

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)

秀茂坪天主教小學

Ⓐ/下學期體育科進度表 (20__-20__)

級別：一年級

每星期課節： 2

每節時間： 35 分鐘

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題 | 學習範疇重點 | | | | | | 評估方法 | *共通能力 | #價值觀和態度 | 備註 | 實際進度/教學檢討 |
|----|----|------|--|---|---|---|--|---|--|---------------------------------|--|---------------------------|---------------------|-----------|
| | | | | 體育技能 | 健康及體適能 | 運動相關的價值觀和態度 | 安全知識及實踐 | 活動知識 | 審美能力 | | | | | |
| | | 5 | 單元 1 1.移動技能： 步行(配合韻律) 2.動作概念： i.身體形態(闊大/窄長) ii.行動(帶領/跟隨/會合/分離) iii.方向(前/後) | 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，創作及展示不同身體形態 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，在雙人活動中以不同方向展示「帶領」、「跟隨」、「會合」、「分離」 | 學生能 1.明白伸展動作、律動或跳舞有助增加身體的柔軟度 | 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.在進行活動時，學習互相合作及體育精神 4.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 | 學生能 1.分辨兩個身體基本形態(闊大/團身) 2.認識連串動作組合的要點及詞彙： i.有明顯的起始及結束造型 ii.配合韻律節奏，以步行作移動 iii.展示身體形態的造型 iv.連接暢順 3.明白韻律活動首要配合音樂或拍子 | 學生能 1.了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2.欣賞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(口頭) | • 溝通能力 • 協作能力 • 創造力 • 明辨性 • 思考能力 | • 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 | 音樂:wheel on the bus | |
| | | 3 | 單元 2 1. 平衡穩定技能： 直身滾 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) 3.連串動作組合 | 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.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 5.串連直身滾及不同形態的身體造型建構連串動作 | 學生能 1.藉著展示不同的身體造型，增加學生的平衡及協調能力，加強柔軟度 2.明白「平衡」對人體的重要性(平衡力對人們的生活非常重要，它能幫助我們維持不同姿勢，在任何運動中均需要平衡力) | 學生能 1.專心聆聽教師的講解 2.在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作，並努力不懈地完成動作 | 學生能 1.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 | 學生能 1.認識直身滾的動作要點及詞彙： i.雙手及雙腿伸直，大腿緊貼，作鉛筆狀 ii.在側面滾動時雙手雙腳要保持筆直，不能打開 2.連串動作的要點： 直身滾及支點造型串連暢順，沒有停頓 3.認識不同水平： 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.懂得欣賞同學優美動作和身體造型創作 2.運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方 3.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. 學生互評(口頭) | • 溝通能力 • 協作能力 • 創造力 • 明辨性 • 思考能力 | • 責任感 • 尊重他人 • 誠信 | | |

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)

秀茂坪天主教小學

Ⓐ/下學期體育科進度表 (20__-20__)

級別：一年級

每星期課節： 2

每節時間： 35 分鐘

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題 | 學習範疇重點 | | | | | | 評估方法 | *共通能力 | #價值觀和態度 | 備註 | 實際進度/ 教學檢討 |
|----|----|------|---|---|--|---|---|--|--|-----------------------------|--|-------------------------|----|---------------|
| | | | | 體育技能 | 健康及體適能 | 運動相關的價值觀和態度 | 安全知識及實踐 | 活動知識 | 審美能力 | | | | | |
| | | | | | | | | 低水平：膝蓋以下的高度 | | | | | | |
| | | 6 | 單元 3: 1. 操控用具技能： 拋接豆袋 2. 動作概念： i. 方向(上/前) ii. 力量(強/弱) 3. 遊戲概念 接力遊戲 | 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. 展示向上和向前拋豆袋時手部動作的方向及動作的使用 6. 運用接力遊戲於拋接活動中 | 學生能 1. 認識何謂體能活動 2. 積極參與 sportACT 獎勵計劃 3. 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 | 學生能 1. 認識向上垂直拋豆袋的動作要點及詞彙： i. 直臂後擺，將豆袋「後引」 ii. 異側腳踏前、微屈膝 iii. 直臂前擺至頭上方，由下而上拋出豆袋 iv. 拋出後，手指指向正上方的天空 v. 動作連貫 2. 認識把豆袋拋得又高又直與手部動作及方向間之關係 3. 認識向前拋豆袋的動作要點及詞彙： i. 直臂後擺，將豆袋「後引」 ii. 異側腳踏前、微屈膝 iii. 直臂前擺，由下而上，在腰與肩之間拋出豆袋 iv. 拋出後，手指指向目標(同學) v. 動作連貫 | 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. 技巧評估 | • 溝通能力 • 創造力 • 協作能力 • 明辨性 • 思考能力 | • 責任感 • 尊重他人 • 誠信 | | |

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)

秀茂坪天主教小學

Ⓐ/下學期體育科進度表 (20__-20__)

級別：一年級

每星期課節： 2

每節時間： 35 分鐘

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題 | 學習範疇重點 | | | | | | 評估方法 | *共通能力 | #價值觀和態度 | 備註 | 實際進度/教學檢討 |
|----|----|------|---|---|---|---|---|---|---|---------------------------------|--|-----------------------------------|----|-----------|
| | | | | 體育技能 | 健康及體適能 | 運動相關的價值觀和態度 | 安全知識及實踐 | 活動知識 | 審美能力 | | | | | |
| | | | | | | | | 4.認識雙手穩接豆袋的動作要點及詞彙： i.兩膝微屈 ii.眼望豆袋 iii.張開雙手(置於胸前) iv.穩接豆袋 5.描述向上和向前拋豆袋時手部動作的方向及動作的使用 6.認識接力遊戲概念 | | | | | | |
| | | 3 | 單元 4: 1.移動技能：跑步(快速) 2.動作概念： i.身體形態(闊大/窄長) ii. 行動(帶領/跟隨) iii. 方向(前) | 學生能 1. 展示正確的快速跑步技巧 2. 展示不同身體形態的造型(闊大、窄長) 3. 跑步活動中展示帶領/跟隨動作 | 學生能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 | 學生能 1. 主動協助同學做跑步動作，檢視姿勢是否正確，並提示同學動作要點 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 願意接受同學和教師的意見，改善自己表現不足的地方 | 學生能 1.在進行跑步訓練前和後，多作腿部伸展，減少跑步時受傷的機會，幫助肌肉復原 2.在安全的環境下練習跑步，注意一般空間和個人空間的運用，避免碰撞 | 學生能 1.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.雙臀屈曲、快速跑步腳踵後踢貼近臀部 2. 掌握闊大、窄長身體形態及帶領和跟隨等動作概念 | 學生能 1.欣賞同學優美的跑步動作的表現 2.掌握優美的跑步動作的特點 3.運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方 | 1.課堂觀察 2.提問 | • 溝通能力 • 協作能力 • 明辨性 • 思考能力 • 自我管理的能力 | • 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 • 堅毅 | | |
| | | 3 | 單元 5 1. 平衡穩定技能：側滾翻 2. 動作概念： i. 身體形態(闊大/窄長) | 學生能 1. 掌握側滾翻的動作技巧 2. 創作和展示不同身體形態和水平的造型(闊大、窄長) | 學生能 1.藉著展示不同的身體造型，增加學生的平衡及協調能力，加強柔軟度 | 學生能 1.專心聆聽教師的講解 2.在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作，並努力不懈地完 | 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 | 學生能 1.認識側滾翻的動作要點及詞彙： i.準備姿勢:蹲下，雙腳開立比肩略寬，兩手撐地 ii.倒下時:肩膀傾側， | 學生能 1.懂得欣賞同學優美動作和身體造型創作 2.掌握優美的側滾翻動作的特點 | 1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評(口頭) | • 溝通能力 • 協作能力 • 創造力 • 明辨性 • 思考能力 | • 責任感 • 尊重他人 • 誠信 | | |

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)

秀茂坪天主教小學

Ⓐ/下學期體育科進度表 (20__-20__)

級別：一年級

每星期課節： 2

每節時間： 35 分鐘

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題 | 學習範疇重點 | | | | | | 評估方法 | *共通能力 | #價值觀和態度 | 備註 | 實際進度/ 教學檢討 |
|----|----|------|-----------------------|--------|--------|-------------|---------|---|--|------|-------|---------|----|---------------|
| | | | | 體育技能 | 健康及體適能 | 運動相關的價值觀和態度 | 安全知識及實踐 | 活動知識 | 審美能力 | | | | | |
| | | | ii. 水平(不同水平的 身體造型) | | | 成動作 | | 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 iv.起立動作:利用手 掌按撐地而起,平 穩站好 2. 認識身體形態及 動作概念 | 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 | | | | | |

*共通能力：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力和創造力、數學能力、自學能力和協作式解決問題能力和整合性思考能力

#價值觀和態度：堅毅、尊重別人、責任感、國民身分認同、承擔精神、關愛和誠信

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)

秀茂坪天主教小學

上/Ⓣ學期體育科進度表

級別：一年級

每星期 / 循環周 課節： 2

每節時間： 35 分鐘

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題 | 學習範疇重點 | | | | | | 評估方法 | *共通能力 | #價值觀和態度 | 備註 | 實際進度/ 教學檢討 |
|----|----|------|--|---|---|---|---|--|--|----------------------------------|-------------------------|---------------------------|----|---------------|
| | | | | 體育技能 | 健康及體適能 | 運動相關的價值觀和態度 | 安全知識及實踐 | 活動知識 | 審美能力 | | | | | |
| | | 4 | 單元 1 1.移動技能： 跑馬步 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) iii.方向(前) iv.路線(直/曲) | 學生能 1.掌握跑馬步的動作 技巧 2.展示身體變化的形態 (闊大/窄長/團身/扭體/ 對稱/非對稱)，創作 及展示不同水平或身 體形態的造型 3.以跑馬步向前及以 直/曲路線作移動 | 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 | 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、團 身、扭體、對稱/ 非對稱)及水平 (高、中、低)的動 作概念及詞彙 3.認識串連動作的 要點： i.有明顯的起始及 結束作造型 ii.以跑馬步作直/曲 路線的移動 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.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 (口頭) | • 責任感 • 尊重他人 • 堅毅 | • 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 | | |
| | | 3 | 單元 2: 1.平衡穩定技 能： i.平衡凳上 平衡 ii.扭體 iii.伸展 iv.屈曲 v.跳與著地 | 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.在平衡凳上展示不 同支點平衡或不同形 態的造型 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 連串動作組合，建構 | 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， | 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 | 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 | 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 | 1.課堂觀察 2.學生互評 (口頭) | • 溝通能力 • 創造力 | • 承擔精神 • 尊重他人 | | |

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)

秀茂坪天主教小學

上/Ⓣ學期體育科進度表

級別：一年級

每星期 / 循環周 課節： 2

每節時間： 35 分鐘

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題 | 學習範疇重點 | | | | | | 評估方法 | *共通能力 | #價值觀和態度 | 備註 | 實際進度/ 教學檢討 |
|----|----|------|--|--|--|--|---|---|---|---------------------------------|--|-----------------------------------|----|---------------|
| | | | | 體育技能 | 健康及體適能 | 運動相關的價值觀和態度 | 安全知識及實踐 | 活動知識 | 審美能力 | | | | | |
| | | | 2. 動作概念： i. 支點平衡 (不同支點的身體造型) ii. 方向 (上/下) 3. 連串動作組合 | 動作句子 | 並減少跌倒受傷的機會 | | 平衡，避免平衡 凳翻倒著學生鋪足夠的地墊作保護 | iii. 屈膝著地，平穩站立 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. 掌握身體的扭曲、伸展及屈曲的造型 iii. 造型+步行+跳與著地+造型 iv. 展示不同造型或水平的造型 v. 連接暢順 4. 認識支點平衡動作概念 | 4. 通過觀察和評價，提升對優美事物的敏銳感覺 | | | | | |
| | | 4 | 單元 3: 1. 移動技能： 跳躍(雙足跳、單足跳) 2. 動作概念： i. 支點平衡 ii. 身體形態 (闊大/窄長、團身/扭體) | 學生能 1. 掌握雙足跳及單足跳的動作技巧，並能以雙足或單足連續向前跳躍 2. 掌握跳單雙圈的方法：單起雙落(合腿/分腿)、雙起(合腿/分腿)單落、單起單落 3. 通過跳單雙圈的學習，體會跳躍的節奏與方法，強化跳躍能力和協調能力 4. 串連不同的跳躍方式及身體造型，建構動作句子 5. 配合不同的用具排 | 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、協調能力及平衡力 3. 明白良好的平衡力能有助身體更加靈活敏捷，行動更得心應手，並減少跌倒受傷的機會 | 學生能 1. 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. 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 | 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， | 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. 學生互評(口頭) | • 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 | | |

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)

秀茂坪天主教小學

上/Ⓣ學期體育科進度表

級別：一年級

每星期 / 循環周 課節： 2

每節時間： 35 分鐘

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題 | 學習範疇重點 | | | | | | 評估方法 | *共通能力 | #價值觀和態度 | 備註 | 實際進度/ 教學檢討 |
|----|----|------|--------------------|---|----------------------|----------------------|-----------------------|--------------------------|--|--------------------------|-----------------|-----------------|----|---------------|
| | | | | 體育技能 | 健康及體適能 | 運動相關的價值觀和態度 | 安全知識及實踐 | 活動知識 | 審美能力 | | | | | |
| | | | | 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 | | | | | 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.展示不同身體形態和支點平衡的造型 | | | | | |
| | | 4 | 單元 4: 1.操控用具技能： | 學生能 1.掌握單手滾球的動作技巧 | 學生能 1.增加跑動元素於滾球活動 | 學生能 1.尊重同學在活動中的表現 | 學生能 1.注意個人空間及一般空間的 | 學生能 1.認識單手滾球的動作要點及詞彙： | 學生能 1.欣賞同學優美動作的表現 | 1.課堂觀察 2.提問 3.學生互評 | • 溝通能力 • 創造力 | • 責任感 • 尊重他人 | | |

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)

秀茂坪天主教小學

上/Ⓣ學期體育科進度表

級別：一年級

每星期 / 循環周 課節： 2

每節時間： 35 分鐘

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題 | 學習範疇重點 | | | | | | 評估方法 | *共通能力 | #價值觀和態度 | 備註 | 實際進度/ 教學檢討 |
|----|----|------|---|--|-----------------------------------|--|---|--|----------------------------|----------------|-----------------------------------|--------------------------|----|---------------|
| | | | | 體育技能 | 健康及體適能 | 運動相關的價值觀和態度 | 安全知識及實踐 | 活動知識 | 審美能力 | | | | | |
| | | | i.單手滾球 ii.雙手接滾地來球 2.動作概念： i.路線(直) ii.方向(前) iii.力量(強/弱) 3.遊戲概念： 接力跑遊戲 | 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.控制送出滾球的力和方向 5.應用單手滾球及接球以不同方向和力量的動作技巧，並用於接力跑遊戲中 | 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 | 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 | 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 | 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.操控單手滾球的路線及方向 v.接球後將手收到胸前 4.認識滾球的路線、方向和力量的動作概念及接力跑遊戲概念 | 2.運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方 | (口頭) | • 協作能力 • 明辨性 思考能力 | • 誠信 | | |
| | | 4 | 單元 5: 1.操控用具技能： 雙足跳繩(單人雙足前跳、雙足後 | 學生能 1.展示正確握繩方法及準備動作 2.操控繩子及進行側迴旋動作 3.展示雙足跳繩 | 學生能透過跳繩活動提升心肺耐力、腿部肌力，以及眼、手、腳協調能力 | 學生能 1.協助及提示同學完成動作 2.培養欣賞及多讚賞別人的態度 3.透過練習和展 | 學生能 1.了解一般空間及個人空間，避免碰撞 2.明白進行體育運動前作熱身 | 學生能 1.認識正確的握繩及準備動作 i.繩置於腳後，貼近腳跟高度位置，將繩拉直 | 學生能欣賞同學展示的優美動作 | 1.教師觀察 2.提問 | • 溝通能力 • 協作能力 • 明辨性 思考能力 | • 堅毅 • 尊重他人 • 承擔精神 | | |

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)

秀茂坪天主教小學

上/Ⓣ學期體育科進度表

級別：一年級

每星期 / 循環周 課節： 2

每節時間： 35 分鐘

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題 | 學習範疇重點 | | | | | | 評估方法 | *共通能力 | #價值觀和態度 | 備註 | 實際進度/ 教學檢討 |
|----|----|------|---|--|--------|---|--------------|---|------|------|-------|---------|----|---------------|
| | | | | 體育技能 | 健康及體適能 | 運動相關的價值觀和態度 | 安全知識及實踐 | 活動知識 | 審美能力 | | | | | |
| | | | 跳) 2.動作概念 i.方向(前/後) ii.時間(快/慢) | 4.展示雙跳 (Double Bounce) 的動作 5.展示雙足跳後繩動作技巧 6.展示跳繩接迴旋動作 | | 示，培養尊重他人及勇於承擔的態度 4.積極參與小組創作活動，並主動表達自己的意見 | 活動的重要性，以避免受傷 | ii.兩手握繩柄，手肘貼近腰間並放鬆 2.認識雙足跳前繩的動作要點： i.兩手握繩柄，手肘貼近腰間並放鬆 ii.跳起時，身體保持垂直 iii.手腕施力轉動，將繩向後擺動繩子，由足腳後繞過頭頂，當繩從上以下越過眼睛時，向上跳，讓繩子往下繞過雙腳，套過身體一圈 iv.以前腳掌起跳和落地 v.呼吸要自然和有節奏 3.認識進行前繩時，雙跳 (Double Bounce)的動作要點： 雙跳： i.繩子由腳後繞過頭頂向前，在往下繞過雙腳 ii.同時微微助跳一 | | | | | | |

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)

秀茂坪天主教小學

上/Ⓣ學期體育科進度表

級別：一年級

每星期 / 循環周 課節： 2

每節時間： 35 分鐘

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題 | 學習範疇重點 | | | | | | 評估方法 | *共通能力 | #價值觀和態度 | 備註 | 實際進度/ 教學檢討 |
|----|----|------|--|---|--|--|--|---|--|--|--|-------------------------|----|---------------|
| | | | | 體育技能 | 健康及體適能 | 運動相關的價值觀和態度 | 安全知識及實踐 | 活動知識 | 審美能力 | | | | | |
| | | | | | | | | 下，再向上垂直跳一下繞過繩子 iii.掌握快慢的速度 4.認識前繩轉後繩的動作要點： i.前繩過繩後 ii.雙眼看著繩，順/逆時針轉身 iii.向頭後擺繩並跳過 5.認識雙足跳繩方向、時間的動作概念 | | | | | | |
| | | 5 | 單元 6: 1.操控用具技能： i.單手原地拍球 ii.運球 2.動作概念 i.力量(強/弱) ii.時間(快/慢) iii.範圍(個人空間/一般空間) iv.行動(沿著) 3.遊戲概念 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、不同力量、範圍、行動的動作概念，並能夠隨節奏拍球 3.運用拍球及運球進行接力遊戲 | 學生能 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 2.課餘時，學生會多做體育活動 | 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 | 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.留意四周環境，避免發生碰撞 | 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 iv.有「按壓」動作，手肘屈曲配合球的升降 v.一手拍球，另一手作保護 vi.球回彈至腰間高度 2.認識拍快、慢球的動作要點： | 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.學生互評(口頭) 4.技巧評估 | • 溝通能力 • 協作能力 • 創造力 • 明辨性 思考能力 | • 責任感 • 尊重他人 • 誠信 | | |

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)

秀茂坪天主教小學

上/Ⓣ學期體育科進度表

級別：一年級

每星期 / 循環周 課節： 2

每節時間： 35 分鐘

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題 | 學習範疇重點 | | | | | | 評估方法 | *共通能力 | #價值觀和態度 | 備註 | 實際進度/ 教學檢討 |
|----|----|------|---|---|---|---|--|--|---|----------------|---------------------------|---------------------------------|----|---------------|
| | | | | 體育技能 | 健康及體適能 | 運動相關的價值觀和態度 | 安全知識及實踐 | 活動知識 | 審美能力 | | | | | |
| | | | | | | | | 慢拍球的時候用力，讓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.認識運球動作要點： i.兩腿微屈 ii.雙目平視 iii.手用力向前下方推 iv.按球的落點在身體側前方 v.使球反彈的高度在腰腹之間 4.認識慢、快力量、範圍、行動等動作概念及接力遊戲及玩法 | | | | | | |
| | | 4 | 單元 7: 1.連串動作：單人連串動作組合 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) | 學生能 1.在單人連串動作中，變化身體形態及展示不同水平的移動技能 2.配合移動路線，串連不同身體造型及移動技能，建構動作句子 | 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.加強協調能力和心肺耐力 | 學生能 1.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.樂於創作不同的造型和動作 4.願意接受教師及同學的意見，並加以改進 | 學生能 1.懂得空間的運用，避免碰撞 2.認識身體各部分的活動和限制 | 學生能 1.認識連串動作組合的要點及詞彙： i.展示不同動作，連接順暢 ii.有恰當的表情 2.分辨個人及一般空間 3.認識不同的身體形態 (闊大/窄長/團身/扭體/對稱/非對稱) 4.認識身體的高、中 | 學生能 1.通過觀察及互相欣賞同學優美的創作和動作，提升審美能力 2.了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 3.運用適當的詞彙，指出同伴動作的優劣點 | 1.課堂觀察 2.提問 | • 協作能力 • 創造力 • 溝通能力 | • 尊重他人 • 關愛 • 堅毅 • 責任感 | | |

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)

秀茂坪天主教小學

上/Ⓣ學期體育科進度表

級別：一年級

每星期 / 循環周 課節： 2

每節時間： 35 分鐘

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題 | 學習範疇重點 | | | | | | 評估方法 | *共通能力 | #價值觀和態度 | 備註 | 實際進度/ 教學檢討 |
|----|----|------|------|--------|--------|-------------|---------|------|------|------|-------|---------|----|---------------|
| | | | | 體育技能 | 健康及體適能 | 運動相關的價值觀和態度 | 安全知識及實踐 | 活動知識 | 審美能力 | | | | | |
| | | | | | | | | 及低水平 | | | | | | |

*共通能力：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力和創造力、數學能力、自學能力和協作式解決問題能力和整合性思考能力

#價值觀和態度：堅毅、尊重別人、責任感、國民身分認同、承擔精神、關愛和誠信

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)

秀茂坪天主教小學

Ⓐ/下學期體育科進度表(20__-20__)

級別：二年級 每星期 / 循環周 課節：2 每節時間：35 (分鐘)

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題 | 學習範疇重點 | | | | | 評估方法 | *共通能力 | #價值觀和態度 | 備註 | 實際進度/教學檢討 | |
|----|----|------|---|---|---|--|--|--|---|----------------|--|---|-----------|------|
| | | | | 體育技能 | 健康及體適能 | 運動相關的價值觀和態度 | 安全知識及實踐 | 活動知識 | | | | | | 審美能力 |
| | | 4 | 單元1 1.移動技能： 兔跳 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)和方向的身體造型 4.將兔跳及身體形態的造型串連起來，建構動作句子 | 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 2.進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展 3.兔跳時，臀部須提高，小心小腿碰撞平衡凳 4.跳躍著地時，先屈膝，以前腳掌先著地，減少受傷的機會 5.著學生扶著平衡凳，避免平衡凳翻倒 | 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.說出及分辨兩個身體基本形態(闊大、窄長) 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.配合兔跳方式作移動 iii.展示不同身體形態或水平的造型 iv.連接暢順 5.認識兔跳身體形態、水平和方向的動作概念 | 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 3.欣賞同學優美動作的表現 4.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 | • 溝通能力 • 創造力 • 協作能力 • 明辨性 • 思考能力 | • 責任感 • 關愛 • 堅毅 | | |
| | | 4 | 單元2 1.平衡穩定技能： 前滾翻 2.動作概念： i.路線(直) ii.方向(前) iii.水平 | 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 3.認識路線、方向、水平、時間、範圍、組 | 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 | 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 | 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 | 學生能 1.認識前滾翻的動作要點及詞彙： i. a.雙手按地約肩寬 b.以頭後先著地 c.蹬腿抬臀 d.身體團緊 | 學生能 1.透過不同形式的練習，懂得「美」與「不美」的概念 2.掌握優美的前滾翻動作的特 | 1.課堂觀察 2.提問 | • 溝通能力 • 創造力 • 協作能力 • 明辨性 • 思考能力 | • 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 • 堅毅 • 誠信 | | |

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)

秀茂坪天主教小學

Ⓐ/下學期體育科進度表(20__-20__)

級別：二年級 每星期 / 循環周 課節：2 每節時間：35 (分鐘)

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題 | 學習範疇重點 | | | | | 評估方法 | *共通能力 | #價值觀和態度 | 備註 | 實際進度/教學檢討 |
|----|----|------|--|--|---|---|---|--|--|--|---|-------------------------|-----------|
| | | | | 體育技能 | 健康及體適能 | 運動相關的價值觀和態度 | 安全知識及實踐 | 活動知識 | | | | | |
| | | | (高/中/低) iv.時間(快/慢) v.範圍 (個人空間) vi.組織(個人) vii.身體形態 (團身/扭體) viii.身體部分 (頸、後腦、腰、背部) | 織、身體形態及身體部分的動作概念 | 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 | 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 | 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 | e.抱膝起(不需要用手撐地幫助回復站立) ii.翻滾順暢，沒有跌撞 2.認識前滾翻時身體與地面接觸的次序：身體與地面接觸的部位依次為：雙手、頭後半部、背、腰、雙腳 3.描述動作時使用的方向、水平、時間、範圍、組織、身體形態及身體部分的動作概念 | 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 | | | | |
| | | 4 | 單元3 1. 移動技能：跑跳步 2. 動作概念： i.行動 (圍繞、穿越) ii.路線(直/曲) iii.水平 (高/中/低) iv.支點平衡 (不同支點的身體造型) | 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)的身體造型及行動(圍繞、穿越) | 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 | 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.學生能明白行動、路線、水平及支點平衡的動作概念 | 1.課堂觀察 2.提問 學生能了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 | • 溝通能力 • 創造力 • 協作能力 • 明辨性 • 思考能力 | • 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 • 誠信 • 堅毅 | | |
| | | 4 | 單元4: 1.操控用具技能：擲(豆袋) | 學生能 1.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 | 學生能 1.主動協助同學做準備動作， | 學生能善用場地一般空間和個人空間，避免碰撞 | 學生能 1.認識向前擲的動作要點及詞彙： | 學生能欣賞同學優美動作和身體造型創作 | 1.課堂觀察 2.技巧評估 | • 協作能力 • 自我管理 • 能力 | • 責任感 • 尊重他人 • 關愛 | |

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)

秀茂坪天主教小學

Ⓐ/下學期體育科進度表 (20__-20__)

級別：二年級 每星期 / 循環周 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題 | 學習範疇重點 | | | | | 評估方法 | *共通能力 | #價值觀和態度 | 備註 | 實際進度/教學檢討 | |
|----|----|------|--|--|------------------|---|------------------------|---|-----------------------|-----------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|-----------|------|
| | | | | 體育技能 | 健康及體適能 | 運動相關的價值觀和態度 | 安全知識及實踐 | 活動知識 | | | | | | 審美能力 |
| | | | 2. 動作概念 i. 力量(強/弱) ii. 路線(前) iii. 方向(左/右) 3. 遊戲概念 隔場區遊戲 | 2. 認識力量、路線和方向的動作概念 3. 認識隔場區遊戲概念 | 2. 明白「擲」需要運用上肢肌力 | 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 | | 準備動作： i. 將豆袋後引，前臂和下臂成「L」形 ii. 側身，異側腳踏前 iii. 身體扭向異側，配合擲球動作，手由上至下在身前畫出半圓 iv. 擲豆袋後，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. 說出拋和擲動作的辨： 擲的方向：由上而下 拋的方向：由下而上 4. 認識力量、路線和方向的動作概念 5. 認識隔場區遊戲概念 | | | | | | |
| | | 4 | 單元5 1. 移動技能： 滑步(配合韻律) 2. 動作概念： i. 路線(直) ii. 方向(右/左) iii. 身體形態(闊大/窄長/屈曲/扭體) iv. 組織(個人) v. 支點平衡(不同支點的身體造型) | 學生能 1. 掌握滑步的動作技巧 2. 進行滑步及串連不同支點平衡造型 3. 掌握配合上肢動作作滑步 4. 進行滑步及串連不同水平造型和身體形態 5. 掌握配合上肢活動的滑步動作 6. 雙人配合音樂進行滑步及串連不同造型 | 學生能明白運動與健康的關係 | 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. 願意接受同學的意見 | 學生能注意滑步時之空間及方向的運用，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(一腳踏出、另一腳跟上) iii. 有騰空 iv. 身體平衡 2. 認識不同身體形態(闊大/窄長/屈曲/扭體)動作概念及詞彙 3. 認識路線、方向、身體形態、組織及支點平衡的動作概念 | 學生能欣賞流暢的動作句子 | 1. 課堂觀察 2. 提問 | • 溝通能力 • 協作能力 • 明辨性 • 思考能力 | • 責任感 • 關受 • 尊重他人 • 堅毅 | | |
| | | 4 | 單元6: 1. 連串動作： 單人律動 | 學生能 1. 配合音樂拍子作單人律動 | 學生能 1. 藉著展示不同 | 學生能 1. 對同學的動作表示欣賞及讚 | 學生能 1. 懂得空間的運用，避免碰撞 | 學生能 1. 認識前後、順逆時針方向概念 | 1. 掌握優美的身體造型創作及動作串連動作 | 1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評 | • 溝通能力 • 創造力 • 協作能力 | • 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 | 音樂(待定) | |

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)

秀茂坪天主教小學

Ⓐ/下學期體育科進度表 (20__-20__)

級別：二年級 每星期 / 循環周 課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題 | 學習範疇重點 | | | | | 評估方法 | *共通能力 | #價值觀和態度 | 備註 | 實際進度/教學檢討 | |
|----|----|------|--|--------------------------------|--|--|---|---|--|-------|---|--|-----------|------|
| | | | | 體育技能 | 健康及體適能 | 運動相關的價值觀和態度 | 安全知識及實踐 | 活動知識 | | | | | | 審美能力 |
| | | | 2.動作概念： i. 路線(直) ii. 方向(前/後、左/右、順/逆時針) iii. 身體形態 (闊大/窄長/屈曲/扭體) | 2.在單人律動中，展示不同方向、身體形態及展示不同的移動技能 | <p>的身體造型及平衡動作，增加平衡及協調能力，加強柔軟度</p> <p>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</p> | <p>賞，能在旁學習同學的優點動作</p> <p>2.培養對律動的興趣，並積極投入課堂、認真學習</p> <p>3.反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互相改善</p> <p>4.培養欣賞及多讚賞別人的態度</p> | <p>2.明白身體各部分的活動及限制</p> <p>3.在進行活動前做足夠的熱身或伸展</p> | <p>2.認識單人律動連串動作組合的要點：</p> <p>i. 展示不同的移動技能及移動路線</p> <p>ii. 展示不同的身體造型</p> <p>iii. 移動動作與造型連接暢順</p> <p>3.動作配合韻律節奏</p> <p>4.認識單人律動方向、身體形態的動作概念</p> | <p>的特點</p> <p>2.運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方</p> | (口頭) | <ul style="list-style-type: none"> 明辨性思考能力 | <ul style="list-style-type: none"> 堅毅 | | |

*共通能力：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力和創造力、數學能力、自學能力、協作式解決問題能力和整合性思考能力

#價值觀和態度：堅毅、尊重別人、責任感、國民身分認同、承擔精神、關愛和誠信

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)

秀茂坪天主教小學

上/Ⓣ學期體育科進度表

級別：二年級 每星期課節：2 每節時間：35分鐘

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題 | 學習範疇重點 | | | | | | 評估方法 | *共通能力 | #價值觀和態度 | 備註 | 實際進度/教學檢討 |
|----|----|------|--|--|---|--|---|--|--|--|--|---|--------|-----------|
| | | | | 體育技能 | 健康及體適能 | 運動相關的價值觀和態度 | 安全知識及實踐 | 活動知識 | 審美能力 | | | | | |
| | | 4 | 單元 1 1.移動技能： 踏跳步 2.動作概念： i.支點平衡 (不同支點的身體造型) ii.身體形態 (闊大/窄長/倒置平衡) iii.路線(直/曲) | 學生能 1.掌握踏跳步的動作技巧 2.以踏跳步作直線及曲線的移動 3.創作和展示不同形態的身體造型(闊大/窄長) 4.展示不同水平「倒置平衡」的身體造型 | 學生能 1.透過跑動活動增加學生的運動量，刺激循環系統和增強心肺功能 2.藉著展示不同的身體造型，增加學生的平 | 學生能 1.主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2.培養欣賞及多讚賞別人的態度 | 學生能 1.懂得個人及一般空間的運用，避免碰撞 2.明白身體各部分的活動能力和限制 | 學生能 1.認識踏跳步的動作要點： i.步法正確：一腳踏地，另一腳提膝跳起 ii.提膝時間長 iii.有重踏動作 iv.動作流暢 2.明白支點平衡，身體形態及路線的動作概念 | 學生能 1.了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2.欣賞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(口頭) 4.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 • 誠信 • 堅毅 | | |
| | | 5 | 單元 2 1.操控用具技能： 跳繩(開合跳、前後跳) 2.動作概念： 行動(同步、帶領、跟隨) 速度(快/慢) 3.遊戲概念 接力遊戲 | 學生能 1.展示開合跳和前後跳 2.配合韻律，運用同步、跟隨及帶領等動作概念，展示串連開合跳及前後跳 | 學生能透過跳繩活動提升心肺耐力、腿部肌力，以及眼、手、腳協調能力 | 學生能 1.協助及提示同學完成動作 2.培養欣賞及多讚賞別人的態度 3.透過練習和展示，培養尊重他人及勇於承擔的態度 4.積極參與小組創作活動，並主動表達自己的意見 | 學生能 1.了解一般空間及個人空間，避免碰撞 2.明白進行體育運動前作熱身活動的重要性，以避免受傷 | 學生能 1.認識開合跳的動作要點(參考活動影片一：開合跳)： i.起跳後交錯地進行開合跳： 開:雙腳張開至比膊頭略寬 合:雙腳合攏 2.認識前後跳的動作要點(參考活動影片二：前後跳) i.起跳後交錯地進行前後跳 ii.雙腳腳尖指向前方，左前右後，反之亦然 3.明白同步、帶領、跟隨及快慢的動作概念 4.明白接力遊戲概念 | 學生能指出動作優美及可改善的地方，並欣賞同學的表現 | 1.教師觀察 2.提問 | • 整體性 • 思考能力 • 溝通能力 • 協作能力 | • 堅毅 • 尊重他人 • 承擔精神 | 音樂(待定) | |

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)

秀茂坪天主教小學

上/Ⓣ學期體育科進度表

級別：二年級

每星期課節：2

每節時間：35分鐘

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題 | 學習範疇重點 | | | | | | 評估方法 | *共通能力 | #價值觀和態度 | 備註 | 實際進度/教學檢討 |
|----|----|------|--|---|---|---|--|--|--|--|--|-----------------------------------|----|-----------|
| | | | | 體育技能 | 健康及體適能 | 運動相關的價值觀和態度 | 安全知識及實踐 | 活動知識 | 審美能力 | | | | | |
| | | 5 | 單元3 1.移動技能： 跳躍 i.立定跳遠 ii.立定跳高 2.動作概念 i.方向(上/前) ii.力量(強/弱) 3.遊戲概念 接力遊戲 | 學生能 1.掌握立定跳遠及立定跳高的動作技巧 2.展示不同方向及力量的跳躍動作 3.運用跳躍技能於接力遊戲中 | 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快捷，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 | 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 | 學生能 1.認識立定跳高的動作要點： i.準備時，雙腳開立同肩寬，並微微屈膝作準備 ii.雙腳前腳掌蹬地起跳 iii.用力擺臂帶手 iv.騰空時，身體盡量伸展 v.屈膝著地，雙腳同時落在原先站立位置 2.認識立定跳遠的動作要點： i.準備時，雙腳開立同肩寬，並微微屈膝作準備 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 3.學生能明白跳躍中方向和力量的動作概念及接力遊戲概念 | 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.學生互評(口頭) 4.教師總評 5.技巧評估 | • 溝通能力 • 創造力 • 協作能力 • 明辨性 思考能力 | • 尊重他人 • 誠信 • 責任感 | | |
| | | 4 | 單元4 1.平衡穩定技能： i.從髖高處跳下 ii.空中轉體 | 學生能 1.掌握從髖高處跳下的動作技巧 2.掌握空中轉體的 | 學生能 1.認識跳躍對身體的好處 2.明白良好的平衡 | 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 | 學生能 1.扶著平衡凳，避免平衡凳翻倒 2.鋪足夠的地墊作 | 學生能 1.認識從髖高處跳下的動作要點： i.雙手平放兩旁作 | 學生能 1.了解控制和協調動作能使動作流暢和產 | 1.課堂觀察 2.提問 3.學生互評(口頭) | • 溝通能力 • 創造力 • 明辨性 思考能力 | • 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 • 堅毅 | | |

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)

秀茂坪天主教小學

上/Ⓣ學期體育科進度表

級別：二年級 每星期課節：2 每節時間：35分鐘

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題 | 學習範疇重點 | | | | | | 評估方法 | *共通能力 | #價值觀和態度 | 備註 | 實際進度/教學檢討 |
|----|----|------|---|---|---------------------------------|--------------|---|---|---|--------|-------|---------|----|-----------|
| | | | | 體育技能 | 健康及體適能 | 運動相關的價值觀和態度 | 安全知識及實踐 | 活動知識 | 審美能力 | | | | | |
| | | | 2.動作概念： i. 支點平衡 ii. 水平 (高/中/低) iii. 順/逆時針 iv. 身體形態(闊大/窄長) | 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、水平和身體形態 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(闊大/窄長)形態的身體造型，建構動作句子 | 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 | 助下，敢於嘗試不同的動作 | 保護 3.進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展 4.跳著地時，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 | 平衡 ii. 空中身體平穩 iii. 屈膝著地，平穩站立 2.認識空中轉體的動作要點： i. 屈膝蹬地起跳 ii. 用手帶動轉體 iii. 保持直體 iv. 屈膝著地，平穩站立 3.分辨順時針或逆時針的方向及90°或180°空中轉體 4.認識支點平衡概念，並能分辨不同支點的身體造型 5.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 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. 身體造型+從髖高處跳下/空中轉體+身體造型 iii. 展示不同身體形態(闊大/窄長)或水平的造型 | 生美感 2.欣賞同學優美動作和身體造型創作 3.創作優美的空中轉體動作及展示暢順的連串動作 4.運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方 | 4.教師總評 | | • 誠信 | | |

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)

秀茂坪天主教小學

上/Ⓣ學期體育科進度表

級別：二年級 每星期課節：2 每節時間：35分鐘

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題 | 學習範疇重點 | | | | | | 評估方法 | *共通能力 | #價值觀和態度 | 備註 | 實際進度/教學檢討 |
|----|----|------|--|---|---|--|--|--|--|--|------------------------------------|---------------------------------|----|-----------|
| | | | | 體育技能 | 健康及體適能 | 運動相關的價值觀和態度 | 安全知識及實踐 | 活動知識 | 審美能力 | | | | | |
| | | | | | | | | iv. 連接暢順 | | | | | | |
| | | 5 | 單元 5 1. 操控用具技能： i. 踢定點球 ii. 滾球控停 2. 動作概念： i. 伸展(遠/近) ii. 力量(強/弱) iii. 方向(前/左/右) 3. 遊戲概念 隔場區遊戲 | 學生能 1. 掌握原地踢定點球動作技巧 2. 原地以腳背將球踢向前方 3. 把球踢向不同的方向 4. 把球踢至又高又遠 5. 目標距離：先由 2 米開始，繼而增加至 3 米或 4 米。 6. 用腳底把球控停 7. 應用伸展、力量、方向的動作概念及隔場區遊戲概念於踢球活動中 | 學生能透過體能活動，明白身體協調的重要 | 學生能 1. 主動協助及鼓勵同學，並提示同學動作要點 2. 虛心接受同學的意見 3. 培養欣賞及讚賞別人的態度 4. 於活動中尊重他人，互相合作 | 學生能 1. 在踢球時注意空間的運用，避免碰撞 2. 注意安全，踢球時留意四周的同學 | 學生能 1. 認識踢定點球的要點： i. 用腳背將球踢起，踢球的中間部份或底部 2. 掌握踢定點球的技巧： i. 前後腳站立， ii. 重心腳放在球的旁邊 iii. 踢球後，腿向前作跟進 3. 認識滾球控停的要點： i. 球來到時，用腳底踩上球的頂部把球控停 4. 透過遊戲(隔場區方遊戲)，鞏固踢定點球及滾球控停的要點。 5. 明白踢定點球和滾球控停中伸展、力量及方向的動作概念和隔場區遊戲概念 | 學生能指出同學動作的優點及可改善之處 | 1. 教師觀察 2. 提問 | • 溝通能力 • 協作能力 | • 尊重他人 • 承擔精神 • 責任感 | | |
| | | 5 | 單元 6 1. 操控用具技能： 雙手傳接球 2. 動作概念： i. 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 | 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 | 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 | 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 | 學生能 1. 認識雙手胸前傳球的動作要點及詞彙： i. 稍微前後腳，兩膝微屈 | 學生能 1. 欣賞同學優美傳球的動作 2. 掌握優美的傳球動作的特點 | 1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評(口頭) 4. 教師總評 | • 創造力 • 協作能力 • 明辨性 • 思考能力 | • 責任感 • 尊重他人 • 堅毅 • 誠信 | | |

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)

秀茂坪天主教小學

上/Ⓣ學期體育科進度表

級別：二年級

每星期課節：2

每節時間：35分鐘

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題 | 學習範疇重點 | | | | | | 評估方法 | *共通能力 | #價值觀和態度 | 備註 | 實際進度/ 教學檢討 |
|----|----|------|-------------------------------------|---|--|--|--------------------------------------|---|----------------------------|------|-------|---------|----|---------------|
| | | | | 體育技能 | 健康及體適能 | 運動相關的價值觀和態度 | 安全知識及實踐 | 活動知識 | 審美能力 | | | | | |
| | | | ii.方向 (前/左/右) 3.遊戲概念 隔場區遊戲 | 米遠的目標，並能控制傳球的力和方向 3.眼望來球，張開雙手置胸前，穩接同學傳來之球 4.在移動中以雙手穩接同學傳來之球 | 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 | 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 | 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 | 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 iii.瞄準目標 (對方胸部) iv.撥動手腕 v.後腳踏前一步，將球用力推出 vi.傳球後，雙手快速向傳球方向伸展 (手指指向目標) 2.描述雙手傳球時之手部動作的方向及力量的使用 傳球口訣 1.膝微屈 2.手置胸 3.撥手腕 4.踏前推 指目標接球口訣： 1.兩膝微屈 2.眼望來球 3.張開雙手 4.收球入胸 3.接球要點 i.呈現兩個三角形 ii.膝微屈 | 3.運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方 | | | | | |

基礎活動學習社群---課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)

秀茂坪天主教小學

上/Ⓣ學期體育科進度表

級別：二年級 每星期課節：2 每節時間：35分鐘

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題 | 學習範疇重點 | | | | | | 評估方法 | *共通能力 | #價值觀和態度 | 備註 | 實際進度/教學檢討 |
|----|----|------|--|--|--|---|--|--|---|----------------|---------------------------|---------------------------------|----|-----------|
| | | | | 體育技能 | 健康及體適能 | 運動相關的價值觀和態度 | 安全知識及實踐 | 活動知識 | 審美能力 | | | | | |
| | | | | | | | | iii.眼望球 4.明白雙手傳接球中力量及方向的動作概念和隔場區遊戲概念 | | | | | | |
| | | 4 | 單元7 1.連串動作： 雙人連串動作組合(配合韻律) 2.動作概念： i.行動(同步/帶領/鏡子) ii.方向(左/右) iii.路線(前/後/左/右) iv.身體形態(闊大/窄長) | 學生能 1.在雙人連串動作中，展示不同的移動技能(踏跳步) 2.配合移動路線，串連不同方向、身體形態及移動技能，建構動作句子 | 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.樂於創作不同的造型和動作 4.願意接受教師及同學的意見，並加以改進 | 學生能 1.懂得空間的運用，避免碰撞 2.認識身體各部分的活動和限制 | 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.配合不同的移動路線方向及移動技能 iii.展示不同身體形態 iv.動作配合韻律節奏 v.動作連接流暢 2.分辨個人及一般空間 3.認識不同的移動方向、路線(前/後/左/右)及不同身體形態 | 學生能 1.通過觀察及互相欣賞同學優美的創作和動作，提升審美能力 2.了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 3.運用適當的詞彙，指出同伴動作的優劣點 | 1.課堂觀察 2.提問 | • 協作能力 • 創造力 • 溝通能力 | • 尊重他人 • 關愛 • 堅毅 • 責任感 | | |

*共通能力：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力和整合性思考能力

#價值觀和態度：堅毅、尊重別人、責任感、國民身分認同、承擔精神、關愛和誠信

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)

秀茂坪天主教小學

⊕/下學期體育科進度表

級別：三年級

每星期課節： 2

每節時間： 35 分鐘

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題 | 學習範疇重點 | | | | | | 評估方法 | *共通能力 | #價值觀和態度 | 備註 | 實際進度/教學檢討 |
|----|----|------|--|--|---|--|---|---|--|------------------|--|---------------------------|--------|-----------|
| | | | | 體育技能 | 健康及體適能 | 運動相關的價值觀和態度 | 安全知識及實踐 | 活動知識 | 審美能力 | | | | | |
| | | 4 | 單元 1: 1.操控用具技能：雙人跳繩(朋友跳、連鎖跳) 2.動作概念：行動(同步) | 學生能 1.展示朋友跳、連鎖跳 2.配合韻律，運用同步概念展示雙人跳繩動作 | 學生能透過跳繩活動提升心肺耐力、腿部肌力，以及眼、手、腳協調能力 | 學生能 1.協助及提示同學完成動作 2.培養欣賞及多讚賞別人的態度 3.透過練習和展示，培養尊重他人及勇於承擔的態度 4.積極參與小組創作活動，並主動表達自己的意見 | 學生能 1.了解一般空間及個人空間，避免碰撞 2.明白進行體育運動前作熱身活動的重要性，以避免受傷 | 學生能 1.認識朋友跳的動作要點： i.由一個人跳前繩或後繩 ii.另一人由前或側方加入跳繩 iii.三個不同方向：二人面向、二人相向、二人背向 2.認識連鎖跳的動作要點： i.二人一繩，面向同一方向 ii.各持繩子的一端，一人左手持繩，一人右手持繩 iii.進行同步前(後)繩跳躍 3.認識「同步」連串動作概念 | 學生能指出動作優美及可改善的地方，並欣賞同學的表現 | 1.教師觀察 2.教師提問 | • 整合性 • 思考能力 • 溝通能力 • 協作能力 | • 堅毅 • 尊重他人 • 承擔精神 | 音樂(待定) | |
| | | 4 | 單元 2 1.移動技能：跨跳 2.動作概念： i.路線(直) ii.方向(前) iii.力量(強/弱) 3.連串動作 | 學生能 1.掌握跨跳的動作技巧 2.連續跨跳約膝蓋高度的障礙物 3.配合不同的用具排列，自行設計及組合不同難度(單雙圈、距離及高度)的跳躍路線，並能以路線、方向和力量配合跨跳方式完成路線 | 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 | 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 | 學生能 1.認識跨跳的動作要點：步法正確： i.單腳起跳，異側腳先著地 ii.騰空時，雙腳儘量前後伸展 iii.平穩著地，並能繼續向前走 2.認識連串動作組合的要點： i.展示跨跳及移動路線 ii.展示不同力量(強/弱)的跨跳動作 | 學生能 1.欣賞同學優美跨跳的動作 2.掌握優美的跨跳動作的特點 3.運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方 | 1.課堂觀察 2.提問 | • 溝通能力 • 創造力 • 協作能力 • 自我管理 • 明辨性 • 思考能力 | • 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 | | |

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)

秀茂坪天主教小學

⊕/下學期體育科進度表

級別：三年級

每星期課節： 2 每節時間： 35 分鐘

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題 | 學習範疇重點 | | | | | | 評估方法 | *共通能力 | #價值觀和態度 | 備註 | 實際進度/教學檢討 |
|----|----|------|---|---|--|---|---|---|---|----------------|---|---------------------------|----|-----------|
| | | | | 體育技能 | 健康及體適能 | 運動相關的價值觀和態度 | 安全知識及實踐 | 活動知識 | 審美能力 | | | | | |
| | | | | | | 5.培養不論勝負，全力以赴的體育精神 | 放方法 4.在活動時保持警覺，避免誤踏障礙物 | iii.移動動作與造型連接暢順 3.認識跨跳路線、方向及力量的動作概念和連串動作 | | | | | | |
| | | 4 | 單元3 1.結合平衡穩定技能及移動技能： i.閃避 ii.急停及變向 2.動作概念： i.路線(直) ii.方向(前) iii.順/逆時針 3.遊戲概念： 對抗遊戲 | 學生能 1.掌握以腳掌撐地，並迅速屈膝以降低重心作急停 2.因應對手的位置和攔截動作，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.適當地運用路線、方向、順/逆時針於變速跑、閃避和防守的技巧，並用於對抗遊戲中 | 學生能 1.以閃避、急停、變向的活動，提升學生的反應及敏捷度 2.以跑動活動增加學生的運動量，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 | 學生能 1.掌握急停時的動作要點： i.利用腳掌撐地作急停 ii.迅速屈膝以降低重心 iii.保持身體平衡 2.掌握急停轉向的動作要點： i.急停 ii.轉身時，重心腳前掌用力撐地，移動腳用力蹬地並迅速轉向 iii.轉身後降低重心，保持身體平衡 3.認識屈膝可降低重心，以保持身體平衡(即急停時，膝部和腰部要彎曲) 4.分辨順時針或逆時針的方向及90°或180°轉向 5.認識運用急停和變向的閃避技巧於不同運動的重要 6.認識路線、方向及順逆時針的動作概念 7. 認識對抗遊戲概念 | 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 | • 溝通能力 • 協作能力 • 自我管理 • 明辨性 • 思考能力 | • 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 | | |
| | | 5 | 單元4 1.操控用具技能： | 學生能 | 學生能 1.明白如要急停 | 學生能 1.主動協助並提 | 學生能 | 學生能 1.認識橫拋膠環的動作要 | 學生能 | 1.課堂觀察 2.提問 | • 溝通能力 | • 責任感 | | |

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)

秀茂坪天主教小學

⊕/下學期體育科進度表

級別：三年級

每星期課節： 2 每節時間： 35 分鐘

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題 | 學習範疇重點 | | | | | | 評估方法 | *共通能力 | #價值觀和態度 | 備註 | 實際進度/教學檢討 |
|----|----|------|---|--|-----------------------------------|--|--|---|--|--|---|---------------------------|----|-----------|
| | | | | 體育技能 | 健康及體適能 | 運動相關的價值觀和態度 | 安全知識及實踐 | 活動知識 | 審美能力 | | | | | |
| | | | 橫拋膠環 2.動作概念： i.路線(直) ii.方向(前) iii.力量(強/弱) 3.遊戲概念： 隔場區遊戲 | 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2至3米遠的目標，並能控制拋出膠環的力量和方向 3.運用拋、接的動作技巧，以路線、方向、力量的動作概念用於隔場區遊戲中 | 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) | 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 | 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 | 點及詞彙(近距離)： 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.利用手腕及前臂的力傳出膠環 2.認識橫拋膠環的動作要點及詞彙(遠距離)： 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 3.認識身接體及手部動作於拋、接膠環配合方向移動的重要 4.穩接橫拋膠環「接」的動作要點： i. 兩膝微屈 ii. 眼望豆袋 iii. 張開雙手(置於胸前) iv. 穩接膠環 5.認識隔場區遊戲概念和玩法 6.認識橫拋膠環時的路線、方向及力量動作概念 | 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 | 3.教師總評 4.技巧評估 | • 創造力 • 協作能力 • 明辨性思考能力 • 自我管理的能力 | • 承擔精神 • 尊重他人 • 誠信 | | |
| | | 5 | 單元5： 1.操控用具技能： 腳運球 2.動作概念： i.行動(沿著) | 學生能 1.掌握腳運球的動作技巧 | 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 | 學生能 1.主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 | 學生能 1.明白熱身的重要 2.善用場地空間，注意碰撞 | 學生能 1.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 | 學生能 1.欣賞同學優美動作的表現 | 1.課堂觀察 2.提問 3.學生互評(口頭) 4.教師總評 | • 溝通能力 • 協作能力 • 自我管理的能力 • 明辨性 | • 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 | | |

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)

秀茂坪天主教小學

⊕/下學期體育科進度表

級別：三年級

每星期課節：2

每節時間：35分鐘

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題 | 學習範疇重點 | | | | | | 評估方法 | *共通能力 | #價值觀和態度 | 備註 | 實際進度/ 教學檢討 |
|----|----|------|---|--|----------------------------|---|----------------------|---|--|------|-------|---------|----|---------------|
| | | | | 體育技能 | 健康及體適能 | 運動相關的價值觀和態度 | 安全知識及實踐 | 活動知識 | 審美能力 | | | | | |
| | | | ii.路線(直/曲) iii.方向(前) iv.速度(快/慢) 3.遊戲概念： i.接力遊戲 ii.對抗遊戲 | 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) | 2.透過腳運球、控球活動，增加學生的眼、腳的協調能力 | 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 | 3.在進行對抗遊戲時，遵守規則，注意安全 | ii.球應控制於兩步範圍之內 iii.能抬頭向前望 iv.沿指定路線前進 v.沒有停頓 2.掌握腳運球的動作技巧，並能以不同速度進行直、曲線運球 3.以腳內側轉變方向運球，以避開礙障物或搶球者 4.掌握接力遊戲和對抗遊戲概念及玩法 5.認識沿著、路線、方向及速度的動作概念和認識接力、對抗遊戲概念 | 2.保持運球及滾球控停時動作流暢 3.運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方 | | 思考能力 | | | |

*共通能力：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力和創造力、數學能力、自學能力、協作式解決問題能力和整合性思考能力

#價值觀和態度：堅毅、尊重別人、責任感、國民身分認同、承擔精神、關愛和誠信

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)

秀茂坪天主教小學

上/Ⓣ學期體育科進度表

級別：三年級

每星期課節：2

每節時間：35分鐘

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題 | 學習範疇重點 | | | | | | 評估方法 | *共通能力 | #價值觀和態度 | 備註 | 實際進度/教學檢討 |
|----|----|------|---|---|---|--|---|--|---|------------------|-------------------------------------|---------------------------|----|-----------|
| | | | | 體育技能 | 健康及體適能 | 運動相關的價值觀和態度 | 安全知識及實踐 | 活動知識 | 審美能力 | | | | | |
| | | 3 | 單元1: 1.操控用具技能: 單手持拍擊球 2.動作概念: i.路線(直) ii.方向(上/前) 3.遊戲概念: 隔場區遊戲 | 學生能 1.掌握持大木板的正確姿勢 2.以單手持大木板向上拍球的動作技巧 3.以單手向前揮拍的動作技巧 4.應用單手擊拍技能於認識隔場區遊戲概念中 | 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 | 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 | 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 2.原地以單手持拍向前擊球 i.準備動作:左腳前、右腳後、側身及後引球拍 ii.擊球:身體扭向異側、球拍由下而上擊球 iii.跟進動作:擊球後,球拍順勢跟進、動作連貫 3.原地以單手持拍擊球至2米遠的目標區域 4.學生能認識路線、方向的動作概念 5.認識隔場區的遊戲概念及玩法 | 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 | • 溝通能力 • 協作能力 • 明辨性 • 思考能力 | • 責任感 • 尊重他人 | | |
| | | 3 | 單元2: 1.操控用具技能: 棒擊空中球 2.動作概念: i.力量(強/弱) | 學生能 1.掌握棒擊空中球的基本動作技巧 2.運用棒擊空中球的力量、慣用手/非慣用手和順/ | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 1.課堂觀察 2.提問 | • 溝通能力 • 協作能力 • 明辨性 • 思考能力 | • 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 | | |

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)

秀茂坪天主教小學

上/Ⓣ學期體育科進度表

級別：三年級

每星期課節：2

每節時間：35分鐘

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題 | 學習範疇重點 | | | | | 評估方法 | *共通能力 | #價值觀和態度 | 備註 | 實際進度/教學檢討 | |
|----|----|------|---|---|--|--|--|---|---|--------------------------|-------------------------------------|---|-----------|------|
| | | | | 體育技能 | 健康及體適能 | 運動相關的價值觀和態度 | 安全知識及實踐 | 活動知識 | | | | | | 審美能力 |
| | | | ii.慣用手/非慣用手 iii.順/逆時針 3.遊戲概念： 跑壘遊戲 | 逆時針的動作概念於跑壘遊戲中 | 球，增加手、眼協調的能力 | 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 | 3.在適當距離、使用適當力度，進行棒擊空中球練習 | 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.認識力量、慣用手/非慣用手和順/逆時針的動作概念及形容棒的詞彙：棒頭、棒身、棒尾、握把處 3.認識跑壘遊戲概念 | 優點及可改善的地方 | | | | | |
| | | 6 | 單元3 1.平衡穩定技能： 後滾翻 2.動作概念： i.路線(直) ii.方向(後) iii.身體形態： 屈曲、團身等概念 iv.高、中、低的水平概念 | 學生能 1.掌握後滾翻的動作技巧 2.認識動作時使用的路線、方向、身體形態(屈曲、團身)、水平(高、中、低)等概念 | 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， | 學生能 1.培養對體操的興趣，並積極投入課堂、認真學習 2.反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互相改善 3.培養欣賞及多讚賞別人的態度 4.在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作 | 學生能 1.在進行地墊活動時注意的安全 2.在進行後滾翻時，依動作要點，以正確的姿勢進行滾翻，避免弄傷頸椎 3.懂得正確搬運軟墊的姿勢 4.在進行墊上活動前做足夠的熱身 | 學生能 1.認識後滾翻的動作要點及詞彙： i.屈膝下蹲，雙肘屈曲上舉，雙手放在耳旁，掌心向上，手指向後 ii.身體稍向前傾，低頭收緊下巴，雙膝緊貼胸部 iii.兩腳輕蹬，團身快速向後倒 iv.肩部接觸地面時，雙手發力推撐 v.平穩站立 vi.滾翻過程順暢，動作優美 | 學生能 1.欣賞同學優美的前、後滾翻動作 2.掌握優美的前、後滾翻動作的特點(如滾翻過程之順暢性、雙腳緊併、平穩站立) 3.運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方 | 1.課堂觀察 2.提問 3.教師總評 | • 溝通能力 • 協作能力 • 明辨性 • 思考能力 | • 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 • 堅毅 • 誠信 | | |

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)

秀茂坪天主教小學

上/Ⓣ學期體育科進度表

級別：三年級

每星期課節：2

每節時間：35分鐘

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題 | 學習範疇重點 | | | | | | 評估方法 | *共通能力 | #價值觀和態度 | 備註 | 實際進度/教學檢討 |
|----|----|------|------------------------------------|---|---|---|---|---|----------------------------|---|------------------|-------------------------------|----|-----------|
| | | | | 體育技能 | 健康及體適能 | 運動相關的價值觀和態度 | 安全知識及實踐 | 活動知識 | 審美能力 | | | | | |
| | | | | | 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 | | | | 2.描述動作時使用的路線、方向、身體形態、水平等概念 | 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 | | | | |
| | | 3 | 單元4： 體適能： i.耐力跑 ii.曲膝仰臥起坐 | 學生能 1.掌握耐力跑的動作技巧 2.完成6分鐘耐力跑測試 3.掌握曲膝仰臥起坐的動作技巧 4.完成曲膝仰臥起坐1分鐘測試(測量腹部肌力/肌耐力) | 學生能 1.了解自己目前體適能(心肺功能)的狀況，並加以提升或改善 2.認識仰臥起坐訓練能提升腹部肌力/肌耐力 3.了解在一分鐘內的完成仰臥起坐的次數越高，即表示腹部肌力便越強，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 4.了解自己目前 | 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 3.二人一組，協助同學完成訓練或測試並尊重同學的表現 | 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 3.明白訓練前進行熱身運動的重要性 4.明白過度訓練易造成傷害，不要過度訓練 5.明白須在墊上，並以正確姿勢進行曲膝仰臥起坐(SIT-UP)，避免傷害脊椎 6.認識和使用正確搬運軟墊的姿勢 | 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 v.不可勉強，可以跑步或走步完成 3.認識進行仰臥起坐的要點及注意事項： i.二人一組，受試者仰臥 ii.地墊上，屈膝約90度，另一同伴按住其雙足踝，以固定身體 | 欣賞耐力跑的堅毅美 | 1.課堂觀察 2.測試成績 | • 溝通能力 • 協作能力 | • 責任感 • 關愛 • 堅毅 • 誠信 | | |

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)

秀茂坪天主教小學

上/Ⓣ學期體育科進度表

級別：三年級

每星期課節：2

每節時間：35 分鐘

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題 | 學習範疇重點 | | | | | | 評估方法 | *共通能力 | #價值觀和態度 | 備註 | 實際進度/教學檢討 |
|----|----|------|--|---|---------------------------|--|---|---|---|--|-------------------------------------|---------------------------------|----|-----------|
| | | | | 體育技能 | 健康及體適能 | 運動相關的價值觀和態度 | 安全知識及實踐 | 活動知識 | 審美能力 | | | | | |
| | | | | | 體適能(腹部肌力/肌耐力)的狀況，並加以提升或改善 | | | iii. 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 iv. 教師發令開始後，受試者由仰臥開始，上身離地 v. 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 vi. 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 | | | | | | |
| | | 5 | 單元 5: 1. 操控用具技能：雙手投球 2. 動作概念： i. 力量(強/弱) ii. 方向(上、前) 3. 遊戲概念：對抗遊戲 | 學生能 1. 掌握雙手投球動作技巧並運用於遊戲中 2. 原地以雙手投球至約2米高的指定目標 3. 運球後投球，並運用在對抗遊戲中 | 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. 認識雙手投球的力量、方向與手部動作之關係 3. 認識對抗遊戲概念 | 學生能 1. 明白控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2. 欣賞同學優美的表現及提示同學可改善的地方 | 1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評(口頭) 4. 技巧評估 | • 溝通能力 • 協作能力 • 明辨性 • 思考能力 | • 關愛 • 堅毅 • 責任感 • 尊重他人 | | |

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)

秀茂坪天主教小學

上/Ⓣ學期體育科進度表

級別：三年級

每星期課節：2

每節時間：35分鐘

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題 | 學習範疇重點 | | | | | | 評估方法 | *共通能力 | #價值觀和態度 | 備註 | 實際進度/教學檢討 |
|----|----|------|--|--|--|--|--|---|--|---------------------------------|--|-----------------------------------|----|-----------|
| | | | | 體育技能 | 健康及體適能 | 運動相關的價值觀和態度 | 安全知識及實踐 | 活動知識 | 審美能力 | | | | | |
| | | 3 | 單元6： 1. 連串動作： 雙人律動 2. 動作概念： i. 行動 (同步/帶領/跟隨/會合/分離/對比動作) ii. 方向 (前/後、左/右、順/逆時針) | 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、會合、分離及對比及不同方向的雙人動作 4. 在小组二人中合作構思連串動作組合：配合移動路線，串連不同的動作及移動能，建構雙人動作組合 | 學生能 1. 藉著展示不同的身體造型及平衡動作，增加平衡及協調能力，加強柔軟度 2. 明白平衡力對人們的生活非常重要，它能幫助人們維持不同姿勢，在任何運動中均需要平衡力 | 學生能 1. 對同學的動作表示欣賞及讚賞，能在旁學習同學的優點動作 2. 培養對律動的興趣，並積極投入課堂、認真學習 3. 反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互相改善 4. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 | 學生能 1. 懂得空間的運用，避免碰撞 2. 明白身體各部分的活動及限制 3. 在進行活動前做足夠的熱身或伸展 | 學生能 1. 認識個人及一般空間 2. 認識雙人律動動作的要點及詞彙： i. 動作配合音樂節奏 ii. 展示不同動作，連接順暢 iii. 有恰當的表情 iv. 兩人動作有明顯對比 3. 明白水平對比概念：兩個或以上學生做出明顯不同水平的動作 4. 認識同步、帶領、跟隨、會合、分離、對比及方向的動作概念 | 學生能 1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2. 欣賞小組同學的創作和優美動作表現 3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優劣點 | 1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評(口頭) | • 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 | | |
| | | 4 | 單元7： 1. 操控用具技能： 踢空中球 2. 動作概念： i. 水平 (高/中/低) ii. 力量(強/弱) iii. 距離(遠近) 3. 遊戲概念： 對抗遊戲 | 學生能 1. 掌握原地踢空中球動作技巧 2. 原地以腳背將空中球踢向前方 3. 把空中球踢向不同的高度 4. 把空中球踢至又高又遠 5. 目標距離：先由2米開始，繼而增加至3米或4米。 | 學生能透過體能活動，明白身體協調的重要 | 學生能 1. 主動協助及鼓勵同學，並提示同學動作要點 2. 虛心接受同學的意見 3. 培養欣賞及讚賞別人的態度 4. 於活動中尊重他人，互相合作 | 學生能 1. 在踢球時注意空間的運用，避免碰撞 2. 注意安全，踢球時留意四周的同學 | 學生能 1. 認識踢空中球的時間要點： 雙手伸直持球，放球後使用腳背將球踢起 2. 掌握踢空中球的技巧： i. 前後腳站立，雙手持球，放手讓球掉下 ii. 球着地前，用腳背踢球 iii. 踢球後，腿向前作跟進 3. 透過遊戲(隊長球)，鞏 | 學生能指出同學動作的優點及可改善之處 | 1. 教師觀察 2. 提問 | • 溝通能力 • 協作能力 | • 尊重他人 • 承擔精神 • 責任感 | | |

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃(小一至小三)

秀茂坪天主教小學

上/①學期體育科進度表

級別：三年級

每星期課節： 2

每節時間： 35 分鐘

| 周次 | 日期 | 所需課節 | 單元主題 | 學習範疇重點 | | | | | 評估方法 | *共通能力 | #價值觀和態度 | 備註 | 實際進度/教學檢討 |
|----|----|------|------|--------|--------|-------------|---------|---|------|-------|---------|----|-----------|
| | | | | 體育技能 | 健康及體適能 | 運動相關的價值觀和態度 | 安全知識及實踐 | 活動知識 | | | | | |
| | | | | | | | | 固踢空中球的要點。 4.學生能認識踢空中球水平、力量和距離的動作概念 5.認識對抗遊戲概念 | | | | | |

*共通能力：協作能力、明辨性思考能力、解決問題能力、溝通能力、運用資訊科技能力、自我管理能力和創造力、數學能力、自學能力和協作式解決問題能力和整合性思考能力

#價值觀和態度：堅毅、尊重別人、責任感、國民身分認同、承擔精神、關愛和誠信