人</li> </ul>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進度完成</li> <li>2. 兩班學生初次配合音樂上體育課，表現興奮</li> <li>3. A班部分學生的音樂/拍子感較弱，能力差異較大，起初進展慢，後期表現也理想</li> <li>4. B班整體學習情況理想，學生的動作變化較多</li> </ol>

\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力和自學能力  
 # 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信



# 一年級下學期 體育科 教學計劃進度表

周次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點			
				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
略	略	2	量度身高及體重		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、尊重同學	學生能 1. 穿著合適的服裝進行體育活動 2. 認識一般空間及個人空間的運用，避免運動時發生意外
		3	陸運會項目訓練 1. 操控用具技能： <b>擲(豆袋)</b> 2. 動作概念 力量(強/弱)	學生能掌握擲豆袋的動作技巧	學生能 1. 認識定時進行體育活動的好處 2. 積極參與 sportACT 獎勵計劃 3. 明白「擲」需要運用上肢肌力	學生能 1. 主動協助同學做準備動作，檢視姿勢是否正確，並提示同學擲豆袋的動作要點 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 願意接受同學和教師的意見，改善自己表現不足的地方 <b>陸運會：</b> 1. 積極、認真和投入參與比賽 2. 積極為同社同學打氣，鼓勵同學完成挑戰 3. 學習團隊合作及「勝不驕、敗不餒」的體育精神	學生能 1. 認識和使用正確搬運用具的姿勢 2. 善用場地一般空間和個人空間，避免碰撞 3. 認識陸運會當日需注意的事項 4. 認識參加陸運會比賽項目(擲豆袋)時應注意的事項
		2	陸運會項目訓練 (校本活動) 操控用具技能： <b>單手持拍向上拍壁球</b>	學生能 1. 掌握持壁球拍的正確姿勢 2. 以單手持拍向上拍壁球的動作技巧	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 <b>陸運會：</b> 1. 積極、認真和投入參與比賽 2. 積極為同社同學打氣，鼓勵同學完成挑戰 3. 學習團隊合作及「勝不驕、敗不餒」的體育精神	學生能 1. 正確搬運用具的姿勢 2. 善用一般空間和個人空間，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(拍壁球)時應注意的事項



活動知識	審美能力	評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
學生能 1. 認識體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間	學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美	課堂觀察	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 協作能力</li> <li>• 自我管理能力的</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 關愛</li> </ul>		進度完成
學生能 1. 認識向前擲的動作要點及詞彙： i. 準備動作： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 將豆袋後引，前臂和下臂成「L」形</li> <li>• 側身，異側腳踏前</li> </ul> ii. 身體扭向異側，配合擲球動作，手由上至下在身前畫出半圓 iii. 擲豆袋後，手順勢跟進至異側腳旁 2. 描述擲豆袋時手部動作的方向及動力的使用 3. 說出拋和擲動作的分辨： 擲的方向：由上而下 拋的方向：由下而上 <b>陸運會：</b> 掌握運動會「齊齊擲」的玩法及規則	學生能 1. 欣賞同學擲豆袋的優美的表現 2. 指出動作及姿勢的優點和可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 教師提問	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 尊重他人</li> </ul>		進度完成
學生能 1. 認識單手持拍向上拍壁球的動作要點： i. 正手握拍：先使球拍柄水平放置，拍面與地面垂直，拍柄朝向自己，然後作握手狀握住把手 ii. 球拍與地面成水平 iii. 輕力向上垂直拋球，持拍配合球速拍動 <b>陸運會：</b> 掌握運動會「拍壁球」的玩法及規則	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. 課堂觀察 2. 教師提問	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 尊重他人</li> </ul>		1. 進度完成 2. 建議下學年提早於小息「活力廣場」開設此活動，讓學生有更多練習時間，照顧能力稍遜者

\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力的、創造力、數學能力和自學能力  
 # 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

## 一年級下學期 體育科 教學計劃進度表

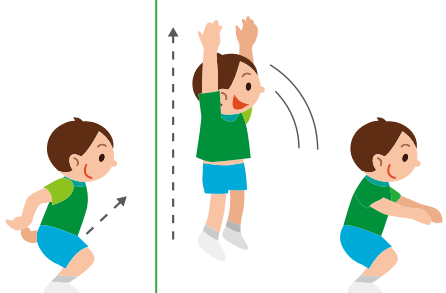
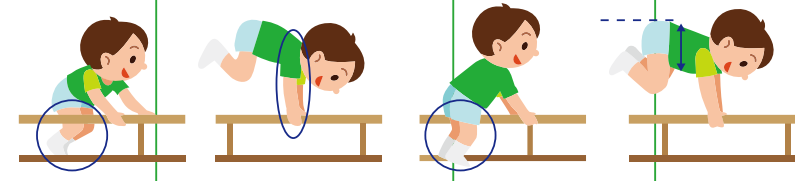
周次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點			
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐
略	略	1至2	<p>體適能： 曲膝仰臥起坐</p>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握曲膝仰臥起坐的動作技巧</li> <li>2. 配合曲膝仰臥起坐的動作，以口、鼻一起呼吸</li> <li>3. 完成曲膝仰臥起坐1分鐘測試(測量腹部肌力 / 肌耐力)</li> <li>4. 以正確的動作按著同學的雙腳，協助他們完成曲膝仰臥起坐測試</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識仰臥起坐訓練能提升腹部肌力 / 肌耐力</li> <li>2. 了解在一分鐘內的完成仰臥起坐的次數越高，即表示腹肌耐力便越強，越持久，更能容易維持身體正確的坐、立、行姿態，患腰背痛及脊椎變形的機會也可降低</li> <li>3. 了解自己目前體適能(腹部肌力 / 肌耐力)的狀況，並加以提升或改善</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 遵從教師的指令並遵守課堂規則</li> <li>2. 二人一組，協助同學完成訓練或測試並尊重同學的表現</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 明白訓練前進行熱身運動的重要</li> <li>2. 明白過度訓練易造成傷害，不要過度訓練</li> <li>3. 明白須在墊上，並以正確姿勢進行曲膝仰臥起坐(SIT-UP)，避免傷害脊骨</li> <li>4. 認識和使用正確搬運軟墊的姿勢</li> </ol>
		5至6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 操控用具技能：               <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 單手原地拍球</li> <li>ii. 移動中單手運球</li> </ol> </li> <li>2. 動作概念               <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 力量(強/弱)</li> <li>ii. 範圍(個人空間/一般空間)</li> <li>iii. 行動(沿著)</li> </ol> </li> <li>3. 遊戲概念 對抗遊戲</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握單手原地拍球的動作技巧</li> <li>2. 掌握原地慢、快拍球的動作，並能夠隨節奏拍球</li> <li>3. 初步學習移動中運球</li> <li>4. 嘗試攔截對方的運球</li> <li>5. 運用拍球及運球的動作技巧於對抗和接力遊戲中</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 增加跑動元素於活動中，以增加學生的體能運動量，刺激循環系統和增強心肺功能</li> <li>2. 鼓勵學生於小息時到「活動廣場」進行拍球練習</li> <li>3. 課餘時，學生會多做體育活動</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 遵守遊戲規則</li> <li>2. 願意接受同學的意見</li> <li>3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度</li> <li>4. 在進行活動或比賽時，不論勝負，全力完成比賽</li> <li>5. 透過練習及活動，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 注意個人空間及一般空間的運用</li> <li>2. 小心周圍的環境及滾來的球，避免誤踏球上，發生意外</li> <li>3. 遵守遊戲規則</li> <li>4. 留意四周環境，避免發生碰撞</li> </ol>



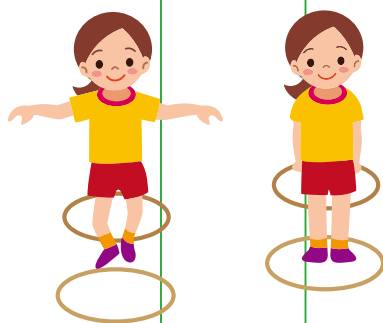
活動知識	審美能力	評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
<p>學生能認識進行仰臥起坐的要點及注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>二人一組，受試者仰臥地墊上，屈膝約90度，另一同伴按住其雙足踝，以固定身體</li> <li>受試者雙臂交叉平放胸前，手掌放在肩上，以此仰臥姿勢開始</li> <li>教師發令開始後，受試者由仰臥開始，上身離地向前上捲起至肘部觸大腿，然後還原至仰臥姿勢（肩胛骨觸地）為一次。進行過程雙臂需緊貼上身</li> <li>受試者在一分鐘內完成最多次數。途中可作休息，然後再繼續</li> </ol>	<p>學生能分辨正確曲膝仰臥起坐的姿勢</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>測試成績</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>關愛</li> <li>堅毅</li> <li>誠信</li> </ul>	陸運會	進度完成
<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>認識單手原地拍球的動作要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> <li>要降低重心，兩膝微曲，上體稍前傾</li> <li>手指自然分開，手掌心不接觸球</li> <li>用手指和手根部按拍球和控制球</li> <li>有「按壓」動作，手肘屈曲配合球的升降</li> <li>一隻手拍球，另一隻手作保護</li> <li>球回彈至腰間高度</li> </ol> </li> <li>認識拍快、慢球的動作要點： <p>慢拍球的時候用力，等它彈得很高再拍下去，拍快球就要重心低，拍得越低就越快</p> </li> <li>認識接力遊戲和對抗遊戲的概念及玩法</li> <li>初步認識「對抗」和「攔截」的基本概念</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>欣賞同學優美動作的表現</li> <li>運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> <li>學生互評</li> <li>學生自評</li> <li>教師總評</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>自我管理能 力</li> <li>明辨性思考 能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>尊重他人</li> </ul>		<ol style="list-style-type: none"> <li>因天雨關係，部分課堂活動改為雨天課，兩班都沒有時間進行對抗遊戲</li> </ol>

\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能  
力、創造力、數學能力和自學能力  
# 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

# 一年級下學期 體育科 教學計劃進度表

周次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點			
				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
略	略	5	1. 移動技能：跳躍 i. 立定跳遠 ii. 立定跳高 iii. 雙足跳 2. 動作概念 方向(上、前)	學生能 1. 掌握立定跳遠及立定跳高的動作技巧 2. 掌握連續雙腳跳的動作技巧 3. 以雙腳連續向前跳躍作直線及曲線的移動 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，並以雙腳跳完成路線   <p style="text-align: center;">立定跳高</p>	學生能 1. 認識跳躍對身體的好處 2. 透過跳躍活動，提升學生的心肺功能，大腿肌力及平衡力 3. 良好的平衡力會使我們更加靈活敏捷，行動更得心應手，並減少跌倒受傷的機會	學生能 1. 協助並提示同伴做動作要點 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 通過遊戲，掌握遊戲的方法，遵守遊戲規則 4. 積極參與小組創作活動，以恰當的言語與同學討論，尊重他人的意見	學生能 1. 進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展 2. 跳躍著地時，先屈膝，以前腳掌先著地，減少受傷的機會 3. 認識一般空間及個人空間的運用，避免運動時發生意外
		4	1. 移動技能： <b>兔跳</b> 2. 動作概念 i. 身體形態(闊大/窄長) ii. 水平(高/中/低) iii. 方向(左/右)	學生能 1. 掌握兔跳動作的技巧 2. 創作和展示不同的身體形態(闊大、窄長) 3. 創作和展示不同水平(高、中、低)的身體造型： 高水平：肩膊或以上的高度 中水平：膝蓋至肩膊的高度 低水平：膝蓋以下的高度 4. 將兔跳及身體形態的造型串連起來，建構動作句子  	學生能認識跳躍對身體的好處	學生能 1. 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，減少受傷的機會 6. 著學生扶著平衡凳，避免平衡凳翻倒

活動知識	審美能力	評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>認識立定跳高的動作要點               <ol style="list-style-type: none"> <li>準備時，雙腳開立同肩寬，並微微屈膝作準備</li> <li>雙腳前腳掌蹬地起跳</li> <li>用力擺臂帶手</li> <li>騰空時，身體盡量伸展</li> <li>屈膝著地，雙腳同時落在原先站立位置</li> </ol> </li> <li>認識立定跳遠的動作要點               <ol style="list-style-type: none"> <li>準備時，雙腳開立同肩寬，並微微屈膝作準備</li> <li>雙腳前腳掌蹬地起跳</li> <li>用力擺臂帶手</li> <li>騰空時，身體盡量伸展</li> <li>屈膝著地，平穩站立</li> </ol> </li> <li>認識雙腳跳的動作要點               <ol style="list-style-type: none"> <li>準備時，雙腳開立同肩寬，並微微屈膝作準備</li> <li>雙腳前腳掌蹬地起跳</li> <li>雙臂屈曲擺動，作協調配合</li> <li>輕巧落地，並平穩站立</li> <li>沒有停頓 (連續跳時)</li> </ol> </li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>欣賞同學優美動作的表現</li> <li>運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> <li>學生互評</li> <li>教師總評</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>創造力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>尊重他人</li> <li>誠信</li> </ul>	體適能日	<ol style="list-style-type: none"> <li>進度完成</li> <li>學生首次自行排列用具，表現不俗</li> <li>兩班學習進展情況理想</li> </ol>
<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>認識免跳的動作要點               <ol style="list-style-type: none"> <li>保持直臂支撐</li> <li>屈膝蹬地起跳</li> <li>提臂過肩</li> <li>沒有停頓</li> </ol> </li> <li>說出及分辨兩個身體基本形態(闊大、窄長)</li> <li>說出及分辨高、中、低水平概念的要點：               <ul style="list-style-type: none"> <li>高水平：肩膊或以上的高度</li> <li>中水平：膝蓋至肩膊的高度</li> <li>低水平：膝蓋以下的高度</li> </ul> </li> <li>認識連串動作組合的要點及詞彙：               <ol style="list-style-type: none"> <li>有明顯的起始及結束造型</li> <li>配合免跳方式作移動</li> <li>展示不同身體形態或水平的造型</li> <li>連接暢順</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>欣賞同學優美動作的表現</li> <li>運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> <li>學生互評</li> <li>教師總評</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>創造力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>關愛</li> <li>堅毅</li> </ul>		進度完成



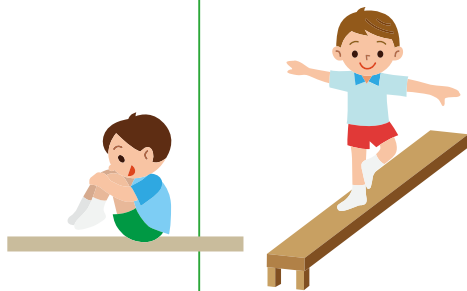
雙足跳

\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力和自學能力  
# 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信



# 一年級下學期 體育科 教學計劃進度表

周次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點			
				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
略	略	5至6	1. 移動技能： <b>跑馬步</b> 2. 動作概念： i. 身體形態 (闊大/窄長/團身/扭體/對稱/非對稱) ii. 水平(高/中/低) 3. 連串動作組合	學生能 1. 掌握跑馬步的動作技巧 2. 以跑馬步作直線及曲線移動 3. 創作和展示不同身體形態的造型(闊大、窄長、團身、扭體) 4. 配合韻律，展示跑馬步及不同水平或形態的身體造型 5. 配合韻律及移動路線，串連跑馬步及不同形態的身體造型，建構動作句子	學生能 1. 透過跑動活動增加學生的運動量，刺激循環系統和增強心肺功能及鍛練下肢肌力 2. 藉著展示不同的身體造型，增加學生的平衡及協調能力	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 積極參與小組創作活動，並主動表達自己的想法和意見 4. 虛心接受同學的意見及指導 5. 透過小組協作活動，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1. 明白熱身的重要 2. 善用場地空間，注意碰撞
		3	1. 筆試跟進下學期體育評估 2. 平衡穩定技能： <b>i. 平衡凳上平衡</b> <b>ii. 跳與著地</b> 3. 動作概念： i. 支點平衡 (不同支點的身體造型) ii. 方向(上/下) iii. 身體部分	學生能 1. 在平衡凳上步行及做動作時能平衡身體 2. 掌握從平衡凳上跳下與著地的動作技巧 3. 在平衡凳上展示或創作不同支點平衡或形態的身體造型 4. 串連步行、不同形態的身體造型及從平衡凳上跳下與著地的動作，建構動作句子	學生能 1. 明白平衡力對人們的生活非常重要，它能幫助我們維持不同姿勢，在任何運動中均需要平衡力 2. 明白良好的平衡力會使我們更加靈活敏捷，行動更得心應手，並減少跌倒受傷的機會	學生能 1. 對同學的動作表示欣賞或多讚賞同學 2. 在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作，努力不懈地學習	學生能 1. 在跳躍著地時，先屈膝，以前腳掌先著地，減少受傷的機會 2. 進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展 3. 學會正確搬運平衡凳的姿勢 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




平衡凳上平衡



跳與著地

試後活動



活動知識	審美能力	評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
學生能 1. 認識跑馬步的動作 要點： i. 步法正確：前腳踏出，後腳跟上 ii. 有騰空 iii. 沒有停頓 iv. 動作流暢 2. 認識身體形態(闊大、窄長、扭體)及水平(高、中、低)的動作概念及詞彙 3. 認識連串動作組合的要點及詞彙： i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 以跑馬步作移動 iii. 展示不同身體形態或水平的造型 iv. 展示不同的移動路線 v. 連接暢順	學生能 1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2. 欣賞同學優美動作和身體造型創作 3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評 4. 教師總評  	<ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>創造力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>尊重他人</li> <li>誠信</li> <li>堅毅</li> </ul>		1. 進度完成 2. A班整體學習進展較慢，多重於動作技巧及拍子的掌握，連串動作句子相對較簡單 3. B班整體學習情況較快，拍子感較強，故安排學習的連串動作句子相對較豐富
學生能 1. 認識平衡凳上步行的動作要點： i. 雙手平放兩旁作平衡 ii. 眼望前方 iii. 腳板微向外 2. 認識從平衡凳上跳下的動作要點： i. 雙手平放兩旁作平衡 ii. 空中身體平穩 iii. 屈膝著地，平穩站立 3. 掌握及分辨四個身體基本形態(闊大、窄長、團身、扭體) 4. 認識支點平衡概念，並能分辨不同支點的身體造型 5. 認識連串動作組合的要點及詞彙： i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 造型 + 步行 + 跳 與 著地 + 造型 iii. 展示不同身體形態或水平的造型 iv. 連接暢順	學生能 1. 欣賞同學優美的平衡動作和身體造型創作 2. 掌握優美的平衡動作的特點 3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方 4. 通過觀察和評價，提升對優美事物的敏銳感覺	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 互相欣賞	<ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>創造力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>關愛</li> <li>尊重他人</li> </ul>	筆試跟進： 跟進下學期體育筆試	1. 進度完成 2. 兩班表現理想

\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力和自學能力  
 # 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

## 二年級上學期 體育科 教學計劃進度表

周次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點			
				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
略	略	<b>開學周</b>					
		2	1. 常規訓練 2. 身高及體重量度		學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體	學生能遵從教師的指令、遵守課堂規則、尊重同學	學生能 1. 穿著合適的服裝進行體育活動 2. 認識一般空間及個人空間的運用，避免運動時發生意外
		2	1. 常規訓練 2. 早操訓練	學生能 1. 掌握早操音樂的拍子 2. 配合音樂，完成整套的早操動作	學生能 1. 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 2. 認識做早操對身體的益處 3. 在家中練習早操動作 4. 計劃恆常參與運動，為參與sportACT獎勵計劃作準備	學生能 1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則、尊重同學 2. 對同學的動作表示欣賞，培養多讚賞同學的態度	學生會穿著合適的服裝進行體育活動
5至6	1. 操控用具技能： <b>拋、接</b> i. 個人垂直拋接膠環 ii. 個人或雙人工定橫向拋膠環 2. 遊戲概念 i. 跑壘遊戲 ii. 隔場區遊戲 iii. 接力遊戲	學生能 1. 掌握原地以單手垂直拋膠環至約2米高，並能以雙手/單手穩接膠環 2. 準確及具創意地以不同花式拋、接膠環 3. 掌握橫向前拋膠環的動作技巧 4. 瞄準目標，橫拋膠環至約2至3米遠的目標，並能控制拋出膠環的力量和方向 5. 以雙手迎接，穩接同學拋來的膠環 6. 運用拋、接的動作技巧於跑壘、隔場區和接力遊戲中	學生能 1. 在小息時於「活力廣場」多做運動 2. 積極參與sportACT獎勵計劃	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 願意接受他人的意見，並尊重他人，在團體活動中互相合作 4. 遵守遊戲規則，並積極投入課堂、認真學習	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的運用，專注個人拋、接膠環的同時，也要小心周圍的環境，避免發生意外 2. 在適當距離、使用適當力度，進行拋膠環練習		



活動知識	審美能力	評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
學生能 1. 學會體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間	學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美	課堂觀察	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 協作能力</li> <li>• 自我管理能力的</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 關愛</li> </ul>		進度完成
學生能 1. 學會體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間 3. 明白韻律活動首要配合音樂或拍子	學生能 1. 穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美 2. 欣賞同學優美的早操動作	課堂觀察	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 協作能力</li> <li>• 自我管理能力的</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 關愛</li> </ul>	派發及講解 sportACT獎勵計劃表	進度完成
學生能 1. 認識向上垂直拋膠環的動作要點及詞彙： i. 手持膠環，垂直置下方 ii. 直臂後擺，將膠環「後引」 iii. 異側腳踏前、微屈膝 iv. 直臂前擺至頭上方，由下而上拋出膠環 v. 拋出後，手指指向正上方的天空 vi. 動作連貫 2. 認識把膠環拋得又高又直與手部動作及方向間之關係 3. 認識橫向前拋的動作要點及詞彙： i. 持環的一邊腳踏前、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. 掌握熟練拋接動作的特點 3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 提問</li> <li>3. 學生互評</li> <li>4. 教師總評</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 創造力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> <li>• 自我管理的</li> <li>• 能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 承擔精神</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 誠信</li> </ul>	檢視學生 sportACT獎勵計劃表	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進度完成</li> <li>2. 由於開初B班進行雙人對拋時，有近半學生未能好好控制拋出膠環的力量和方向，拋接準確度不太穩定，故隨後課節增加對拋練習時間，鞏固基礎，因此B班進行的隔場區和接力遊戲時間相對較A班少</li> </ol>

\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力的、創造力、數學能力和自學能力  
# 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

## 二年級上學期 體育科 教學計劃進度表

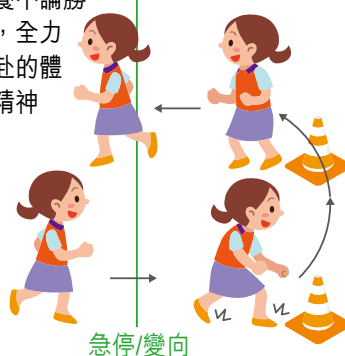
周次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點			
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐
略	略	5至6					
		5至6	<p>1. 移動技能：<b>跳躍</b> (雙足跳、單足跳)及跳單、雙圈</p> <p>2. 動作概念： i. 支點平衡 ii. 身體形態 (闊大/窄長、直體/屈曲、團身/扭體)</p>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握雙足跳及單足跳的動作技巧，並能以雙足或單足連續向前跳躍</li> <li>2. 掌握跳單雙圈的方法：單起雙落(合腿/分腿)、雙起(合腿/分腿)單落、單起單落</li> <li>3. 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和協調能力</li> <li>4. 串連不同的跳躍方式及身體造型，建構動作句子</li> <li>5. 配合不同的用具排列，自行設計及組合不同難度(距離及高度)的跳躍路線，並能配合不同的跳躍方式完成路線</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識跳躍對身體的好處</li> <li>2. 透過跳躍及跳單、雙圈活動，提高腿部力量、協調能力及平衡力</li> <li>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</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助並提示同伴做動作的要點</li> <li>2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度</li> <li>3. 積極參與小組創作活動，並主動表达自己的想法和意見</li> <li>4. 在進行比賽時，學習互相合作及體育精神</li> <li>5. 透過練習及活動，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>2. 在跳躍著地時，先屈膝，以前腳掌先著地，減少受傷的機會</li> <li>3. 認識一般空間及個人空間的運用，避免運動時發生意外</li> <li>4. 小心擺放用具，活動時要小心，避免誤踏藤圈</li> </ol>
			 <p>單足跳</p>	 <p>雙足跳</p>			

活動知識	審美能力	評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
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 4. 認識瞄準向前拋膠環之手部動作與方向間之關係 5. 描述向前拋膠環時之手部動作的方向及力量的使用 6. 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 7. 認識跑壘、隔場區和接力遊戲的概念及玩法						
學生能 1. 認識雙足跳的動作要點 i. 雙腳開立同肩寬，並微微屈膝作準備 ii. 雙腳前腳掌蹬地起跳 iii. 雙臂屈曲擺動，作協調配合 iv. 雙腳同時輕巧落地，並平穩站立 v. 沒有停頓(連續跳時) 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(連續跳時) 3. 掌握及分辨四個身體基本形態(闊大/窄長/團身/扭體) 4. 認識支點平衡動作概念，並能分辨不同支點的身體造型 5. 認識連串動作組合的要點及詞彙： i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 配合不同的雙、單腳的跳躍方式作移動 iii. 展示不同身體形態或水平的造型 iv. 連接暢順	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. 創作優美的身體造型及展示暢順的連串動作 4. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生自評 4. 學生互評 5. 教師總評	• 溝通能力 • 創造力 • 協作能力 • 明辨性思考能力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 • 堅毅 • 誠信	檢視學生 sportACT獎勵計劃表	1. 進度完成 2. 兩班學生皆非常喜歡小組合作排列用具創作跳躍路線，創意十足 3. 兩班有百份之九十的學生皆能掌握跳單、雙圈技巧，流暢度亦高

\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力和自學能力  
 # 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

## 二年級上學期 體育科 教學計劃進度表

周次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點			
				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
略	略	3	結合平衡穩定技能及移動技能： <b>閃避</b> (急停、急停轉向、變向)  閃避(急停、急停轉向、變向)	學生能 1. 掌握以腳掌撐地，並迅速屈膝以降低重心作急停 2. 因應對手的位置和攔截動作，盡快改變自己的移動路線和方向，作出閃避 3. 張開雙手，並因應對手的進攻動作和方向，迅速改變身體方向作出攔截 4. 於急停後以重心腳前掌用力撐地，移動腳用力蹬地並迅速轉向180°或90°，並於轉身後降低重心，保持身體平衡 5. 適當地運用變速跑、閃避和防守的技巧於對抗遊戲和欖球達陣遊戲中	學生能 1. 以閃避、急停、變向的活動，提升學生的反應及敏捷度 2. 以跑動活動增加學生的運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	學生能 1. 培養對運動的興趣，並認真學習 2. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 培養尊重他人的態度及團隊合作的精神 5. 培養不論勝負，全力以赴的體育精神	學生能 1. 注意周圍環境的安全，尤其在變向時需留意四周的同學 2. 懂得個人空間及一般空間的運用 3. 在進行劇烈跑動練習前和後，多做腿部伸展，減少受傷的機會，幫助肌肉復原
		1	體適能訓練： 曲膝仰臥起坐	學生能 1. 掌握曲膝仰臥起坐的動作技巧 2. 配合曲膝仰臥起坐的動作，以口、鼻一起呼吸 3. 完成曲膝仰臥起坐1分鐘測試(測量腹部肌力 / 肌耐力) 4. 以正確的動作按著同學的雙腳，協同學完成曲膝仰臥起坐測試	學生能 1. 了解在1分鐘內完成曲膝仰臥起坐次數越高，即表示腹肌耐力便越強，越持久，更能容易維持身體正確的坐、立、行姿態，患腰背痛及脊椎變形的機會也可降低。 2. 了解自己目前體適能(腹部肌力 / 肌耐力)的狀況，並加以提升或改善。	學生能 1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則、尊重同學 2. 二人一組，協助同學完成訓練或測試	學生能 1. 明白訓練前進行熱身運動的重要 2. 明白過度訓練容易造成傷害，不要過度訓練 3. 明白需在墊上，並以正確姿勢進行曲膝仰臥起坐(SIT-UP)，避免傷害脊骨 4. 正確搬運軟墊的姿勢
				<b>第一次考試</b>			
				<b>試後跟進</b>			

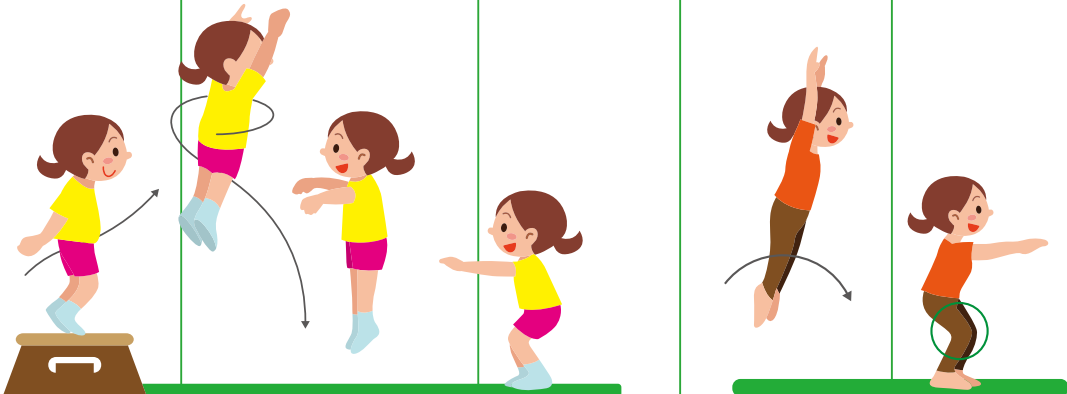




活動知識	審美能力	評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>掌握急停時的動作要點               <ol style="list-style-type: none"> <li>利用腳掌撐地作急停</li> <li>迅速屈膝以降低重心</li> <li>保持身體平衡</li> </ol> </li> <li>掌握急停轉向的動作要點               <ol style="list-style-type: none"> <li>急停</li> <li>轉身時，重心腳前掌用力撐地，移動腳用力蹬地並迅速轉向</li> <li>轉身後降低重心，保持身體平衡</li> </ol> </li> <li>認識屈膝可降低重心，以保持身體平衡(即急停時，膝部和腰部要彎曲)</li> <li>分辨順時針或逆時針的方向及90°或180°轉向</li> <li>認識運用急停和變向的閃避技巧於不同運動的重要</li> <li>初步認識欖球達陣的遊戲概念</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>欣賞同學優美動作表現</li> <li>運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>自我管理能力的</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>承擔精神</li> <li>尊重他人</li> </ul>	檢視學生 sportACT獎勵計劃表	進度完成
<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>認識曲膝仰臥起坐訓練能提升腹部肌力 / 肌耐力</li> <li>認識進行曲膝仰臥起坐的要點及注意事項：               <ol style="list-style-type: none"> <li>二人一組，受試者仰臥地墊上，屈膝約90°，另一同伴按住其雙足踝，以固定身體</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>受試者在一分鐘內完成最多次數。途中可作休息，然後再繼續</li> </ol> </li> </ol>	<p>學生能分辨正確曲膝仰臥起坐的姿勢</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>測試成績</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>承擔精神</li> <li>關愛</li> <li>堅毅</li> <li>誠信</li> </ul>		進度完成



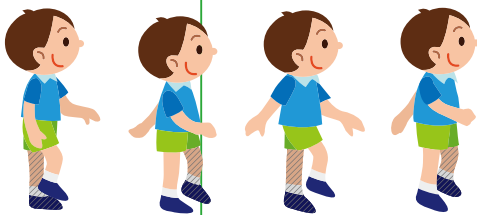
## 二年級上學期 體育科 教學計劃進度表

周次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點			
				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
略	略	4	1. 平衡穩定技能： <b>i. 從髖高處跳下</b> <b>ii. 空中轉體</b> 2. 動作概念： i. 支點平衡 ii. 水平(高/中/低)	學生能 1. 掌握從髖高處跳下的動作技巧 2. 掌握空中轉體的動作技巧 3. 於髖高處或平地起跳，作順時針或逆時針方向的90°或180°空中轉體 4. 展示或創作不同支點、水平或形態的身體造型 5. 結合跳躍動作，串連「從髖高處跳下」或「空中轉體」的動作及不同形態的身體造型，建構動作句子	學生能 1. 認識跳躍對身體的好處 2. 明白良好的平衡力能有助身體更加靈活敏捷，行動更得心應手，並減少跌倒受傷的機會	學生能 1. 對同學的動作表示欣賞或多讚賞同學 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
			 <p style="text-align: center;">空中轉體(從高處) <span style="margin-left: 200px;">跳與著地</span></p>	<b>聖誕節及新年假期</b>			
		5至6	1. 移動技能： <b>跑跳步</b> 2. 動作概念： 行動(圍繞、穿越)	學生能 1. 掌握跑跳步的動作技巧 2. 以跑跳步作直線及曲線的移動 3. 創作和展示不同支點和形態的身體造型 4. 創作和展示不同水平(高/中/低)的身體造型： 高水平：肩膊或以上的高度 中水平：膝蓋至肩膊的高度	學生能 1. 透過跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能 2. 藉著展示不同的身體造型，增加平衡及協調能力，加強柔軟度	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 積極參與小組創作活動，並主動表達自己的想法和意見 4. 願意接受同學的意見	學生能 1. 懂得個人及一般空間的運用，避免碰撞 2. 明白身體各部分的活動能力和限制 3. 在進行劇烈跑動練習前和後，多做腿部伸展，減少受傷的機會，幫助肌肉復原

活動知識	審美能力	評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識從髖高處跳下的動作要點： <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 雙手平放兩旁作平衡</li> <li>ii. 空中身體平穩</li> <li>iii. 屈膝著地，平穩站立</li> </ol> </li> <li>2. 認識空中轉體的動作要點： <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 屈膝蹬地起跳</li> <li>ii. 用手帶動轉體</li> <li>iii. 保持直體</li> <li>iv. 屈膝著地，平穩站立</li> </ol> </li> <li>3. 分辨順時針或逆時針的方向及90°或180°空中轉體</li> <li>4. 認識支點平衡概念，並能分辨不同支點的身體造型</li> <li>5. 說出及分辨高、中、低水平概念的要點： <p>高水平：肩膀或以上的高度</p> <p>中水平：膝蓋至肩膀的高度</p> <p>低水平：膝蓋以下的高度</p> </li> <li>6. 認識連串動作組合的要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 有明顯的起始及結束造型</li> <li>ii. 身體造型 + 從髖高處跳下/ 空中轉體 + 身體造型</li> <li>iii. 展示不同身體形態或水平的造型</li> <li>iv. 連接暢順</li> </ol> </li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感</li> <li>2. 欣賞同學優美動作和身體造型創作</li> <li>3. 創作優美的空中轉體動作及展示暢順的連串動作</li> <li>4. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 提問</li> <li>3. 學生互評</li> <li>4. 教師總評</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 創造力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 承擔精神</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 堅毅</li> <li>• 誠信</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 收回學生 sportACT 獎勵計劃表</li> <li>2. 體育活動日</li> </ol>	進度完成
<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識跑跳步的動作要點： <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 步法：一腳踏地，另一腳提膝跳起</li> <li>ii. 提膝時間短</li> <li>iii. 提膝時，腳掌貼近地面</li> <li>iv. 動作流暢</li> </ol> </li> <li>2. 認識支點平衡概念，並能分辨不同支點的身體造型</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感</li> <li>2. 欣賞同學優美動作和身體造型創作</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 提問</li> <li>3. 學生互評</li> <li>4. 教師總評</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 創造力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 承擔精神</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 誠信</li> <li>• 堅毅</li> </ul>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進度完成</li> <li>2. A班部分學生的能力差異較大，對動作掌握感困難，學習進展較慢，加入同儕支援有效改善學習情況</li> </ol>

\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力和創造力、數學能力和自學能力  
# 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

## 二年級上學期 體育科 教學計劃進度表

周次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點			
				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
略	略	5至6	<p>低水平：膝蓋以下的高度</p> <p>3. 配合韻律節奏變化身體的形態，並創作不同水平或身體形態的造型</p> <p>4. 配合韻律節奏，串連跑跳步及不同形態的身體造型，建構動作句子</p> 	<p>3. 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</p> <p>4. 認識「柔軟度」— 柔軟度即是關節的伸縮活動範圍</p> <p>良好柔軟度的好處：</p> <p>i. 良好的柔軟度，使關節不易僵硬，身體靈活敏捷</p> <p>ii. 減少因為肌肉緊張而帶來的疲勞和痠痛</p> <p>iii. 提高肌肉的伸縮性，減低運動受傷的機會</p>	<p>5. 透過小組協作活動，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度</p>		
				農曆新年假期			

修訂自聖公會聖約瑟小學

活動知識	審美能力	評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
3. 說出及分辨高、中、低水平概念的要點： 高水平：肩膊或以上的高度 中水平：膝蓋至肩膊的高度 低水平：膝蓋以下的高度 4. 認識連串動作組合的要點及詞彙： i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 以跑跳步作移動 iii. 展示不同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 5. 明白韻律活動首要配合音樂或拍子	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：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力和自學能力  
 # 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

## 二年級下學期 體育科 教學計劃進度表

周次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點			
				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
略	略	2	1. 身高及體重重量度		學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體	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. 認識一般空間及個人空間的運用，避免運動時發生意外
		2	陸運會項目訓練 (校本活動) 操控用具技能： <b>擲(豆袋)</b>	學生能 1. 掌握擲豆袋的動作技巧 2. 以較理想的投擲角度(40°至45°)擲出豆袋	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，並提示同學擲豆袋的動作要點 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 願意接受同學和教師的意見，改善自己表現不足的地方 <b>陸運會：</b> 1. 積極、認真和投入參與比賽 2. 積極為同社同學打氣，鼓勵同學完成挑戰 3. 學習團隊合作及「勝不驕、敗不餒」的體育精神	學生能 1. 學會正確搬運的姿勢 2. 善用一般空間和個人空間，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(擲豆袋)時應注意的事項
		2	陸運會項目訓練 (校本活動) 操控用具技能： <b>單手持拍向上拍壁球</b>	學生能 1. 掌握持壁球拍的正確姿勢 2. 以單手持拍向上拍壁球的動作技巧	學生能認識定時進行體育活動對身體的好處	學生能 1. 主動協助同學做準備動作，檢視姿勢是否正確，並提示同學單手持拍向上拍壁球的動作要點 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 願意接受同學和教師的意見，改善自己表現不足的地方	學生能 1. 善用一般空間和個人空間，避免碰撞 2. 陸運會當日需注意的事項 3. 參加陸運會比賽項目(拍壁球)時應注意的事項

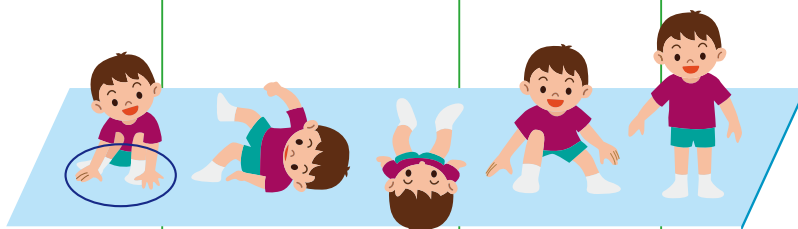


活動知識	審美能力	評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
學生能 1. 學會體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間	學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美	課堂觀察	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 協作能力</li> <li>• 自我管理能力的</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 關愛</li> </ul>		進度完成
學生能 1. 認識向前擲的動作要點及詞彙： i. 準備動作： • 將豆袋後引，前臂和下臂成「L」形 • 側身，異側腳踏前 ii. 身體扭向異側，配合擲球動作，手由上至下在身前畫出半圓 iii. 擲豆袋後，手順勢跟進至異側腳旁 2. 描述擲豆袋時手部動作的方向及動力的使用 3. 說出拋和擲動作的分別： 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° <b>陸運會：</b> 5. 掌握運動會「齊齊擲」的玩法及規則	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 教師提問	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 承擔精神</li> <li>• 尊重他人</li> </ul>		進度完成
學生能 1. 認識單手持拍向上拍壁球的動作要點： i. 正手握拍：先使球拍柄水平放置，拍面與地面垂直，拍柄朝向自己，然後作握手狀握住把手 ii. 球拍與地面成水平 iii. 輕力向上垂直拋球，持拍配合球速拍動 <b>陸運會：</b> 學生能掌握運動會「拍壁球」的玩法及規則	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. 課堂觀察 2. 教師提問	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 承擔精神</li> <li>• 尊重他人</li> </ul>		1. 進度完成 2. 鼓勵學生多到「活力廣場」練習

\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力的、創造力、數學能力和自學能力  
# 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

## 二年級下學期 體育科 教學計劃進度表

周次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點			
				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
略	略	2				<b>陸運會：</b> 1. 積極、認真和投入參與比賽 2. 積極為同社同學打氣，鼓勵同學完成挑戰 3. 學習團隊合作及「勝不驕、敗不餒」的體育精神	
		5至6	1. 平衡穩定技能： <b>側滾翻</b>	學生能 1. 利用身體各部分創作滾動動作 2. 複習直身滾及雞蛋側滾的動作 3. 掌握側滾翻的動作技巧，並能嘗試展示不同方向的側滾翻 4. 根據個人的創作，變化身體形態，並作不同的水平及形態的身體造型 5. 串連側滾翻及不同形態的身體造型，建構動作句子 側滾翻教學提示(以墊左滾至右為例) 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 iv. 起立動作： 利用手掌撐地而起，平穩站好	學生能 1. 藉著展示不同的身體造型及翻滾動作，增加平衡及協調能力，以加強柔軟度 2. 明白平衡力對人們的生活非常重要，它能幫助人們維持不同姿勢，在任何運動中均需要平衡力 3. 認識「柔軟度」— 柔軟度即是關節的伸縮活動範圍，良好柔軟度的好處： i. 良好的柔軟度，使關節不易僵硬，身體靈活敏捷 ii. 減少因為肌肉緊張而帶來的疲勞和痠痛 iii. 提高肌肉的伸縮性，減低運動受傷的機會	學生能 1. 培養對體操的興趣，並積極投入課堂、認真學習 2. 反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互相改善 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作 5. 於雙人小組創作活動中，主動表達自己的想法和意見的同時，也能尊重他人的意見，學習互相合作	學生能 1. 懂得空間的運用，避免碰撞 2. 明白側滾翻的其中兩個作用是閃避和緩衝，作自我保護 3. 懂得正確搬運軟墊的姿勢 4. 在進行墊上活動時做足夠的熱身 5. 以正確的姿勢進行滾翻，避免傷及頸椎

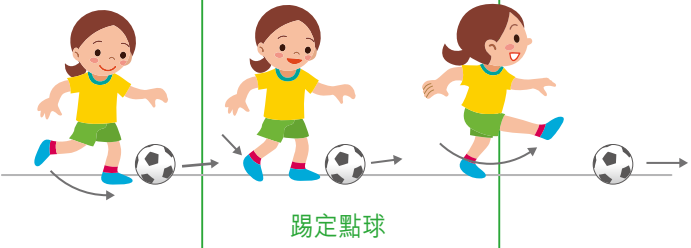
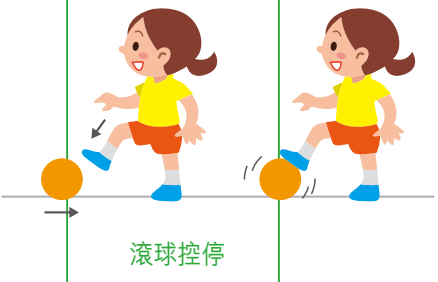




活動知識	審美能力	評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>認識側滾翻的要點及詞彙：               <ol style="list-style-type: none"> <li>準備姿勢： 蹲下，雙腳開立比肩略寬，兩手撐地</li> <li>倒下時： 肩膀傾側，外腳用力一蹬；</li> <li>滾動： 利用手掌或手臂支撐，背部貼地滾至仰面朝上</li> <li>起立動作： 利用手掌撐地而起，平穩站好</li> <li>翻滾前、翻滾後都面向正前方</li> <li>翻滾暢順</li> </ol> </li> <li>描述動作時使用的路線、方向、動力、肢體等概念</li> <li>說出側翻滾的「易犯錯誤」：               <ol style="list-style-type: none"> <li>翻滾時力量不足，未能順利翻滾</li> <li>滾動前沒有傾側肩膀左，用力蹬腳</li> <li>背脊沒有貼地滾</li> <li>滾翻方向有誤，後未能面向正前方</li> </ol> </li> <li>分辨順時針或逆時針的方向及90°或180°轉向</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感</li> <li>欣賞同學優美側滾翻動作和身體造型創作</li> <li>創作優美的側滾翻動作及展示暢順的連串動作</li> <li>運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> <li>學生互評</li> <li>教師總評</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>創造力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>尊重他人</li> <li>堅毅</li> <li>誠信</li> </ul>	陸運會	<ol style="list-style-type: none"> <li>進度完成</li> <li>部分學生對動作掌握感困難，個別學生時常未有背部貼地滾至仰面朝上，要多花時間在基礎動作上</li> <li>需要安排不同學習區予不同能力的學生</li> </ol>

\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力和自學能力  
 # 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

## 二年級下學期 體育科 教學計劃進度表

周次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點			
				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
略	略	1	體適能： 耐力跑	學生能 1. 掌握耐力跑的動作技巧 2. 配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸 3. 完成6分鐘耐力跑測試(心肺耐力測試)	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 1. 服從教師、尊重同學、遵守規則 2. 協助同伴完成訓練	學生能 1. 在耐力跑測試前做熱身運動 2. 因身體狀況量力而為，不要過度勉強自己進行訓練，避免因過度訓練易造成傷害 3. 出現不適或受傷時，能盡快讓別人知道
		<b>第二次考試</b>					
		<b>試後跟進</b>					
6		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> 2. 動作概念：力量(強/弱) 3. 遊戲概念： i. 接力遊戲 ii. 跑壘遊戲 iii. 對抗遊戲	學生能 1. 掌握踢定點球及定點傳球的動作技巧 2. 以腳底(腳掌)控停滾地來球 3. 瞄準目標，以腳內側或腳背將球踢至約2至3米遠的目標，並能控制踢球的力量和方向 4. 運用閃避、踢球及滾球控停來球的動作技巧於對傳接力遊戲和對抗遊戲中	學生能 1. 以跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能 2. 透過腳傳球、控球活動，增加眼、腳的協調能力	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 願意接受同學的意見 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 在進行活動或比賽時，學習互相合作及體育精神 5. 透過練習及活動，培養尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1. 明白熱身的重要性 2. 善用場地空間，注意碰撞 3. 在進行對抗遊戲時，遵守規則，注意安全	
 <p style="text-align: center;">踢定點球</p>				 <p style="text-align: center;">滾球控停</p>			

活動知識	審美能力	評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
學生能 1. 認識耐力跑訓練能提升心肺耐力 2. 認識進行耐力跑的要點及注意事項 i. 兩手配合兩腳前後擺動，做有韻律感的交互跑步 ii. 配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸 iii. 身體重心稍降低，抬高膝蓋跑 iv. 身體不適或跑不動時不可勉強，可以跑步或走步完成		1. 課堂觀察 2. 測試成績	<ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>承擔精神</li> <li>關愛</li> <li>堅毅</li> <li>誠信</li> </ul>		進度完成
學生能 1. 認識踢定點球的動作要點及詞彙： i. 支撐腿踏在球側 ii. 踢球腿「後引」 iii. 以腳內側或腳背觸球，接觸點為球之中部 iv. 鎖緊腳踝 v. 踢球後，腿伸直向前跟進擺動 vi. 動作連貫 2. 認識定點傳球的動作要點及詞彙： i. 支撐腿踏在球側 ii. 踢球腿「後引」 iii. 以腳內側或腳背觸球，接觸點為球之中部 iv. 鎖緊腳踝 v. 踢球後，腿伸直向前跟進擺動 vi. 動作連貫 vii. 運用合適的力度將球傳給同伴 3. 認識滾球控停的動作要點及詞彙： i. 眼望來球 ii. 以其中一隻腳的腳底控停來球 iii. 保持身體平衡 4. 認識接力遊戲、跑壘遊戲和對抗遊戲的概念及玩法	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. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評 4. 學生自評 5. 教師總評	<ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>自我管理能力的</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>承擔精神</li> <li>尊重他人</li> </ul>		1. 因天雨關係，部分課堂活動改為雨天課，B班沒有時間進行對抗遊戲

\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力的、創造力、數學能力和自學能力  
 # 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

## 二年級下學期 體育科 教學計劃進度表

周次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點			
				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
略	略	4	平衡穩定技能： <b>前滾翻</b>	學生能 1. 掌握前滾翻的動作技巧 2. 展示正確的前滾翻動作	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. 提高肌肉的伸縮性，減低運動受傷的機會	學生能 1. 培養對體操的興趣，並積極投入課堂、認真學習 2. 反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互相改善 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作	學生能 1. 在進行地墊活動時注意的安全 2. 在進行前滾翻時，依動作要點，以正確的姿勢進行滾翻，避免弄傷頸椎 3. 懂得正確搬運軟墊的姿勢 4. 在進行墊上活動前做足夠的熱身
		3	<b>連串單人動作表演(配合用具)</b>	學生能 1. 展示不同的移動技能 2. 展示不同操控用具(如絲帶、藤圈)的動作 3. 展示或創作不同支點平衡、水平或形態的身體造型 4. 配合韻律節奏變化身體的形態，展示不同操控用具的動作及身體形態的造型 5. 配合韻律節奏，建構移動路線，並把移動技能、不同的操控用具的動作造型、不同身體形態的造型串連起來，建構動作句子	學生能 1. 藉著展示不同的身體造型及支點平衡，增加平衡及協調能力，加強柔軟度 2. 明白平衡力對人們的生活非常重要，它能幫助人們維持不同姿勢，在任何運動中均需要平衡力	學生能 1. 對同學的動作表示欣賞及讚賞，能在旁學習同學的優美動作 2. 積極參與小組創作活動，並主動表達自己的想法和意見，認真學習 3. 敢於及樂於嘗試不同的造型及動作 4. 願意接受他人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善 5. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 6. 透過小組協作活動，培養協作精神及尊重他人的態度	學生能 1. 懂得空間的運用，避免碰撞 2. 在進行活動前做足夠的熱身或伸展



活動知識	審美能力	評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>認識前滾翻的動作要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> <li>雙手按地，約肩寬</li> <li>以頭後先着地</li> <li>蹬腿抬臀</li> <li>身體團緊</li> <li>抱膝起 (不需要用手撐地幫助回復站立)</li> </ol> </li> <li>翻滾順暢，沒有跌撞</li> <li>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</li> <li>描述動作時使用的路線、方向、動力、肢體等概念</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>透過不同形式的練習，懂得「美」與「不美」的概念</li> <li>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)</li> <li>運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> <li>學生互評</li> <li>教師總評</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>承擔精神</li> <li>尊重他人</li> <li>堅毅</li> <li>誠信</li> </ul>		<ol style="list-style-type: none"> <li>進度完成</li> <li>整體動作表現理想，有百分之九十的學生不需要老師輔助，也能自行翻滾，動作流暢</li> </ol>
<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>認識連串動作組合的要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> <li>有明顯的起始及結束造型</li> <li>選擇合適的移動技能，並配合用具(如絲帶、藤圈)移動</li> <li>展示不同操控用具(如絲帶、藤圈)的動作及身體形態的造型</li> <li>展示不同的移動路線</li> <li>連接暢順</li> </ol> </li> <li>掌握支點平衡概念，並能分辨不同支點的身體造型</li> <li>說出及分辨高、中、低水平概念的要點： <ul style="list-style-type: none"> <li>高水平：肩膊或以上的高度</li> <li>中水平：膝蓋至肩膊的高度</li> <li>低水平：膝蓋以下的高度</li> </ul> </li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感</li> <li>欣賞同學優美動作表現</li> <li>以審美角度評價自己和同學的表現</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> <li>互相欣賞</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>創造力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>承擔精神</li> <li>尊重他人</li> </ul>		進度完成

\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力和自學能力  
# 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

## 二年級下學期 體育科 教學計劃進度表

周次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點			
				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
略	略	3					
		<b>年終考試</b>					
		<b>試後跟進</b>					
		5	1. 操控用具技能： <b>踢毽子</b> 2. 動作概念： i. 力量(強/弱) ii. 伸展(遠/近) 3. 遊戲概念： 隔場區遊戲	學生能 1. 原地運用膝部、腳內側及腳背將毽子向上踢起 2. 原地以腳背將毽子踢至約3米遠的目標區域 3. 原地以腳背把毽子踢過1米高的目標區域 4. 以腳背踢毽子向指定目標或方向	學生能 1. 於小息時到活動廣場進行踢毽子練習 2. 在課餘時，多做體育活動以保持身體健康	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	學生能 1. 明白放鬆活動的重要 2. 善用場地空間，注意碰撞 3. 在進行隔場區遊戲時，遵守規則，注意安全
<b>試後活動</b>							

修訂自聖公會聖約瑟小學

活動知識	審美能力	評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
4. 掌握及分辨四個身體基本形態(闊大/窄長/團身/扭體)						
<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識踢毽子的動作要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 眼望毽子，對準踢毽底</li> <li>ii. 向前鎖足踝</li> <li>iii. 踢毽腳要有跟進動作，腿伸直繼續向前擺動</li> <li>iv. 動作連貫</li> </ol> </li> <li>2. 認識瞄準向前踢毽之腳部動作與方向間之關係</li> <li>3. 描述向前踢毽時之腳部動作的方向及力量的使用</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 欣賞同學優美動作表現</li> <li>2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 提問</li> <li>3. 口頭互評</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 自我管理能力的</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 承擔精神</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 堅毅</li> <li>• 國民身份認同</li> </ul>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 因二年級試後安排，兩班只上了3節</li> <li>2. 進度大致完成，部分學生的動作技巧一般，要多作練習</li> </ol>

\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力的、創造力、數學能力和自學能力  
# 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信



## 三年級上學期 體育科 教學計劃進度表

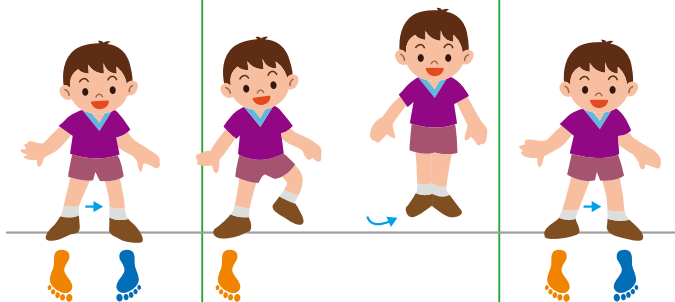
周次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點			
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐
略	略	<b>開學周</b>					
		2	1. 常規訓練 2. 身高及體重量度		學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體	學生能遵從教師的指令、遵守課堂規則和尊重同學	學生能 1. 穿著合適的服裝進行體育活動 2. 認識一般空間及個人空間的運用，避免運動時發生意外
		2	1. 常規訓練 2. 早操訓練	學生能 1. 掌握早操音樂的拍子 2. 配合音樂，完成整套的早操動作	學生能 1. 了解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 2. 認識做早操對身體的益處 3. 在家中練習早操動作 4. 計劃恆常參與運動，為參與sportACT獎勵計劃作準備	學生能 1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則、尊重同學 2. 對同學的動作表示欣賞，培養多讚賞同學的態度	學生能穿著合適的服裝進行體育活動
6	1. 操控用具技能： <b>拋、接</b> i. 立定橫向對拋膠環 ii. 移動中拋接膠環(配合橫併步移動) 2. 遊戲概念 i. 跑壘遊戲 ii. 隔場區遊戲 iii. 對抗遊戲	學生能 1. 掌握橫向前拋膠環的動作技巧 2. 瞄準目標，橫拋膠環至約3至4米遠的目標，並能控制拋出膠環的力量和方向 3. 按移動路線，配合橫併步移動，與約3至4米距離的同伴進行橫向拋接膠環 4. 眼望膠環，張開雙手置胸前，穩接同學拋來之膠環 5. 在移動中以雙手穩接同學拋來的膠環 6. 運用拋、接的動作技巧於跑壘、隔場區和接力遊戲中	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 4. 積極參與sportACT獎勵計劃	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 願意接受別人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善 4. 遵守遊戲規則，並積極投入課堂、認真學習的態度 5. 透過活動或比賽，培養團體合作、尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的運用，專注個人拋、接膠環的同時，也要小心周圍的環境，避免發生意外 2. 在適當距離、使用適當力度，進行對拋膠環練習		

活動知識	審美能力	評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
學生能 1. 明白體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間	學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美	課堂觀察	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 協作能力</li> <li>• 自我管理能力的</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 關愛</li> </ul>		進度完成
學生能 1. 明白體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間 3. 明白韻律活動首要配合音樂或拍子	學生能 1. 穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美 2. 欣賞同學優美的早操動作	課堂觀察	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 協作能力</li> <li>• 自我管理能力的</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 關愛</li> </ul>	派發sportACT獎勵計劃表及講解	進度完成
學生能 1. 認識橫向前拋膠環的動作要點及詞彙： i. 持環的一邊腳踏前、微屈膝、側身 ii. 手持膠環置於腰間，掌心向天，手肘向外 iii. 轉腰，重心腳轉移 iv. 手持膠環從前上方、腰與肩之間的高度從下而上拋出 v. 拋出膠環後，手要指向目標 2. 認識瞄準向前拋膠環之手部動作與方向間之關係 3. 描述向前拋膠環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	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現 2. 掌握優美的拋接動作的特點 3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評 4. 教師總評	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 創造力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> <li>• 自我管理的能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 承擔精神</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 誠信</li> </ul>	檢視學生sportACT獎勵計劃表	進度完成

\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力的、創造力、數學能力和自學能力  
# 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

## 三年級上學期 體育科 教學計劃進度表

周次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點			
				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
略	略	4	<p>1. 移動技能： <b>滑步</b></p> <p>2. 動作概念：</p> <p>i. 支點平衡 (不同支點的身體造型)</p> <p>ii. 水平概念 (不同水平的造型)</p> <p>iii. 行動 (同步 / 帶領 / 跟隨 / 鏡子 / 相互平衡 / 並排、順/逆)</p> <p>iv. 範圍 (個人 / 一般空間)</p> <p>v. 方向 (前 / 後、左/右、順/逆時針)</p>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握滑步的動作技巧</li> <li>2. 以滑步作直線、折線及曲線的移動</li> <li>3. 創作和展示不同支點和形態的身體造型</li> <li>4. 創作和展示不同水平 (高、中、低) 的身體造型： 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</li> <li>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</li> <li>6. 在雙人活動中展示「同步」、「帶領」、「跟隨」及「鏡子」、「相互平衡」及「並排」的雙人動作</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>2. 藉著展示不同的身體造型，增加學生的平衡、協調能力及加強柔軟度</li> <li>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)</li> <li>4. 認識「柔軟度」及其好處 (柔軟度即是關節的伸縮活動範圍 良好柔軟度的好處： i. 良好的柔軟度，使關節不易僵硬，身體靈活敏捷 ii. 減少因為肌肉緊張而帶來的疲勞和痠痛 iii. 提高肌肉的伸縮性，減低運動受傷的機會)</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學</li> <li>2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度</li> <li>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</li> <li>4. 願意接受他人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善</li> <li>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</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 注意個人空間及一般空間的運用，避免碰撞</li> <li>2. 明白身體各部分的活動能力和限制</li> </ol>



活動知識	審美能力	評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識滑步的動作要點：               <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 眼向前望，向兩側移動</li> <li>ii. 步法正確：一腳向側踏出，另一腳跟上</li> <li>iii. 有騰空</li> <li>iv. 動作流暢</li> </ol> </li> <li>2. 掌握支點平衡概念，並能分辨不同支點的身體造型</li> <li>3. 說出及分辨高、中、低水平概念的要點：               <p>高水平：肩膊或以上的高度</p> <p>中水平：膝蓋至肩膊的高度</p> <p>低水平：膝蓋以下的高度</p> </li> <li>4. 說出及辨別「同步」、「帶領」、「跟隨」、「相互平衡」、「並排」和「鏡子」動作的動作概念</li> <li>5. 認識連串動作組合的要點及詞彙：               <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 有明顯的起始及結束造型</li> <li>ii. 以滑步作移動</li> <li>iii. 展示不同身體形態或水平的造型</li> <li>iv. 展示不同的移動路線</li> <li>v. 連接暢順</li> </ol> </li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感</li> <li>2. 欣賞同學優美動作和身體造型創作</li> <li>3. 掌握優美的身體造型創作及動作串連動作的特點</li> <li>4. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方</li> <li>5. 通過觀察和同儕互評，提升學生的審美能力</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂觀察</li> <li>2. 提問</li> <li>3. 學生互評</li> <li>4. 學生自評</li> <li>5. 教師總評</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 創造力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 承擔精神</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 堅毅</li> <li>• 誠信</li> </ul>	<p>檢視學生 sportACT獎勵計劃表</p>	<p>進度完成</p>

\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力和自學能力  
 # 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

## 三年級上學期 體育科 教學計劃進度表

周次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點			
				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
略	略	1	體適能訓練： 曲膝仰臥起坐	學生能 1. 掌握曲膝仰臥起坐的動作技巧 2. 配合曲膝仰臥起坐的動作，以口、鼻一起呼吸 3. 完成曲膝仰臥起坐1分鐘測試(測量腹部肌力/肌耐力) 4. 以正確的動作按著同學的雙腳，協同學完成曲膝仰臥起坐測試	學生能 1. 了解在1分鐘內的完成仰臥起坐的次數越高，即表示腹肌耐力便越強，越持久，更能容易維持身體正確的坐、立、行姿態，患腰背痛及脊椎變形的機會也可降低。 2. 了解自己目前體適能(腹部肌力/肌耐力)的狀況，並加以提升或改善	學生能 1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則、尊重同學 2. 二人一組，協助同學完成訓練或測試 3. 盡力完成測試，堅持到底	學生能 1. 明白訓練前進行熱身運動的重要 2. 明白過度訓練易造成傷害，不要過度訓練 3. 必須在墊上，並以正確姿勢進行曲膝仰臥起坐(SIT-UP)，避免傷害脊骨 4. 正確搬運軟墊的姿勢
			<b>第一次考試</b>				
			<b>試後跟進</b>				
		4	1. 移動技能： <b>跨跳</b> 2. 動作概念 力量(強/弱)	學生能 1. 掌握跨跳的動作技巧 2. 連續跨跳約膝蓋高的障礙物 3. 複習跳單雙圈的方法：單腳起跳、雙腳(合腿/分腿)落地；以及雙腳(合腿/分腿)起跳、單腳落地 4. 配合不同的用具排列，自行設計及組合不同難度(單雙圈、距離及高度)的跳躍路線，並能配合不同的跳躍方式完成路線	學生能 1. 明白平衡對人體的重要性(良好的平衡力會使我們更加靈活敏捷，行動更得心應手，並減少跌倒受傷的機會) 2. 以跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	學生能 1. 培養對運動的興趣，並認真學習 2. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 3. 遵守安全以避免自己/同學受傷 4. 尊重他人培養團隊合作的精神 5. 培養不論勝負，全力以赴的體育精神	學生能 1. 在進行劇烈跳躍練習前和後，多做腿部伸展，減少受傷的機會，幫助肌肉復原 2. 認識一般空間及個人空間的運用，避免發生意外 3. 小心擺放用具，認識欄及欄枝的正確擺放方法 4. 在活動時保持警覺，避免誤踏障礙物

活動知識	審美能力	評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
<p>學生能</p> <p>1. 了解在1分鐘內的完成曲膝仰臥起坐的次數越高，即表示腹肌耐力便越強，越持久，更能容易維持身體正確的坐、立、行姿態，患腰背痛及脊椎變形的機會也可降低。</p> <p>2. 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，受試者仰臥地墊上，屈膝約90度，另一同伴按住其雙足踝，以固定身體</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>學生能分辨正確曲膝仰臥起坐的姿勢</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 測試成績</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 承擔精神</li> <li>• 關愛</li> <li>• 堅毅</li> <li>• 誠信</li> </ul>		<p>進度完成</p>
<p>學生能</p> <p>1. 認識跨跳的動作要點</p> <p>i. 步法正確：單腳起跳，異側腳先著地</p> <p>ii. 騰空時，雙腳儘量前後伸展</p> <p>iii. 平穩著地，並能繼續向前走</p>	<p>學生能</p> <p>1. 欣賞同學優美跨跳的動作</p> <p>2. 掌握優美的跨跳動作的特點</p> <p>3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 提問</p> <p>3. 教師總評</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 自我管理能力的</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 承擔精神</li> <li>• 尊重他人</li> </ul>	<p>1. 收 回 sportACT 獎勵計劃表及講解</p> <p>2. 體育活動日</p>	<p>1. 進度完成</p> <p>2. 兩班整體學習進展良好，設置了不同活動挑戰區</p>



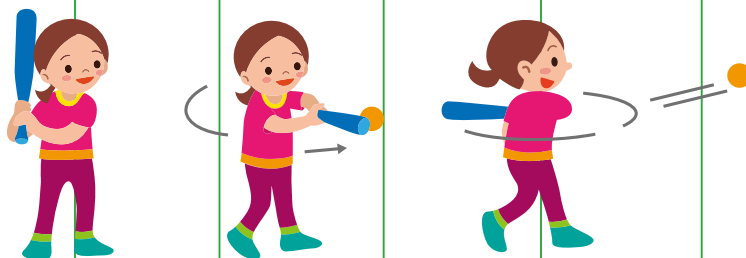
## 三年級上學期 體育科 教學計劃進度表

周次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點			
				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
略	略	6	1. 操控用具技能： <b>棒擊空中球</b> 2. 遊戲概念 跑壘遊戲	學生能 1. 掌握棒擊空中球的基本動作技巧 2. 掌握跑壘遊戲的活動概念 3. 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. 願意接受別人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的運用 2. 活動時，小心同學揮棒的方向，避免發生意外 3. 在適當距離、使用適當力度，進行棒擊空中球練習
<b>農曆新年假期</b>							

修訂自聖公會聖約瑟小學



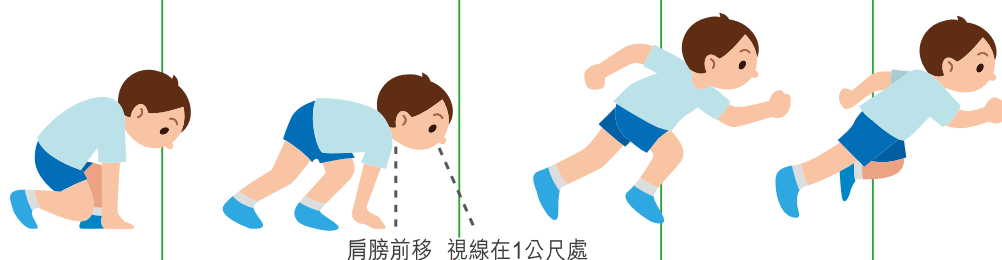
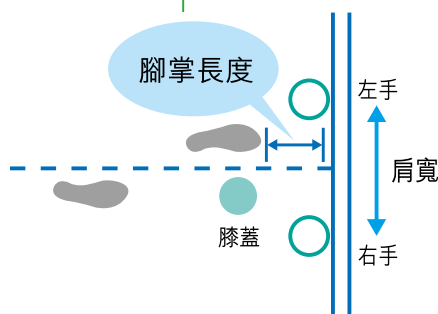
活動知識	審美能力	評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
學生能 1. 認識棒擊空中球的動作要點(以右手握棒為例): i. 兩腳開立同肩寬 ii. 左肩指向球擊出方向 iii. 眼看目標 iv. 握棒時，右手在上，左手在下、雙手掌相對握住球棒的握把處 v. 預備時，身體扭向異側，配合棒擊動作(棒後引、棒頭向天) vi. 擊球時，球棒由右至左揮動 vii. 擊球後，球棒順勢跟進 viii. 動作連貫 2. 認識形容棒的詞彙 3. 掌握跑壘遊戲的活動概念	學生能 1. 欣賞同學優美動作表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 承擔精神</li> <li>• 尊重他人</li> </ul>		部分學生對棒擊空中球的動作技巧感困難，需要在課堂抽離練習，未及進行跑壘比賽



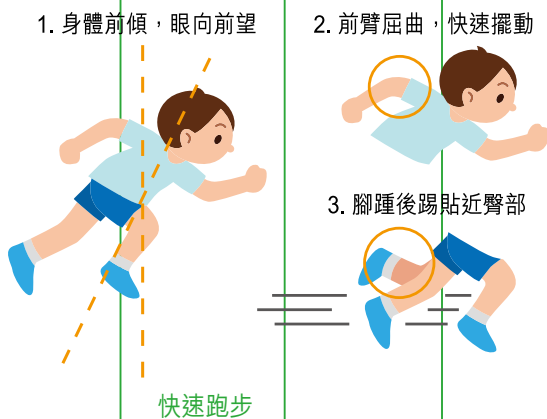
\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力和自學能力  
 # 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

## 三年級下學期 體育科 教學計劃進度表

周次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點			
				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
略	略	1	身高及體重量度		<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識身高和體重跟身體健康的關係</li> <li>2. 讓學生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</li> </ol>	<p>學生能遵從教師的指令、遵守課堂規則和尊重同學</p>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 穿著合適的服裝進行體育活動</li> <li>2. 認識一般空間及個人空間的運用，避免運動時發生意外</li> </ol>
		2	<p>陸運會比賽項目練習(校本活動)</p> <p>移動技能：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 蹲踞式起跑動作</li> <li>2. 快速跑步(短跑)</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雙臂屈曲，快速跑步</li> <li>2. 聞口號展示正確的蹲踞式起跑動作</li> <li>3. 手腳協調</li> <li>4. 有節奏地擺動手部</li> <li>5. 掌握正確衝線技巧</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>2. 於小息時在「活力廣場」多做運動</li> <li>3. 積極參與 sportACT 獎勵計劃，課餘多進行體育活動</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 主動協助同學做蹲踞式起跑動作，檢視姿勢是否正確，並提示同學動作要點</li> <li>2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度</li> <li>3. 願意接受同學和教師的意見，改善自己表現不足的地方</li> </ol> <p><b>陸運會：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 積極、認真和投入參與比賽</li> <li>2. 積極為同社同學打氣，鼓勵同學完成挑戰</li> <li>3. 學習團隊合作及「勝不驕、敗不餒」的體育精神</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>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</li> <li>3. 明白陸運會當日需注意的事項</li> <li>4. 明白參加陸運會比賽項目(短跑)時應注意的事項</li> </ol>



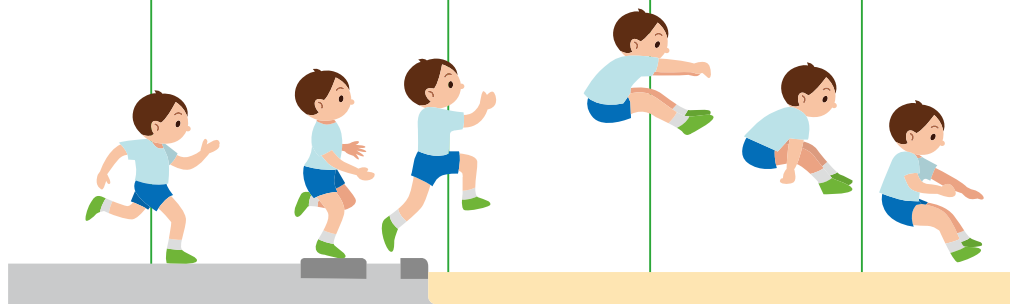
活動知識	審美能力	評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
學生能 1. 明白體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間	學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美	課堂觀察	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 協作能力</li> <li>• 自我管理能力的</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 關愛</li> </ul>	下學期開始	進度完成
學生能 1. 認識起跑動作的口號：起跑動作包括「各就位」、「預備」、「鳴槍起跑」出發 2. 認識蹲踞式起跑動作的動作要點： i. 「各就位」 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 先取好前腳的位置，距離起跑線後1~1.5個腳掌，並固定</li> <li>• 再取好後腳的位置，距離起跑線後2個腳掌，並固定</li> <li>• 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</li> <li>• 身體重心放在兩手與前腳</li> </ul> ii. 「預備」 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 臂部提起，略高於肩</li> <li>• 兩手撐直，身體重心前移，肩膀於起跑線前</li> <li>• 全身放鬆，集中注意力，視線於起跑線前1公尺處，靜止不動</li> </ul> iii. 「鳴槍起跑」 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 後腳用力蹬、前腳迅速前抬</li> <li>• 兩臂用力擺動，身體前傾</li> </ul> 3. 認識快速跑步(短跑)的動作要點及詞彙： i. 身體前傾，眼向前望 ii. 雙臂屈曲、快速跑步 iii. 腳踵後踢貼近臀部 4. 認識短步的名詞，如蹲踞式起跑、偷步、前擺、後蹬 <b>陸運會：</b> 認識60米短跑的比賽規則	學生能 1. 欣賞同學優美的跑步動作的表現 2. 掌握優美的跑步動作的特點 3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> <li>• 自我管理的能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 承擔精神</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 堅毅</li> </ul>		進度完成



\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力的、創造力、數學能力和自學能力  
 # 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

## 三年級下學期 體育科 教學計劃進度表

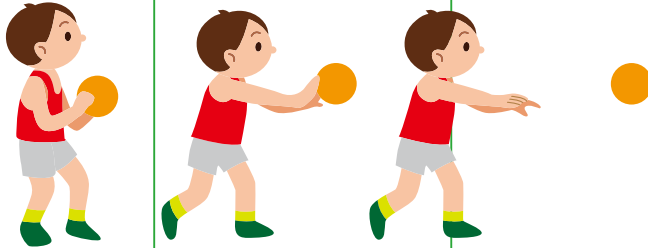
周次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點			
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐
略	略	4	陸運會比賽項目練習(校本活動) 跳遠	學生能 1. 掌握跳遠的動作技巧 2. 配合「助跑」、「起跳動作」、「空中動作」及「著地動作」(單足起跳、雙足落地)，展示正確的跳遠動作 3. 以正確的路線離開地墊或沙池	學生能 1. 透過短跑和跳躍增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能，並提高腿部力量、身體的協調性 2. 明白良好的平衡力會使我們更加靈活敏捷，行動更得心應手，並減少跌倒受傷的機會 3. 積極參與sportACT獎勵計劃，在課餘時間多進行體育活動	學生能 1. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 2. 願意接受同伴的意見 3. 於活動及互評時協助有困難的同學，並會鼓勵同伴 <b>陸運會：</b> 1. 積極、認真和投入參與比賽 2. 積極為同社同學打氣，鼓勵同學完成挑戰 3. 學習團隊合作及「勝不驕、敗不餒」的體育精神	學生能 1. 在進行跳遠訓練前和後，多作腿部伸展，減少跳遠時受傷的機會，幫助肌肉復原 2. 懂得正確搬運地墊的姿勢 3. 在安全的環境下練習跳遠 4. 明白跳遠時須注意的事項 5. 明白在沙池進行跳遠時須注意的安全事項
		5至6	1. 操控用具技能： <b>雙手傳接球</b> 2. 動作概念： 力量(強/弱)	學生能 1. 掌握雙手胸前傳球的動作技巧 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方向 3. 按移動路線，配合橫併步移動，與約2至3米距離的同伴進行胸前傳球 4. 眼望來球，張開雙手置胸前，穩接同學傳來之球 5. 在移動中以雙手穩接同學傳來之球 6. 因應對手的位置和攔截動作，盡快改變自己的移動路線和方向，作出閃避	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，並積極投入課堂、認真學習的態度	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的運用，專注傳、接球的同時，也要小心周圍的環境，避免發生意外 2. 在適當距離、使用適當力度，進行對傳練習



活動知識	審美能力	評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
<p>學生能</p> <p>1. 認識跳遠的動作要點及詞彙：</p> <p>i. 助跑：能配合有速度之助跑，助跑順暢</p> <p>ii. 起跳動作：以單腳(慣用腳)用力起跳；手腳往前上方抬</p> <p>iii. 空中動作：雙手雙腳前伸配合，接著雙手下壓</p> <p>iv. 著地動作：雙腳同時著地，蹲腿往前</p> <p>v. 向前離開</p> <p>2. 認識跳遠的名詞，如踏板、踏跳腿</p> <p><b>陸運會：</b> 初步掌握「跳遠」比賽的規則</p>	<p>1. 欣賞同學優美跳遠的動作</p> <p>2. 掌握優美的跳遠動作的特點</p> <p>3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 提問</p> <p>3. 學生互評</p> <p>4. 教師總評</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 承擔精神</li> <li>• 尊重他人</li> </ul>		<p>1. 進度完成</p> <p>2. 兩班整體表現良好</p>
<p>學生能</p> <p>1. 認識雙手胸前傳球的動作要點及詞彙：</p> <p>i. 稍微前後腳，兩膝微屈</p> <p>ii. 雙手持球置於胸前，雙手大拇指相對，手指張開並輕貼於球體，掌心不接觸球</p> <p>iii. 瞄準目標(對方胸部)</p> <p>iv. 撥動手腕</p> <p>v. 後腳踏前一步，將球用力推出</p> <p>vi. 傳球後，雙手快速向傳球方向伸展(手指指向目標)</p> <p>2. 描述雙手傳球時之手部動作的方向及力量的使用</p>	<p>學生能</p> <p>1. 欣賞同學優美傳球的動作</p> <p>2. 掌握優美的傳球動作的特點</p> <p>3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方</p> <p>傳球口訣：</p> <p>1. 膝微屈</p> <p>2. 手置胸</p> <p>3. 撥手腕</p> <p>4. 踏前推</p> <p>5. 指目標</p> <p>接球口訣：</p> <p>1. 兩膝微屈</p> <p>2. 眼望來球</p> <p>3. 張開雙手</p> <p>4. 收球入胸</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 提問</p> <p>3. 學生互評</p> <p>4. 教師總評</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 創造力</li> <li>• 協作能力</li> <li>• 明辨性思考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 責任感</li> <li>• 尊重他人</li> <li>• 堅毅</li> <li>• 誠信</li> </ul>	陸運會	<p>1. 進度完成</p> <p>2. 兩班整體表現良好</p>

\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力和自學能力  
# 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

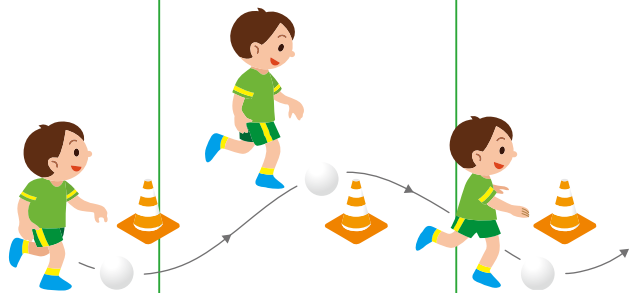
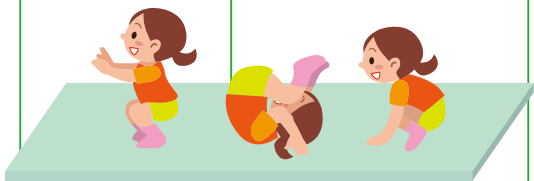
## 三年級下學期 體育科 教學計劃進度表

周次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點			
				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
略	略	5至6		7. 張開雙手，並因應對手的進攻動作和方向，迅速改變身體方向作出攔截 8. 適當地運用運球、雙手胸前傳球、變速跑、閃避和防守的動作技巧於對抗遊戲和達陣遊戲中		6. 透過活動或比賽，培養團隊精神、尊重他人及勇於承擔的態度	
		1	體適能訓練： 耐力跑	學生能 1. 掌握耐力跑的動作技巧 2. 配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸 3. 完成 6分鐘耐力跑測試(心肺耐力測試)	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 1. 服從教師、尊重同學、遵守規則 2. 協助同伴完成訓練	學生能 1. 在耐力跑測試前做熱身運動 2. 因身體狀況量力而為，不會過度勉強自己進行訓練，避免因過度訓練易造成傷害
		<b>第二次考試</b>					
		<b>試後跟進</b>					
6		1. 操控用具技能： <b>腳運球</b> 2. 動作概念： i. 行動(沿著) ii. 路線(直/曲) 3. 遊戲概念： i. 接力遊戲 ii. 對抗遊戲	學生能 1. 掌握腳運球的動作技巧 2. 以腳內側、腳背或腳外側觸球，接觸點為球之中部 3. 瞄準目標，以腳內側或腳背將球傳至約2至3米遠的目標，並能控制踢球的力量和方向 4. 以腳掌控停滾地來球 5. 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)	學生能 1. 以跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能 2. 透過腳運球、控球活動，增加學生的眼、腳的協調能力	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 願意接受他人的意見，並尊重他人，在團體活動中互相合作	學生能 1. 明白熱身的重要 2. 善用場地空間，注意碰撞 3. 在進行對抗遊戲時，遵守規則，注意安全	

活動知識	審美能力	評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
3. 認識接球的動作要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> <li>兩膝微屈</li> <li>眼望來球</li> <li>張開雙手迎球</li> <li>穩接來球，順勢將球收到胸前</li> </ol> 4. 認識手部動作於傳、接球時方向配合的重要           5. 認識對抗遊戲的概念和玩法						
學生能 <ol style="list-style-type: none"> <li>認識耐力跑訓練能提升心肺耐力</li> <li>認識進行耐力跑的要點及注意事項               <ol style="list-style-type: none"> <li>兩手配合兩腳前後擺動，做有韻律感的交互跑步</li> <li>配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸</li> <li>身體重心稍降低，抬高膝蓋跑</li> <li>身體不適或跑不動時不可勉強，可以跑步或走步完成</li> </ol> </li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>測試成績</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>關愛</li> <li>堅毅</li> <li>誠信</li> </ul>		進度完成
學生能 <ol style="list-style-type: none"> <li>認識腳運球的動作要點及詞彙：               <ol style="list-style-type: none"> <li>以腳內側、腳背或腳外側運球</li> <li>球應控制於兩步範圍之內</li> <li>能抬頭向前望</li> <li>沿指定路線前進</li> <li>沒有停頓</li> </ol> </li> <li>認識滾球控停的動作要點及詞彙：               <ol style="list-style-type: none"> <li>眼望來球</li> <li>以其中一隻腳的腳底控停來球</li> </ol> </li> </ol>	學生能 <ol style="list-style-type: none"> <li>欣賞同學優美動作的表現</li> <li>保持運球及滾球控停時動作流暢</li> <li>運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>課堂觀察</li> <li>提問</li> <li>學生互評</li> <li>學生自評</li> <li>教師總評</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>協作能力</li> <li>自我管理能力的</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>承擔精神</li> <li>尊重他人</li> </ul>		<ol style="list-style-type: none"> <li>進度大致完成</li> <li>學生大致掌握動作技巧，雖然因天雨關係，部分課堂活動改為雨天課，但仍能如期進行所有活動</li> </ol>



## 三年級下學期 體育科 教學計劃進度表

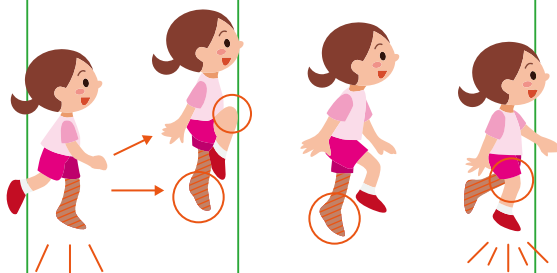
周次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點			
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐
略	略	6	<p>6. 運用閃避、傳球、運球及滾球控停來球的動作技巧於對傳接力遊戲和對抗遊戲中</p> 	<p>6. 運用閃避、傳球、運球及滾球控停來球的動作技巧於對傳接力遊戲和對抗遊戲中</p>	<p>4. 培養學生遵守遊戲規則，並積極投入課堂、認真學習的態度</p> <p>5. 進行活動或比賽時，培養學生尊重他人、勇於承擔的態度，提升團體合作及體育精神</p>		
		4	<p>平衡穩定技能： <b>後滾翻</b></p> <p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握後滾翻的動作技巧</li> <li>2. 展示正確的後滾翻動作</li> </ol> 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>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：                             <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 良好的柔軟度，使關節不易僵硬，身體靈活敏捷</li> <li>ii. 減少因為肌肉緊張而帶來的疲勞和痠痛</li> <li>iii. 提高肌肉的伸縮性，減低運動受傷的機會</li> </ol> </li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養對體操的興趣，並積極投入課堂、認真學習</li> <li>2. 反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互相改善</li> <li>3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度</li> <li>4. 在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在進行地墊活動時注意的安全</li> <li>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</li> <li>3. 懂得正確搬運軟墊的姿勢</li> <li>4. 在進行墊上活動前做足夠的熱身</li> </ol>	
		3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 移動技能： <b>踏跳步</b></li> <li>2. 動作概念：                             <ol style="list-style-type: none"> <li>i. 支點平衡 (不同支點的身體造型)</li> <li>ii. 身體形態 (闊大/窄長)</li> </ol> </li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握踏跳步的動作技巧</li> <li>2. 以踏跳步作直線及曲線的移動</li> <li>3. 創作和展示不同形態的身體造型(闊大/窄長)</li> <li>4. 展示不同水平「倒置平衡」的身體造型</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>2. 藉著展示不同的身體造型，增加學生的平</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學</li> <li>2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度</li> </ol>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 懂得個人及一般空間的運用，避免碰撞</li> <li>2. 明白身體各部分的活動能力和限制</li> </ol>

活動知識	審美能力	評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
iii. 保持身體平衡 3. 掌握腳部的詞彙：腳底(腳掌)、腳內側、腳背或腳外側 4. 掌握接力遊戲和對抗遊戲的概念及玩法						
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，後腦先著地 iv. 肩部接觸地面時，雙手發力推撐 v. 平穩站立 vi. 滾翻過程順暢，動作優美 2. 認識後滾翻時身體與地面接觸的次序： 兩腳輕蹬，收下巴後腦著地，接觸的次序：頸、肩、背、雙腳 3. 描述動作時使用的路線、方向、動力、肢體等概念	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 後滾翻口訣： 1. 雙手朝天放耳邊 2. 收緊下巴 3. 含胸團緊 4. 蹬腳後滾 5. 推手站起	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評 4. 教師總評	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 溝通能力</li> <li>● 協作能力</li> <li>● 明辨性思考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 責任感</li> <li>● 承擔精神</li> <li>● 尊重他人</li> <li>● 堅毅</li> <li>● 誠信</li> </ul>		1. 進度完成 2. 整體動作表現理想，有百分之八十的學生不需要教師輔助，也能自行流暢地翻滾
學生能 1. 認識踏跳步的動作要點： i. 步法正確：一腳踏地，另一腳提膝跳起 ii. 提膝時間長 iii. 有重踏動作 iv. 動作流暢	學生能 1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2. 欣賞同學優美動作和身體造型創作	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評 4. 教師總評	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 溝通能力</li> <li>● 創造力</li> <li>● 協作能力</li> <li>● 明辨性思考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 責任感</li> <li>● 承擔精神</li> <li>● 尊重他人</li> <li>● 誠信</li> <li>● 堅毅</li> </ul>		1. 進度完成 2. 兩班皆有個別學生的能力差異較大，對踏跳步動作掌握感困難，身體協調能力較弱，需要減少對相關學生作動作句子的要求


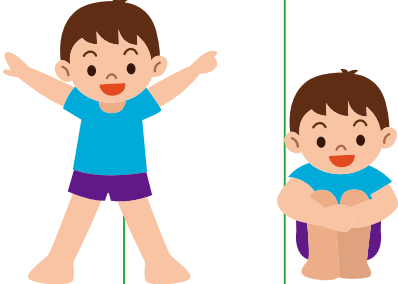
\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力和創造力、數學能力和自學能力  
 # 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

## 三年級下學期 體育科 教學計劃進度表

周次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點			
				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
略	略	3	iii. 倒置平衡	5. 配合韻律節奏變化身體的形態，並創作不同水平或身體形態的造型 6. 配合韻律節奏，串連踏跳步及不同形態的身體造型，建構動作句子	衡及協調能力，加強柔軟度 3. 明白平衡力對人們的生活非常重要，它能幫助我們維持不同姿勢，在任何運動中均需要平衡力 4. 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. 提高肌肉的伸縮性，減低運動受傷的機會	3. 積極參與課堂活動，並主動表達自己的想法和意見，認真學習 4. 願意接受他人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善 5. 透過小組協作活動，培養協作精神及尊重他人的態度	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
			<b>年終考試</b>				
			<b>試後跟進</b>				
		4至5	<b>1. 雙人律動及連串動作組合(配合韻律)</b> 2. 動作概念： i. 行動(同步/帶領/跟隨/對比/「鏡子」動作) ii. 相互平衡	學生能 1. 配合音樂拍子作身體律動 2. 在雙人律動中，配合韻律變化身體形態及展示不同的移動技能 3. 在雙人律動中展示「同步」、「帶領」、「跟隨」、「對比」、「鏡子」及「相互平衡」的雙人動作或身體造型 4. 在小組二人中合作構思連串動作組合：配合移動路線，串連不同的身體造型、動作及移動技能，建構雙人動作組合	學生能 1. 藉著展示不同的身體造型及平衡動作，增加平衡及協調能力，加強柔軟度 2. 明白平衡力對人們的生活非常重要，它能幫助人們維持不同姿勢，在任何運動中均需要平衡力	學生能 1. 對同學的動作表示欣賞及讚賞，能在旁學習同學的優點動作 2. 培養對律動的興趣，並積極投入課堂、認真學習 3. 反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互相改善 4. 培養欣賞及多讚賞別人的態度	學生能 1. 懂得空間的運用，避免碰撞 2. 明白身體各部分的活動及限制的活動及限制 3. 在進行活動前做足夠的熱身或伸展




活動知識	審美能力	評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
2. 掌握支點平衡及身體形態的概念，並能分辨不同支點、形態的身體造型 3. 掌握倒置平衡概念，並能分辨不同水平的倒置平衡 高水平：肩膊或以上的高度 中水平：膝蓋至肩膊的高度 低水平：膝蓋以下的高度 4. 認識連串動作組合的要點及詞彙： i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 以踏跳步作移動 iii. 展示不同身體形態或水平的造型 iv. 展示不同的移動路線 v. 連接暢順 5. 讓學生明白韻律活動首要配合音樂或拍子	3. 掌握優美的身體造型創作及動作串連動作的特點 4. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方					3. 加入同儕支援有助能力稍遜學生改善學習情況

學生能 1. 認識連串動作組合的要點及詞彙： i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 選擇合適的移動技能，並展示不同的移動路線 iii. 二人同時展示不同的動作及身體形態的造型 iv. 每個造型有明顯的身體形態或水平對比；或是鏡面動作 v. 連接暢順 2. 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作流暢和產生美感 2. 欣賞小組同學的創作和優美動作表現 3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優劣點	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評	<ul style="list-style-type: none"> <li>溝通能力</li> <li>創造力</li> <li>協作能力</li> <li>明辨性思考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>責任感</li> <li>承擔精神</li> <li>尊重他人</li> <li>堅毅</li> </ul>		1. 因三年級試後安排，兩班只上了4節 2. 進度完成，大部分學生積極參與課堂討論及創作活動
			 <p>有恰當表情</p>	 <p>兩人動作有明顯對比</p>		

\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力和創造力、數學能力和自學能力  
 # 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信

## 三年級下學期 體育科 教學計劃進度表

周次	日期	所需課節	單元主題	六大學習範疇重點			
				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
略	略	4至5	 <p style="text-align: center;">動作配合音樂節奏                      展示不同動作</p>			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	
							<b>試後活動</b>

修訂自聖公會聖約瑟小學

活動知識	審美能力	評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
3. 說出及辨別「同步」、「帶領」、「跟隨」、「對比」、「鏡子」動作、「相互平衡」的動作概念 4. 分辨個人及一般空間、不同方向移動(前/後、左/右及逆時針)的區別						

\* 九大共通能力包括：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力和自學能力  
 # 價值觀和態度包括：堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、關愛和誠信