

周次 / 日期	課節	單元主題	六大學習範疇重點					評估方法	共通能力	價值觀和態度	
			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
1-2 完成日期	2	1. 常規訓練 2. 身高及體重 量度 etvFUN： 我的身體		學生能 1. 認識身高、 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	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	• 協 作 能 力 • 自 我 管 理 能 力	• 責 任 感 • 尊 重 他 人 • 關 愛 • 誠 信
3-5 完成日期	6	1. 操控用具技 能： 單手滾球、 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： i. 跑壘遊戲 ii. 接力遊戲 etvFUN： 熱身和伸展運動	學生能 1. 掌握雙手或單 手滾球的動作 技巧 2. 以單手滾球至 約2至3米遠 的目標或同伴 3. 雙手穩接同學 之滾地來球 4. 控制送出滾球 的力量和方向 5. 應用單手滾球 及雙手接球的 動作技巧於跑 壘及接力遊戲 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. 懂得個人 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 滾球活動	學生能 1. 認識單手滾球的 動作要點及詞彙 i. 直臂後擺，將球 「後引」 ii. 直臂前擺至接近 地面出球 iii. 異側腳踏前蹲身 iv. 動作連貫 2. 認識個人及一般 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. 認識接力遊戲及 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	• 溝 通 能 力 • 協 作 能 力 • 自 我 管 理 能 力 • 明 辨 性 思 考 能 力	• 責 任 感 • 尊 重 他 人

周次 / 日期	課 節	單元主題	六大學習範疇重點					評估 方法	共通 能力	價值觀 和態度	
			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
6-8 9、10 考試 完成日期	4	1. 平衡穩定技能： 直身滾 2. 動作概念： i. 身體形態(闊大/窄長) 3. 連串動作組合 etvFUN： 直身滾 *體操動作造型	學生能 1. 掌握直身滾的動作技巧 2. 創作和展示不同身體形態的造型(闊大、窄長) 3. 串連直身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) 3. 於小息時多做運動	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. 認識及分辨兩個身體形態(闊大/窄長) 3. 認識串連動作組合的要點： i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 展示直身滾及不同身體型態的造型 iii. 連接暢順	學生能 1. 懂得欣賞同學優美動作和身體造型創作 2. 掌握優美的直身滾和雞蛋側滾動作的特點 3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方 4. 通過觀察和評價，提升對優美事物的敏銳感覺	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 教師總評	• 溝通能力 • 創造力 • 明辨性思考能力	• 責任感 • 尊重他人 • 誠信

周次	課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度
			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			
11-12	4	<p>1. 移動技能：跳躍（雙足跳、單足跳）</p> <p>2. 動作概念：</p> <p>i. 支點平衡</p> <p>ii. 身體形態（闊大/窄長、團身/扭體）</p> <p>etvFUN： 扭體動作</p>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 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，發展學生的跳躍能力和協調能力 4. 串連不同的跳躍方式及身體形態造型，建構動作句子 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 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識跳躍對身體的好處 2. 透過跳躍及跳單、雙圈活動，提高腿部力量、協調能力及心肺功能及平衡力 3. 明白良好的平衡力能有助身體更加靈活敏捷，行動更得心應手，並減少跌倒受傷的機會 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 協助並提示同伴做動作的要點 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 積極參與小組創作活動，並主動表達自己的想法和意見 4. 在進行比賽時，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 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展，減少受傷的機會，幫助肌肉復原 2. 在跳躍著地時，先屈膝，以前腳掌先著地，減少受傷的機會 3. 認識一般空間及個人空間的運用，避免運動時發生意外 4. 小心擺放用具，活動時要小心，避免誤踏藤圈 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識雙足跳的動作要點 <ol style="list-style-type: none"> 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 <ol style="list-style-type: none"> 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. 分辨四個身體形態（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 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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"> • 溝通能力 • 協作能力 • 創造力 • 明辨性思考能力 	<ul style="list-style-type: none"> • 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 • 堅毅 • 誠信

周次	課節	單元主題	六大學習範疇重點					評估方法	共通能力	價值觀和態度	
			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. 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支點的造型 iv. 連接暢順				
13-14 完成日期	4	1. 平衡穩定技能： 側滾翻 2. 動作概念： i. 身體形態(圓身/扭體)(闊大/窄長) ii. 身體部分(手/足/背) iii. 方向(左/右) 3. 連串動作組合	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	學生能 1. 藉著展示不同的身體造型及翻滾動作，增加平衡及協調能力，以加強柔軟度 2. 明白平衡力對人們的生活非常重要，它能幫助人們維持不同姿勢，在任何運動中均需要平衡力	學生能 1. 培養對體操的興趣，並積極投入課堂、認真學習 2. 反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互相改善 3. 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. 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	學生能 1. 認識側滾翻的要點及詞彙： i. 準備姿勢：蹲下，雙腳開立比肩略寬，兩手撐地 ii. 倒下時：肩膀傾側，外腳用力一蹬； iii. 滾動：利用手掌或手臂支撐，背部貼地滾至仰面朝天 iv. 起立動作：利用手掌撐地而起，平穩站好 v. 翻滾前、翻滾後都面向正前方 vi. 翻滾暢順	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. 欣賞同學優美側滾翻動作和身體造型創作 3. 創作優美的側滾翻動作及展示暢順的連串動作	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評 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

周次	課節	單元主題	六大學習範疇重點					評估方法	共通能力	價值觀和態度	
			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
		<p>側滾翻教學提示 (以墊左滾至右為例)</p> <p>i. 準備姿勢：蹲下，雙腳開立比肩略寬，右手按墊</p> <p>ii. 滾動：肩膀傾右，左腳用力一蹬；背部貼地滾至仰面朝天</p> <p>iii. 側滾翻的順序則為肩-背-側腰部-側腿部</p> <p>etvFUN： 各種滾翻動作</p>	<p>5. 串連側滾翻及不同形態的身體造型，建構動作句子</p>	<p>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：</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>iv. 起立動作：利用手掌撐地而起，平穩站好</p>	<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</p>	<p>5. 以正確的姿勢進行滾翻，避免傷及頸椎</p>	<p>2. 描述動作時使用的、方向、肢體等概念</p> <p>3. 說出側翻滾的「易犯錯誤」：</p> <p>i. 翻滾時力量不足，未能順利翻滾</p> <p>ii. 滾動前沒有傾側肩膀左，用力蹬腳</p> <p>iii. 背脊沒有貼地滾</p> <p>iv. 滾翻方向有誤，後未能面向正前方</p>	<p>4. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方</p>			

周次	課節	單元主題	六大學習範疇重點					評估方法	共通能力	價值觀和態度	
			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
15-20 16-18 聖誕節及元誕假期 (提示學生瀏覽ETVFUN網球站, 完成網上練習) 19、20 考試 完成日期	4	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/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 etvFUN： 各種移動步法	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，創作不同水平身體形態的造型 3. 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. 重溫「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. 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	學生能懂得善用個人空間、一般空間，避免碰撞	學生能 1. 掌握及分辨四個身體基本形態(闊大/窄長/團身/扭體) 2. 說出及分辨「帶領」、「跟隨」、「會合」、「分離」動作的概念 3. 初步認識連串動作組合的要點及詞彙： i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 以步行作移動 iii. 展示不同身體形態的造型 iv. 連接暢順 4. 明白韻律活動首要配合音樂或拍子	學生能 1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2. 欣賞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	• 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

週次	課節	單元主題	六大學習範疇重點					評估方法	共通能力	價值觀和態度	
			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
1-2 完成日期	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，避免運動時發生碰撞	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	• 協作能力 • 自我管理 能力	• 責任感 • 尊重他人 • 關愛
3-5 完成日期	6	1. 操控用具技能： i. 單手原地拍球 2. 動作概念 i. 力量(強/弱) ii. 範圍(個人空間/一般空間) iii. 行動(沿著) 3. 遊戲概念 i. 對抗遊戲 ii. 接力遊戲 etvFUN： 球類運動的種類 原地拍球	學生能 1. 掌握單手原地拍球的動作技巧 2. 掌握原地慢、快拍球的動作，並能夠隨節奏拍球 3. 初步學習運球 4. 嘗試攔截對方的運球 5. 運用拍球及運球的動作技巧於對抗和接力遊戲中	學生能 1. 增加跑動元素於活動中，以增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能 2. 在課餘時做體育活動	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，培養尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1. 懂得個人空間及一般空間的運用 2. 留意周圍的環境及滾來的球，避免誤踏球上，發生意外 3. 遵守遊戲規則	學生能 1. 認識單手原地拍球的動作要點及詞彙： i. 要降低重心，兩膝微曲，上體稍前傾 ii. 手指自然分開，手掌心不接觸球 iii. 用手指和手根部按拍球和控制球 iv. 有「按壓」動作，手肘屈曲配合球的升降 v. 一隻手拍球，另一隻手作保護 vi. 球回彈至腰間高度 2. 認識拍快、慢球的動作要點：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 3. 認識接力遊戲和對抗遊戲的概念 4. 初步認識「對抗」和「攔截」的基本概念	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 4. 學生自評 5. 教師總評	• 溝通能力 • 協作能力 • 明辨性思考能力 • 自我管理 能力	• 責任感 • 尊重他人

週次	課節	單元主題	六大學習範疇重點					評估方法	共通能力	價值觀和態度	
			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
6-8	5	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. 路線（直/曲） 3. 連串動作組合 etvFUN： 跑馬步	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、對稱、非對稱） 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） 3. 說出及分辨高、中、低水平的要點： 高水平：肩膀或以上的高度 中水平：膝蓋至肩膀的高度 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"> 溝通能力 創造力 協作能力 明辨性思考能力 	<ul style="list-style-type: none"> 責任感 尊重他人 堅毅 誠信

完成日期

週次	課節	單元主題	六大學習範疇重點					評估方法	共通能力	價值觀和態度	
			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
11-12 完成日期	4	1. 平衡穩定技能： 平衡凳上 i. 平衡 ii. 屈曲、扭體、伸展 iii. 跳與著地 2. 動作概念： i. 關係 對象(同伴/用具) ii. 關係 行動(上/下) iii. 水平 (高、中、低) iv. 身體形態(闊大/窄長/團身/扭體) v. 支點 etvFUN： 在長凳上單腳站	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 4. 扶著平衡凳，避免平衡凳翻倒 5. 鋪足夠的地墊作保護	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. 展示不同水平的屈曲、扭體及伸展動作 iii. 造型+步行+跳與著地+造型 iv. 展示不同身體形態或水平的造型 v. 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	• 溝通能力 • 創造力 • 協作能力 • 明辨性思考能力	• 責任感 • 關愛 • 尊重他人

週次	課節	單元主題	六大學習範疇重點					評估方法	共通能力	價值觀和態度	
			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
13-15 完成日期	6	1. 操控用具技能： 拋接豆袋 2. 動作概念： 方向(上/下) 3. 遊戲概念 i. 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. 掌握接力和四角拋接遊戲的玩法	學生能 1. 認識何謂體能活動 2. 於小息時在「運動區」多做運動 3. 明白拋接動作主要運用上肢肌	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 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力的使用 6. 認識接力遊戲概念	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 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 • 尊重他人 • 堅毅 • 誠信

週次	課節	單元主題	六大學習範疇重點					評估方法	共通能力	價值觀和態度	
			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
16-18 19 考試 完成日期	5	1. 單人連串動作組合(配合韻律) 2. 動作概念： i. 身體形態(闊大/窄長/團身/扭體) ii. 水平(高、中、低) iii. 動力時間(快/慢) 3. 串連動作組合	學生能 1. 展示不同水平的身体形態造型 2. 自行建構動作句子，串連不同身体形態的造型 3. 配合韻節奏，展示單人連串動作 4. 配合韻律節奏，創作及展示不同的身体形態造型 5. 配合韻律節奏，建構移動路線，並把移動技能、不同身体形態的造型串連起來，建構動作句子	學生能認識身體的平衡性及協調性對進行體育活動的好處	學生能 1. 於活動時認真學習，互相幫助及合作 2. 樂於創作不同的造型及動作，表達自己的想法和意見 3. 願意接受同學或教師的意見，加以改進	學生能於活動中認識到安全的重要	學生能 1. 認識單人連串動作組合的要點及詞彙： i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 配合不同的移動技能移動(已有知識) iii. 展示不同身体形態或水平的造型 iv. 連接順暢 2. 重溫高、中、低水平的要點 3. 展示不同的移動路線 4. 動作配合韻律節奏	學生能 1. 欣賞同學優美的平衡動作 2. 嘗試對同學的動作作出評價	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 教師總評	• 創造力 • 明辨性思考能力	• 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人

週次	課節	單元主題	六大學習範疇重點					評估方法	共通能力	價值觀和態度	
			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
1、2 完成日期	2	1. 常規訓練 2. 身高及體重 量度 etvFUN： 小一 我的身體 健眼操		學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況，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，避免運動時發生碰撞	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"> • 協作能力 • 自我管理 能力 	<ul style="list-style-type: none"> • 責任感 • 尊重他人 • 關愛

週次	課節	單元主題	六大學習範疇重點					評估方法	共通能力	價值觀和態度	
			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
3-5 完成日期	4	<p>1. 移動技能： 跑跳步</p> <p>2. 動作概念： i. 行動(圍繞、穿越) ii. 路線(直/曲) iii. 支點 iv. 形態 v. 水平(高/中/低)</p> <p>etvFUN： 各種移動步法(小一)</p> <p>跑跳步(小二)</p>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 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： 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，串連跑跳步及不同形態的身體造型，建構動作句子 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 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 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： <ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 5. 透過小組協作活動，培養尊重他人及勇於承擔的態度 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識跑跳步的動作要點： <ol style="list-style-type: none"> i. 步法：一腳踏地，另一腳提膝跳起 ii. 提膝時間短 iii. 提膝時，腳掌貼近地面 iv. 動作流暢 2. 認識支點平衡概念，並能分辨不同支點的身體造型 3. 說出及分辨高、中、低水平概念的要點： <ul style="list-style-type: none"> 高水平：肩膀或以上的高度 中水平：膝蓋至肩膀的高度 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： <ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2. 欣賞同學優美動作和身體造型創作 3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評 4. 教師總評 	<ul style="list-style-type: none"> • 溝通能力 • 創造力 • 協作能力 • 明辨性思考能力 	<ul style="list-style-type: none"> • 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 • 堅毅 • 誠信

週次	課節	單元主題	六大學習範疇重點					評估方法	共通能力	價值觀和態度	
			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
6-8 <u>9</u> <u>考試</u> 完成日期	4	用具操控技能： 單手持木板向上拍球	學生能展示單手持木板向上拍球的動作技巧	學生能認識定時進行體育活動對身體的好處	學生能 1. 主動協助同伴做準備動作，檢視姿勢是否正確，並提示同伴單手持木板向上拍球的動作要點 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	學生能善用一般空間和個人空間，避免碰撞	學生能認識單手持木板向上拍球的動作要點： i. 正手握木板：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. 木板與地面成水平 iii. 輕力向上垂直拋球，持拍配合球速拍動	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"> 溝通能力 協作能力 明辨性思考能力 	<ul style="list-style-type: none"> 責任感 承擔精神 尊重他人

週次	課節	單元主題	六大學習範疇重點					評估方法	共通能力	價值觀和態度	
			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
10-12 完成日期	5	<p>1. 平衡穩定技能： 從髑高處跳下、空中轉體</p> <p>2. 動作概念： i. 支點平衡 ii. 水平(高/中/低) iii. 形態 3. 連串動作概念</p> <p>etvFUN： *小一 從寬高處跳下</p>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握從髑高處跳下的動作技巧 2. 掌握空中轉體的動作技巧 3. 於髑高處或平地起跳，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「從髑高處跳下」或「空中轉體」的動作及不同形態的身體造型，建構動作句子 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 對同學的動作表示欣賞或多讚賞同學 2. 在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>學生能</p> <p>1. 認識從髑高處跳下的動作要點： i. 雙手平放兩旁作平衡 ii. 空中身體平穩 iii. 屈膝著地，平穩站立</p> <p>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</p> <p>3. 分辨順時針或逆時針的方向及 90° 或 180° 空中轉體</p> <p>4. 認識支點平衡概念，並能分辨不同支點的身體造型</p> <p>5. 說出及分辨高、中、低水平概念的要點</p> <p>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 + 從髑高處跳下/ 空中轉體 + 身體造型 iii. 展示不同身體形態或水平的造型 iv. 連接暢順</p>	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2. 欣賞同學優美動作和身體造型創作 3. 創作優美的空中轉體動作及展示暢順的連串動作 4. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評 4. 教師總評 	<ul style="list-style-type: none"> • 溝通能力 • 創造力 • 明辨性思考能力 	<ul style="list-style-type: none"> • 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人 • 堅毅 • 誠信

週次	課節	單元主題	六大學習範疇重點					評估方法	共通能力	價值觀和態度	
			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
13-15 完成日期	5	1. 結合移動及平衡穩定技能： 閃避、急停、變向 2. 動作概念： i. 身體部分(手/膝/足) ii. 時間(快) iii. 方向(前/後/左/右/順時針或逆時針) iv. 水平(中) v. 路線(直/曲) vi. 對象(與同伴) 3. 遊戲概念： i. 跑壘遊戲 ii. 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. 適當地運用變速跑、閃避和防守的技巧於對抗遊戲和跑壘遊戲中	學生能 1. 以閃避、急停、變向的活動，提升反應及敏捷度 2. 以跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	學生能 1. 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. 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	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"> 溝通能力 協作能力 自我管理 明辨性思考能力 	<ul style="list-style-type: none"> 責任感 承擔精神 尊重他人

週次	課節	單元主題	六大學習範疇重點					評估方法	共通能力	價值觀和態度	
			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
16-17 完成日期	4	1. 用具操控技能： 擲 2. 動作概念： i. 路線（直線/曲線） ii. 動力（強/弱） iii. 距離（遠、近） 3. 遊戲概念： 隔場區遊戲	學生能 1. 掌握擲的動作技巧 2. 掌握拉臂、後引、轉腰以增強擲出的距離 3. 掌握瞄準並擲中定點物件或位置的動作技巧	學生能明白提升身體協調性(手眼協調)的重要	學生能 1. 於活動中尊重他人的意見，互相合作及勇於嘗試 2. 不論比賽勝負，遵守遊戲規則	學生能注意周圍環境的安全，尤其在投擲前需留意四周同學的位置	學生能 1. 認識擲的動作要點及詞彙： i. 拉臂 ii. 後引 iii. 轉腰以增強擲出的距離 2. 認識以拉臂、後引、側身轉腰的旋轉動作可增加擲出距離 3. 認識並瞄準並擲中定點物件或位置的動作要點： i. 眼睛注視目標 ii. 手指指向投擲的目標方向 iii. 手順勢向目標方向跟進 4. 明白隔場區遊戲概念	學生能 1. 指出同學所展示動作的優點 2. 欣賞同學的優美動作	1. 課堂觀察 2. 提問	<ul style="list-style-type: none"> • 溝通能力 • 明辨性思考能力 	<ul style="list-style-type: none"> • 責任感 • 欣賞別人

週次	課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度
			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			
1 完成日期	2	1. 常規訓練 2. 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，避免運動時發生碰撞	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	• 協作能力 • 自我管理 • 能力	• 責任感 • 尊重他人 • 關愛
2-5 完成日期	4	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） iii. 倒置平衡 iv. 路線（直/曲） v. 水平（高/中/低） etvFUN： 俯平衡	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 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	學生能 1. 透過跑動活動增加學生的運動量，刺激循環系統和增強心肺功能 2. 藉著展示不同的身體造型，增加學生的平衡及協調能力，加強柔軟度 3. 明白平衡力對人們的生活非常重要，它能幫助我們維持不同姿勢，在任何運動中均需要平衡力	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 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	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. 認識不同支點的身體造型、路線及身體形態的概念平衡及身體形態(闊大/窄長)的概念 3. 認識倒置平衡概念	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 3. 掌握優美的身體造型創作及動作串連動作的特點	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評 4. 教師總評	• 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 • 堅毅 • 誠信

週次	課節	單元主題	六大學習範疇重點					評估方法	共通能力	價值觀和態度	
			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
10-14 完成日期	6	1. 平衡穩定技能 立定跳遠、立定跳高、雙足跳 2. 動作概念： i. 方向(上、前) ii. 路線(直/曲) etvFUN： 立定跳高 立定跳高的應用	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	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	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. 認識雙腳跳的動作要點 i. 準備時，雙腳開立同肩寬，並微微屈膝作準備 ii. 雙腳前腳掌蹬地起跳 iii. 雙臂屈曲擺動，作協調配合 iv. 輕巧落地，並平穩站立 v. 沒有停頓(連續跳時)	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 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 • 尊重他人 • 誠信

週次	課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度
			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			
14-16 完成日期	3	1. 單人律動 (配合用具) 2. 動作概念： i. 身體形態 (闊大/窄長/團身/扭體) ii. 水平 (高、中、低) iii. 動力 時間(快/慢) iv. 路線(直/曲) vi. 支點 3. 串連動作組合 etvFUN： 動作造型 4 拍 4	學生能 1. 展示不同的移動技能 2. 展示操控不同用具(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	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，並配合用具(如絲帶、藤圈)移動 iii. 展示不同操控用具(如絲帶、藤圈)的動作及身體形態的造型 iv. 展示不同的移動路線 v. 連接暢順 2. 掌握支點平衡概念，並能分辨不同支點的身體造型 3. 說出及分辨高、中、低水平概念的要點： 4. 重溫四個身體基本形態(闊大/窄長/團身/扭體)	學生能 1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2. 欣賞同學優美動作表現 3. 以審美角度評價自己和同學的表現	1. 課堂觀察 2. 提問	<ul style="list-style-type: none"> • 溝通能力 • 創造力 • 協作能力 • 明辨性思考能力 	<ul style="list-style-type: none"> • 責任感 • 承擔精神 • 尊重他人

週次	課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度
			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			
16-18 19 考試 完成日期	5	1. 移動技能： 跨跳 2. 動作概念 力量(強/弱) 3. 串連動作組合	學生能 1. 掌握跨跳的動作技巧 2. 連續跨跳約膝蓋高的障礙物 3. 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	學生能 1. 認識跨跳的動作要點 i. 步法正確：單腳起跳，異側腳先著地 ii. 騰空時，雙腳儘量前後伸展 iii. 平穩著地，並能繼續向前走 2. 認識串連動作組合的要點： i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 展示不同身體型態的造型 iii. 連接暢順	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 3. 教師總評	• 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

週次	課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度
			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			
1 完成日期	2	1. 常規訓練 2. 身高及體重 量度 etvFUN： 運動安全		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，避免運動時發生碰撞	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	• 協作能力 • 自我管理 能力	• 責任感 • 尊重他人 • 關愛
2-3 完成日期	4	移動技能： 1. 站立式起跑動作 2. 快速跑步(短跑) etvFUN： 1. 徑賽項目 2. 快速跑步	學生能 1. 雙臂屈曲，快速跑步 2. 聞口號展示正確的站立式起跑動作 3. 手腳協調 4. 有節奏地擺動手部 5. 掌握正確衝線技巧	學生能 1. 透過跑步增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能，並提高腿部力量、身體的協調性 2. 於小息時多做運動	學生能 1. 主動協同學同起跑，檢視姿勢是否正確 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. 認識站立式起跑動作的動作要點： 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	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

週次	課節	單元主題	六大學習範疇重點					評估方法	共通能力	價值觀和態度	
			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
4-6 完成日期	6	1. 操控用具技能： i. 踢定點球 ii. 定點傳球 iii. 滾球控停 2. 動作概念： 力量(強/弱) 3. 遊戲概念： i. 接力遊戲 ii. 對抗遊戲 etvFUN： 腳運球	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 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	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. 認識接力遊戲和對抗遊戲的概念	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. 教師總評	• 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

週次	課節	單元主題	六大學習範疇重點					評估方法	共通能力	價值觀和態度	
			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
12-13 完成日期	4	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) 3. 連串動作組合 etvFUN： 兔跳	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 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	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形態(闊大、窄長) 3. 說出及分辨高、中、低水平概念的要點 4. 認識連串動作組合的要點及詞彙： i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 配合兔跳方式作移動 iii. 展示不同身體形態或水平的造型 iv. 連接暢順	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 4. 教師總評	• 溝通能力 • 協作能力 • 創造力 • 明辨性思考能力	• 責任感 • 關愛 • 堅毅

週次	課節	單元主題	六大學習範疇重點					評估方法	共通能力	價值觀和態度	
			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
1	2	1. 常規訓練 2. 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，避免運動時發生碰撞	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	• 協作能力 • 自我管理 能力	• 責任感 • 尊重他人 • 關愛
2-6	6	1. 操控用具技能： 雙手傳接球+投球 2. 動作概念： i. 力量(強/弱) ii. 時間(快/慢) iii. 空間(遠/近) iv. 方向(前/後) 3. 遊戲概念： 對抗遊戲	學生能 1. 掌握雙手傳球的動作技巧 2. 瞄準目標，胸前傳球至約2至3米遠的目標，並能控制傳球的力量和方向 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	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	學生能 1. 認識雙手傳球的動作要點及詞彙： i. 稍微前後腳，兩膝微屈 ii. 雙手持球置於胸前，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(對方胸前) 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	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 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	• 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

傳球口訣：
 1. 膝微屈
 2. 手置胸
 3. 撥手腕
 4. 踏前推
 5. 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

週次	課節	單元主題	六大學習範疇重點					評估方法	共通能力	價值觀和態度
			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			
			<p>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</p> <p>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</p> <p>8. 適當地運用運球、雙手傳球、變速跑、閃避和防守的動作技巧於對抗遊戲中</p>		<p>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</p>		<p>3. 認識接球的動作要點及詞彙： i. 兩膝微屈 ii. 眼望來球 iii. 張開雙手迎球 iv. 穩接來球，順勢將球收到胸前</p> <p>4. 認識雙手投球的動作要點及詞彙： i. 稍微前後腳，兩膝微屈 ii. 雙手持球置於頭上方，瞄準目標 iii. 手肘同時屈曲，但球絕不可置於頭後部</p> <p>5. 認識手部動作於傳、接球時方向配合的重要</p> <p>6. 認識對抗遊戲的概念</p>			

週次	課節	單元主題	六大學習範疇重點					評估方法	共通能力	價值觀和態度	
			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
7-10	6	1. 移動技能： 滑步 2. 動作概念： i. 支點平衡（不同支點的身體造型） ii. 水平概念（不同水平的造型） iii. 行動（同步/帶領/跟隨/鏡子/相互平衡/並排、順/逆） iv. 範圍（個人/一般空間） v. 方向（前/後、左/右、順/逆時針） vi. 路線（直/曲） etvFUN： 空中轉體	學生能 1. 掌握滑步的動作技巧 2. 以滑步作直線、折線及曲線的移動 3. 創作和展示不同支點和形態的身體造型 4. 創作和展示不同水平（高、中、低）的身體造型 5. 配合移動路線，串連滑步及不同形態的身體造型，建構動作句子 6. 在雙人活動中展示「同步」、「帶領」、「跟隨」及「鏡子」、「相互平衡」及「並排」的雙人動作	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，增加的平衡、協調能力及加強柔軟度 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） 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	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 積極參與課堂活動，並主動表達自己的想法和意見，認真學習 4. 願意接受他人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善 5. 透過小組協作活動，培養學生協作精神及尊重他人的態度	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的運用，避免碰撞 2. 明白身體各部分的活動能力和限制	學生能 1. 認識滑步的動作要點： i. 眼向前望，向兩側移動 ii. 步法正確：一腳向側踏出，另一腳跟上 iii. 有騰空 iv. 動作流暢 2. 掌握支點平衡概念，並能分辨不同支點的身體造型 3. 重溫高、中、低水平概念的要點 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 5. 認識連串動作組合的要點及詞彙： i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 以滑步作移動 iii. 展示不同身體形態或水平的造型 iv. 展示不同的移動路線 v. 連接暢順	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. 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 5. 通過觀察和同儕互評，提升	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評 4. 學生自評 5. 教師總評	• 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 • 堅毅 • 誠信

週次	課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度
			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			
11-14	6	1. 雙人律動 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 3. 連串動作組合	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 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：「鏡子」、「相互平衡」、「同步」及「水平對比」的雙人動作或身體造型 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	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	• 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
15-16	4	體適能訓練 1. 耐力跑 2. 曲膝仰臥起坐	學生能 1. 掌握耐力跑及曲膝仰臥起坐的動作技巧 2. 配合腳步的頻率，以口鼻一起呼吸，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. 明白在測試前做運動熱身的重要性 2. 因應身體狀況量力而為	學生能 1. 認識耐力跑訓練能提升心肺耐力 2. 認識進行耐力跑及曲膝仰臥起坐的要點及注意事項	學生能欣賞同學盡力完成測驗，而不是要與人比較	1. 課堂觀察 2. 測試成績	• 溝通能力 • 協作能力	• 堅毅 • 關愛 • 誠信

週次	課節	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度
			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			
17-18 19 考試	5	1. 操控用具技能： 腳運球 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 etvFUN： 腳內側傳球 腳外側傳球 腳背傳球 控球	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) 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	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 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 5. 進行活動或比賽時，培養尊重他人、勇於承擔的態度，提升團體合作及體育精神	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	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 ii. 球應控制於兩步範圍之內 iii. 能抬頭向前望 iv. 沿指定路線前進 v. 沒有停頓 2. 認識滾球控停的動作要點及詞彙： i. 眼望來球 ii. 以其中一隻腳的腳底控停來球 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	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現 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	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"> 溝通能力 協作能力 自我管理能力 明辨性思考能力 	<ul style="list-style-type: none"> 責任感 承擔精神 尊重他人

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

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