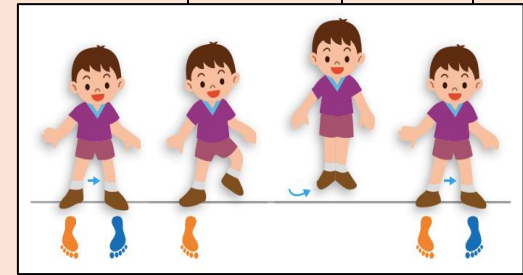


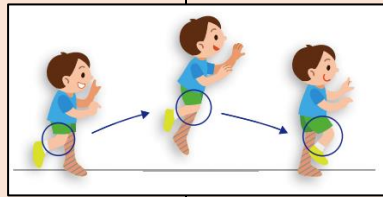
打鼓嶺嶺英公立學校 2019 至 2020 年度上學期教學進度表
 科目：體育 級別：一年級 每週節數：2（每節 35 分鐘）

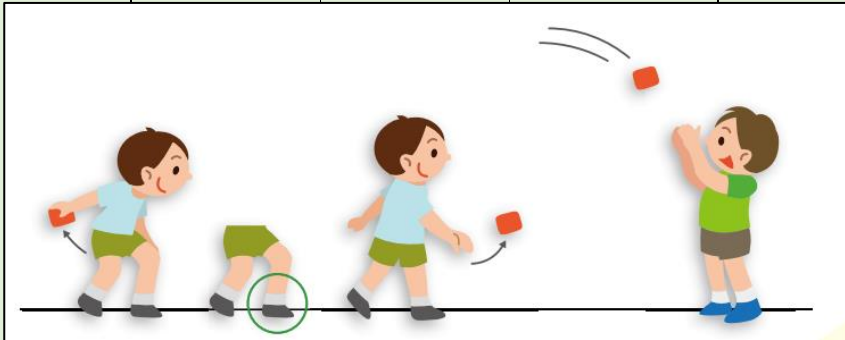
週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
					體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
1	2-6/9				開學週										
2	9-13/9		2	1. 常規練習 2. 身高及體重量度	學生能正確排列及分組	學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況,提高多做運動的意識,愛惜自己的身體	學生能遵從教師的指令、遵守課堂規則	學生能 1. 穿著合適的服裝進行體育活動 2. 認識一般空間及個人空間的運用,避免受傷	學生能 1. 認識體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間 3. 認識進行身高及體重量度的注意事項: i. 量度高度時須脫鞋直立 ii. 量度體重時須穿上輕便衣服及脫鞋	學生能穿著整齊合適的服裝,認識整潔是美	1. 課堂觀察 2. 數據量度	-協作能力 -自我管理 -數學能力	-責任感 -尊重他人	運動手冊	
3	16-20/9	1/10 國慶日	6	單元一 1. 移動技能: 步行(配合韻律) 2. 動作概念: i. 時間(快/慢) ii. 水平(高/中/低) iii. 方向(前/後) iv. 組織(個人/雙人)	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	學生能 1. 跟隨音樂律動 2. 明白伸展動作、律動有助增加身體的柔軟度 3. 認識何謂「柔軟度」—柔軟度即是關節的伸縮活動範圍	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. 透過練習及活動,培養尊重他人的態度	學生能 善用個人空間、一般空間,避免碰撞	學生能 1. 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 2. 明白韻律活動要配合音樂或拍子 3. 認識四個身體形態(闊大/窄長/圓身/扭體) 4. 認識高、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	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 4. 學習通過觀察和同儕互評,提升審美能力	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 口頭互評	-溝通能力 -協作能力 -創造力	-責任感 -尊重他人 -關愛		
4	23-27/9														
5	30/9-4/10														

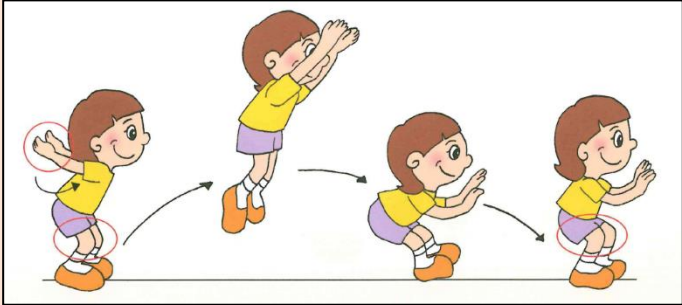
週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
					體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
6	8-11/10	7/10 重陽節	4	單元二 1. 移動技能： 滑步 2. 動作概念： i. 支點平衡 ii. 水平(高/中/低) iii. 方向(左/右) iv. 路線(直/曲) v. 身體形態(闊大/窄長/扭體/屈曲) vi. 行動(帶領/跟隨/並排/同步)	學生能 1. 掌握滑步的動作技巧 2. 以滑步作直線及曲線的移動 3. 創作和展示不同支點和形態的身體造型 4. 創作和展示不同水平(高、中、低)的身體造型 5. 配合移動路線，串連滑步及不同形態的身體造型，建構動作句子 6. 在雙人活動中展示「帶領」、「跟隨」、「同步」及「並排」的雙人動作	學生能 1. 透過學習活動增加學生的運動量，以刺激循環系統和增強心肺功能 2. 藉著展示不同的身體造型，增加學生的平衡及協調能力 3. 認識平衡及其好處(平衡力對人們的生活非常重要，它能幫助我們維持不同姿勢，在任何運動中均需要平衡力)	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 積極參與課堂活動，並主動表達自己的想法和意見，認真學習 4. 願意接受他人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善 5. 透過小組協作活動，培養學生協作精神及尊重他人的態度	學生能 1. 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. 重溫及分辨四個身體形態(闊大/窄長/扭體/屈曲) 4. 認識高、中、低水平概念的要點 5. 認識「帶領」和「跟隨」的行動概念 6. 說出及分辨「同步」和「並排」的行動概念 7. 認識連串動作組合的要點及詞彙： i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 以滑步作移動 iii. 展示不同身體形態或水平的造型 iv. 展示不同的移動路線 v. 連接暢順	學生能 1. 欣賞同學優美動作和身體造型創作 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方 3. 通過觀察，提升審美能力	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 自評	-溝通能力 -協作能力 -創造力	-責任感 -尊重他人 -堅毅	評估表：自評	
				7	14-18/10										
8	21-23/10	24-29/10 考試週	6	單元三： 1. 平衡穩定技能： 扭體、屈曲、伸展 2. 動作概念： i. 水平(高/中/低) ii. 組織(個人/雙人) iii. 身體形態(闊大/窄長/團身/	學生能展示或創作不同扭體、屈曲、伸展的身體造型	學生能 1. 明白平衡力對人們的生活非常重要，它能幫助我們維持不同姿勢，在任何運動中均需要平衡力 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. 在做出不同支點的身體造型時，注意安全，減少受傷的機會 2. 進行練習前和後，多做伸展	學生能 1. 重溫身體形態(扭體/屈曲) 2. 認識支點平衡概念，並能分辨不同支點的身體造型 3. 認識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. 展示不同身體形態的造型 iii. 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. 口頭互評	-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		



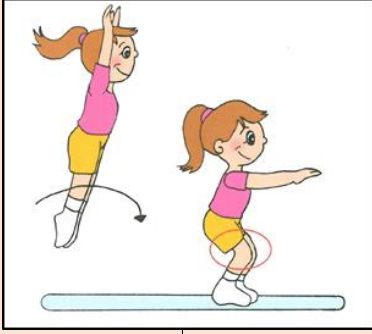

週次	日期	假期 / 事項	節數	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討	
					體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力						
8	21-23/10			扭體 / 屈曲 iv. 方向(上/下 / 前/後)						4. 認識高、中、低水平概念						
9	30/10 - 1/11															
10	4-8/11															
11	11-15/11			單元四 1. 移動技能： 跳躍 i. 雙足跳 ii. 單足跳 2. 動作概念： i. 方向(前/後、左/右) ii. 行動(帶領/跟隨) 3. 活動概念： 接力遊戲	學生能 1. 掌握雙足跳及單足跳的動作技巧，並能以雙足或單足連續向前跳躍 2. 掌握跳單雙圈的方法：單起雙落(合腿/分腿)、雙起(合腿/分腿)單落、單起單落 3. 串連不同的跳躍方式及身體造型，建構動作句子 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	學生能 1. 認識跳躍對身體的好處 2. 透過跳躍及跳單、雙圈活動，提升腿部力量、協調能力、心肺功能及平衡力 3. 明白良好的平衡力能有助身體更加靈活敏捷，行動更得心應手，並減少跌倒受傷的機會	學生能 1. 協助並提示同伴做動作的要點 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 積極參與小組創作活動，並主動表達自己的想法和意見 4. 透過練習及活動，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1. 在進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展，減少受傷的機會，幫助肌肉復原 2. 在跳躍著地時，先屈膝，以前腳掌先著地，減少受傷的機會 3. 認識一般空間及個人空間的運用，避免運動時發生意外 4. 小心擺放用具，活動時要小心，避免誤踏藤圈	學生能 1. 認識雙足跳的動作要點 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 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 3. 認識連串動作的要點： 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，展示不同身體形態或水平的造型 iii. 連接暢順 4. 認識「帶領」、「跟隨」的行動概念 5. 認識接力遊戲的活動概念	學生能 1. 控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2. 欣賞同學優美動作和身體造型創作 3. 創作優美的身體造型及展示暢順的連串動作 4. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 口頭互評 4. 教師總評	- 協作能力	- 責任感 - 承擔精神 - 尊重他人 - 堅毅	評估表： - 教師評估		
12	18-22/11	12/11 學校旅行	4													



週次	日期	假期 / 事項	節數	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	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									
13	25-29/11			單元五 1. 操控用具技能： 拋接 2. 動作概念： i. 力量(強/弱) ii. 行動(遠/近) iii. 方向(上、左/右、前) iv. 身體部分(慣用手/非慣用手) v. 組織(個人/雙人/小組) 3. 活動概念： i. 接力遊戲 ii. 跑壘遊戲 iii. 隔場區遊戲	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	學生能 1. 於小息時多做運動，以達至MVPA60 2. 明白拋接動作主要運用上肢肌肉	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 進行活動或比賽時，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 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 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、跑壘遊戲、隔場區遊戲的活動概念	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. 口頭互評 2. 自評 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 -尊重他人 -承擔精神 -關愛 -誠信	評估表： -自評 -教師評估					
14	2-6/12	5-6/12 北區校際田徑比賽	4																

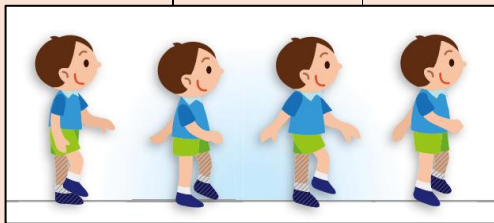
週次	日期	假期 / 事項	節數	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討		
					體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力							
15	9-13/12			單元六 1. 移動技能： i. 立定跳高 ii. 立定跳遠 2. 動作概念： i. 時間(快/慢) ii. 方向(上、前/後) iii. 路線(直) iv. 組織(個人/小組)	學生能 1. 掌握立定跳遠及立定跳高的動作技巧 2. 掌握連續雙腳跳的動作技巧 3. 以雙腳連續向前跳躍，並作直線移動 4. 配合不同的用具，自行排列及組合不同難度(距離及高度)的跳躍路線，並以雙腳跳完成路線	學生能 1. 認識運動對身體的好處 2. 良好的平衡力會使我們更加靈活敏捷，行動更得心應手，並減少跌倒受傷的機會	學生能 1. 協助並提示同伴做動作要點 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 積極參與小組創作活動，以恰當的言語與同學討論，尊重他人的意見	學生能 1. 進行跳躍練習前後，多做腿部伸展 2. 跳躍著地時，先屈膝，以前腳掌先著地，減少受傷的機會 3. 認識一般空間及個人空間的運用，避免碰撞	學生能 1. 認識雙足跳的動作要點： 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) 2. 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 3. 認識立定跳遠的動作要點： i. 準備時，雙腳開立同肩寬，並微微屈膝作準備 ii. 雙腳前腳掌蹬地起跳 iii. 用力擺臂帶手 iv. 騰空時，身體盡量伸展 v. 屈膝著地，平穩站立	1. 口頭互評 2. 教師總評	- 協作能力	- 責任感 - 尊重他人 - 誠信	評估表： - 教師評估				
16	16-19/12	20/12 聖誕聯歡	4														
17	22-27/12			22/12 - 3/1 聖誕節及農曆新年假期													
18	30/12 - 31/12			22/12 - 3/1 聖誕節及農曆新年假期													


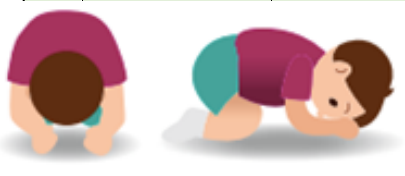
週次	日期	假期 / 事項	節數	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
					體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
18	1/1-3/1		3	單元七 「校本項目」 1. 移動技能： 起跑、快速跑步 2. 動作概念： 路線：(直/曲) 方向：(前、左/右、順時針/逆時針) 3. 活動概念： 接力遊戲 追逐遊戲	學生能 1. 雙臂屈曲，快速跑步 2. 聞口號展示起跑動作 3. 有節奏地擺動手部 4. 展示正確衝線技巧 5. 掌握接力的動作技巧	學生能 1. 透過跑步增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能，並提高腿部力量、身體的協調性 2. 於小息時多做運動	學生能 1. 主動協同學做蹲踞式起跑及接力的動作，檢視姿勢是否正確，並提示同學動作要點 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 願意接受同學和教師的意見，改善自己表現不足的地	學生能 1. 在進行跑步訓練前和後，多作腿部伸展，減少跑步時受傷的機會，幫助肌肉復原 2. 在安全的環境下練習跑步，注意一般空間和個人空間的運用，避免碰撞 3. 明白陸運會當日需注意的事項 4. 明白參加陸運會比賽項目(短跑)時應注意的事項	學生能 1. 認識起跑動作的口號：起跑動作包括「各就位」、「預備」、「鳴槍起跑」出發 2. 認識起跑動作的動作要點： i. 「各就位」 -以前後腳站立姿勢站立在，起跑線後 -最後固定雙手，雙手與肩寬 -身體重心向前 ii. 「預備」 -身體重心前移，肩膀於起跑線前 -集中注意力，視線於起跑線前 1 公尺處，靜止不動 iii. 「鳴槍起跑」 -後腳用力蹬，前腳迅速前抬 -兩臂用力擺動，身體前傾 3. 認識接力概念	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 -自我管理 能力	-責任感 -承擔精神 -尊重他人 -堅毅		
19	6-10/1	9/1 - 14/1 期考													
20	13-17/1	9/1 - 14/1 考試	3	單元八： 1. 平衡穩定技能： i. 平衡凳上平衡 ii. 跳與著地 2. 動作概念： i. 水平(高/中/低) ii. 組織(個人/雙人) iii. 身體形態(闊大/窄長/團身/扭體/屈曲) iv. 方向(上/下/前/後)	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	學生能 1. 明白平衡力對人們的生活非常重要，它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	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. 適當地扶著	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. 認識身體形態(闊大/窄長/團身/扭體/屈曲) 4. 重溫支點平衡概念，並能分辨不同支點的身體造型	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. 口頭互評	-溝通能力 -創造力 -協作能力	-責任感 -關愛 -尊重他人		

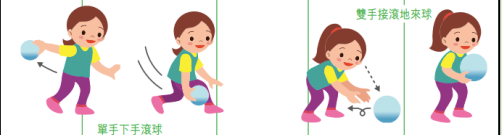
週次	日期	假期 / 事項	節數	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
					體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
21	20-24/1	22/1 - 1/2 農曆新年假期			型及從平衡凳上跳下與著地的動作，建構動作句子	受傷的機會 		平衡凳，避免平衡凳翻倒 5. 懂得鋪足夠的地墊作保護	5. 認識連串動作組合的要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 造型+步行+跳與著地+造型 iii. 展示不同身體形態或水平的造型 iv. 連接暢順 6. 重溫高、中、低水平概念的要點						

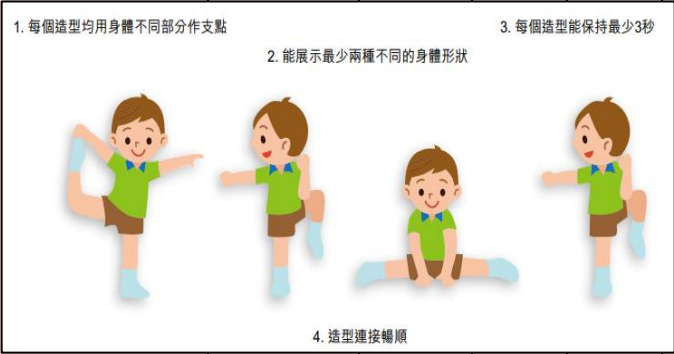
打鼓嶺嶺英公立學校 2019 至 2020 年度下學期教學進度表
科目：體育 級別：一年級 每週節數：2 (每節 35 分鐘)

週次	日期	假期 / 事項	節數	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	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					
1	3-7/2	14/2 家長日	3	身高及體重量度	學生能正確排列及分組	學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況, 提高多做運動的意識, 愛惜自己的身體	學生能遵從教師的指令、遵守課堂規則	學生能穿著合適的服裝進行體育活動	學生能 1. 重溫體育課的常規和注意事項 2. 重溫一般空間及個人空間 3. 重溫進行身高及體重量度的注意事項: i. 量度高度時須脫鞋直立 ii. 量度體重時須穿上輕便衣服及脫鞋	學生能穿著整齊合適的服裝, 認識整潔是美	1. 課堂觀察 2. 數據量度	- 協作能力 - 自我管理 - 數學能力	- 責任感 - 尊重他人	填寫手冊及運動手冊	
2	10-14/2														
3	17-21/2	27/2 陸運會	5	單元一 1. 移動技能： 跑跳步 2. 動作概念： i. 路線(直/曲) ii. 時間(快/慢) iii. 方向(前/後、順時針/逆時針) iv. 行動(帶領/跟隨、圍繞/穿越、會合/分離) v. 支點平衡 vi. 水平(高/中/低)	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	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. 說出及分辨「圍繞」、「穿越」行動的概念 3. 重溫「帶領」、「跟隨」、「會合」、「分離」的行動概念 4. 分辨順時針或逆時針的方向 5. 重溫支點平衡概念, 並能分辨不同支點的身體造型 6. 重溫高、中、低水平概念的要點	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. 教師總評	- 溝通能力 - 創造力 - 協作能力	- 責任感 - 尊重他人	評估表: - 教師評估	
4	24-28/2				28/2 陸運會後假期										
5	2-6/3	4/3-6/3 小六畢業營													

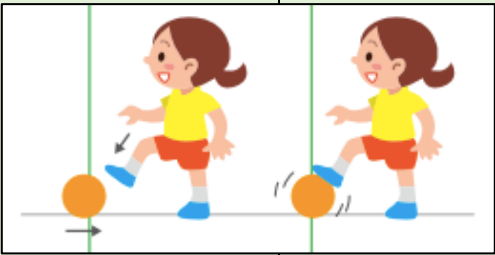


週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
					體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
6	9-13/3		5	單元二 1. 平衡穩定技能： i. 直身滾 ii. 雞蛋側滾 2. 動作概念： i. 方向(左/右) ii. 身體形態(闊大/窄長/團身/扭體) iii. 水平(高/中/低)	學生能 1. 學習直身滾及雞蛋側滾之速度及空間的配合 2. 掌握直身滾及雞蛋側滾的動作技巧 3. 創作和展示不同身體形態的造型 4. 創作和展示不同水平的身體造型 5. 串連直身滾/雞蛋側滾及不同形態的身體造型, 建構動作句子	學生能 1. 藉著展示不同的身體造型, 增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	學生能 1. 認識直身滾的動作要點及詞彙： i. 雙手及雙腿伸直, 大腿緊貼, 作鉛筆狀 ii. 在側面滾動時雙手雙腳要保持筆直, 不能打開 2. 認識雞蛋側滾的動作要點及詞彙： i. 雙腳跪地胸部靠近大腿前趴 ii. 手腳彎屈收到胸前 iii. 下顎觸胸、脖子縮起來, 眼睛看著胸前 iv. 向側面左右兩邊滾動, 滾動時雙手雙腳要收縮盡量保持縮緊的姿勢, 不能打開或伸直 3. 說出雞蛋側滾的「常犯錯誤」： i. 雙手雙腳打開, 未能保持縮緊的姿勢 ii. 手應抱著頭, 不應掩著眼睛 4. 描述動作時使用的路線、方向、動力、肢體等概念 5. 分辨身體形態(闊大/窄長/團身/扭體) 6. 分辨高、中、低水平概念	學生能 1. 懂得欣賞同學優美動作和身體造型創作 2. 欣賞優美的直身滾和雞蛋側滾動作的特點 3. 運用適當的詞彙, 指出同學動作的優點和可改善的地方 4. 通過觀察和評價, 提升對優美事物的敏銳感覺	1. 紙筆互評 2. 教師總評	- 溝通能力 - 協作能力 - 創造力	- 責任感 - 尊重他人	評估表： - 同儕互評	
7	16-20/3			 											
8	23-27/3	26/3 - 31/3 段考													

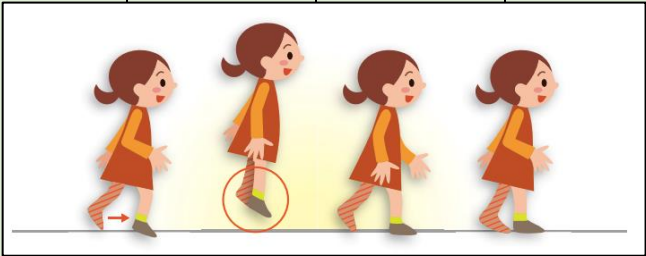
週次	日期	假期 / 事項	節數	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討	
					體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力						
9	30/3-3/4		1	單元三 1. 體適能活動： 6分鐘耐力跑	學生能配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸	學生能 1. 了解自己目前體適能的狀況，並加以提升或改善 2. 於小息時多做運動，以達至MVPA60	學生能服從教師、尊重同學和遵守規則	學生能 1. 在跑步前必須做熱身運動 2. 不要過度勉強自己進行訓練，要因身體狀況量力而為，避免因過度訓練造成傷害	學生能 1. 認識6分鐘跑的安排 - 學生分兩批進行6分鐘跑的活動 - 兩人一組，一人跑、另一人負責紀錄 - 開始時，學生沿足球場的跑道繞圈跑，在6分鐘內完成最多圈數	學生能 1. 欣賞同學優美跑姿的表現 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	- 自我管理能力 - 數學能力	- 承擔精神 - 關愛 - 堅毅			
10	6-10/4			復活節假期												
11	17/4	6/4 - 16/4 復活節假期	4	單元四 1. 操控用具技能： 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) iv. 身體部分(慣用手/非慣用手) v. 組織(個人/雙人) 3. 活動概念： i. 接力遊戲 ii. 跑壘遊戲	學生能 1. 掌握單手滾球的動作技巧 2. 以單手滾球至約2至3米遠的目標或同伴 3. 雙手穩接同學之滾地來球 4. 控制送出滾球的力量和方向 5. 應用單手滾球及接球的動作技巧於接力及跑壘遊戲中	學生能 1. 認識單手滾球的動作技巧 2. 能雙手穩接滾地來球 3. 透過單手滾球活動，提升上肢力量、協調能力及平衡力 4. 明白良好的上肢力量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. 專注滾球的同時，也要小心周圍的環境及滾來的球，避免誤踏球上而受傷 2. 在適當距離、使用適當力度作二人的滾球活動	學生能 1. 認識單手滾球的動作要點及詞彙： i. 直臂後擺，將球「後引」 ii. 直臂前擺至接近地面出球 iii. 異側腳踏前，蹲身 iv. 動作連貫 2. 認識雙手接滾地來球的準備動作姿勢、動作要點及詞彙： i. 面向來球 ii. 蹲身、伸手迎球 iii. 接球手形正確(手指自然分開、手指向下、手心向前) iv. 接球後將手收到胸前 3. 認識接力遊戲及跑壘遊戲的活動概念	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. 口頭評估	- 溝通能力 - 作能力 - 自我管理能力	- 責任感 - 承擔精神 - 尊重他人			
12	20-24/4	30/4 佛誕														
13	27/4-1/5															
14	4-8/5		6	單元五 1. 連串動作： 單人連串動作組合 2. 動作概念： i. 水平(高/中/	學生能 1. 展示不同的移動技能(步行、滑步或跑馬步) 2. 展示或創作不同支點、水平或	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	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	學生能 1. 懂得空間的運用，避免碰撞 2. 在進行活動前做足	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	學生能 1. 欣賞同學優美動作表現 2. 以審美角度評價自己和同學的表現	1. 課堂觀察 2. 提問	- 創造力	- 責任感 - 承擔精神 - 尊重他人			

週次	日期	假期/事項	節數	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	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					
15	8-12/5			低) ii. 方向(前/後) iii. 路線(直/曲) iv. 行動(沿著/在下面穿過) v. 支點平衡	形態的身體造型 3. 配合節奏變化身體的形態, 展示不同身體形態的造型 4. 配合節奏, 建構移動路線, 並把移動技能、不同身體形態的造型串連起來, 建構動作句子	軟度 2. 明白平衡力對人們的生活非常重要, 它幫助人們維持不同姿勢, 在任何運動中均需要平衡力	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	夠的熱身或伸展	iii. 展示不同身體形態的造型 iv. 展示不同的移動路線 v. 連接暢順 2. 說出及分辨「沿著」和「在下面穿過」的行動概念 3. 重溫支點平衡概念, 並能分辨不同支點的身體造型 4. 重溫高、中、低水平概念的要點						
16	15-19/5									<p>1. 每個造型均用身體不同部分作支點 2. 能展示最少兩種不同的身體形狀 3. 每個造型能保持最少3秒 4. 造型連接暢順</p> 					
17	25-29/5	教師發展日 (22/5)	2	單元六 1. 體適能活動-變向訓練 i. Z 戰機 2. 控制下肢力量、平衡、變向	學生能 1. 掌握快速跑的技巧 2. 控制身體平衡及變向能力	學生能 1. 藉著 Z 戰機活動, 增加下肢力量、身體平衡及加強變向能力 2. 明白下肢力量對人們的生活非常重要, 它幫助人們維持不同姿勢, 在任何運動中均需要下肢力量	學生能 1. 培養對體適能遊戲的興趣, 並積極投入課堂、認真學習 2. 反思自己的表現 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 於創作活動中, 主動表達自己的想法	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	學生能以快速跑到色碟, 並用手觸色碟, 然後改變方向跑至下一隻色碟, 經過所有色碟後方完成	學生能 1. 懂得欣賞同學的堅持 2. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感	1. 課堂觀察	- 協作能力	- 責任感 - 尊重他人		
18	1-5/6	4/6-9/6 期考	4	單元七 1. 連串動作: 單人律動 2. 動作概念: i. 方向(前/後、左/右) ii. 路線(直/曲/折) iii. 水平(高/中/	學生能 1. 配合音樂拍子作身體律動 2. 配合韻律變化身體形態及展示不同的移動技能(步行、滑步、跑馬步或跑跳步)	學生能 1. 透過身體的不同形態及造型, 加強柔軟度 2. 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	學生能 1. 培養對律動的興趣, 並積極投入課堂、認真學習 2. 反思自己的表現	學生能 1. 懂得空間的運用, 避免碰撞 2. 明白身體各部分的活動及限制	學生能 1. 認識單人律動連串動作的組合的要點: i. 動作配合韻律節奏 ii. 展示不同的移動技能及移動路線 iii. 展示不同的身體造型移動動作與造型連接暢順	學生能 1. 懂得欣賞同學的創作 2. 通過觀察, 提升審美能力 3. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感	1. 課堂觀察 2. 提問	- 創造力	- 責任感 - 尊重他人	運動手冊	

週次	日期	假期 / 事項	節數	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	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					
19	8-12/6			低) iv. 身體形態 (闊大/窄長/團身/扭體)	3. 配合移動路線，串連不同的身體造型、動作及移動技能，建構單人動作	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	3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 於創作活動中，主動表達自己的想法	3. 在進行活動前做足夠的熱身或伸展	iv. 有恰當的表情 2. 重溫高、中、低水平概念的要點 3. 重溫四個身體形態 (闊大/窄長/團身/扭體)	產生美感					
20	15-19/6		4	單元八 1. 操控用具技能： i. 滾球控停 2. 動作概念： i. 行動 (遠/近) ii. 力量 (強/弱) iii. 組織 (個人/雙人/小組) 3. 活動概念： 跑壘遊戲	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. 運用合適的力度將球傳給同伴，瞄準目標，以腳內側或腳背將球踢至約2至3米遠的目標，並能控制踢球的力量和方向 4. 運用閃避、踢球及滾球控停來球的動作技巧於跑壘遊戲中	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. 在進行跑壘遊戲時，遵守規則，注意安全	學生能 1. 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 2. 重溫跑壘遊戲概念	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. 口頭互評 4. 教師總評 5. 自評	-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	評估表： -自評 -教師評估	
21	22-26/6														
22	29-3/7			活動週											
23	6-10/7														

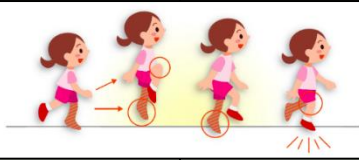
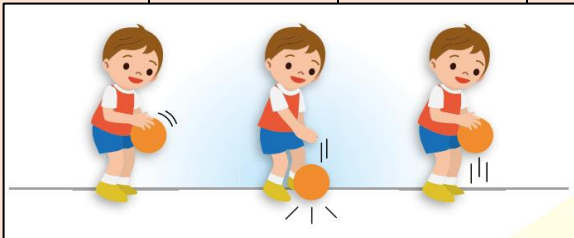


打鼓嶺嶺英公立學校 2019 至 2020 年度上學期教學進度表
 科目：體育 級別：二年級 每週節數：2（每節 35 分鐘）

次	日期 / 事項	節數	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	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					
1	2-6/9			開學週										
2	9-13/9	1/10 國慶日	2 1. 常規練習 2. 身高及體重量度	學生能正確排列及分組	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 1. 認識身高和體重的關係 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 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，避免受傷	學生能 1. 重溫體育課的常規和注意事項 2. 重溫一般空間及個人空間 3. 重溫進行身高及體重量度的注意事項： i. 量度高度時須脫鞋直立 ii. 量度體重時須穿上輕便衣服及脫鞋	學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美	1. 課堂觀察 2. 數據量度	-協作能力 -自我管理 -數學能力	-責任感 -尊重他人	填寫手冊和體適能手冊	
3	16-20/9		4 單元一 1. 移動技能： 跑馬步 2. 動作概念： i. 水平(高/中/低) ii. 身體形態(闊大/窄長/扭體/團身/對稱/非對稱) iii. 路線(直/曲) 3. 活動概念： 接力遊戲	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. 展示跑馬步及不同水平或形態的身體造型 5. 配合移動路線，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. 透過跑動增加學生的運動量，刺激循環系統和增強心肺功能及鍛鍊下肢肌力 2. 藉著展示不同的身體造型，提升平衡及協調能力	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. 進行跑動動作前後多做腿部伸展，減少受傷的機會，幫助肌肉復原 2. 在跳躍著地和跑動動作，注意著地動作，以前腳掌先著地，減少受傷機會 3. 認識一般空間和個人空間的運用，避免運動時發生意外 4. 小心擺放用具，活動時要小心，避免誤踏用具	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. 以跑馬步作移動或水平的造型 iii. 展示不同的移動路線或水平的造型 iv. 展示不同的移動路線 v. 連接暢順 3. 重溫四個身體形態(闊大/窄長/扭體/團身) 4. 重溫高、中、低水平概念的要點： 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	學生能 1. 欣賞同學優美動作和身體造型創作 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 教師總評 4. 自評	-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	完成自評表	
4	23-27/9													

週次	日期	假期 / 事項	節數	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	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	30/9 - 4/10		2	單元二 陸運會比賽項目和校內 30 米跑比賽練習(校本活動)活動重溫 -快速跑步 -跑姿	學生能掌握快速跑步的動作技巧	學生能了解自己目前體適能(心肺功能)的狀況,並加以提升或改善體適能	學生能服從教師、尊重同學及遵守規則	學生能 1. 懂得在跑步前做熱身運動 2. 因身體狀況量力而為,不要過度勉強自己進行體育活動	學生能 1. 認識和重溫直線跑: 2. 重溫站立式起跑動作 要點: i. 雙腳成肩寬,前後腳分開站立,微微屈膝 ii. 雙手前後擺放預備 iii. 眼望前 3. 聽哨子/教師指令起跑	學生能 1. 欣賞同學優美動作 2. 運用適當的詞彙,指出同學動作的優點和可改善的地方	1. 口頭互評 2. 教師總評 3. 課堂觀察 4. 提問	-創造力	-責任感 -尊重他人 -誠信		
6	7- 11/1 0	7/10 重陽節	6	單元三 1. 連串動作: 單人動作連串造型 2. 動作概念: i. 空間(個人空間 / 一般空間) ii. 身體形態(闊大 / 窄長 / 扭體 / 團身 / 對稱 / 非對稱) iii. 水平(高 / 中 / 低) iv. 支點平衡 3. 活動概念: 接力遊戲	學生能: 1. 展示同水平,支點平衡及身體形態的造型 2. 自行建構動作句子,串連不同身體形態的造型	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,表達自己的想法及意見 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做運動的重要	學生能: 1. 認識單人動作造型的要點: i. 每個造型均用身體不同部分作支點 ii. 能展示最少兩種不同的身體形狀 iii. 每個造型能保持最少 3 秒 iv. 造型連接暢順 2. 認識支點平衡概念 3. 認識連串單人動組合的要點及詞彙: i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 展示最少三個不同的動作造型 iii. 展示不同的移動技能 4. 每個造型能保持最少 3 秒,動作連接暢順	學生能 1. 欣賞同學優美的動作 2. 客觀地向同學作出評價	1. 同儕互評表 2. 課堂觀察 3. 提問	-創造力	-責任感 -尊重他人 -堅毅 -誠信	完成同儕互評表	
7	14- 18/1 0														
8	21- 25/1 0														

週次	日期	假期 / 事項	節數	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	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					
9	28/10-1/11	24/10-29/10 考試週	2	單元四 體適能活動： i. 6分鐘耐力跑 ii. 坐地前伸 iii. 仰臥起坐	學生能 1. 掌握耐力跑技巧 2. 能夠掌握坐地前伸技巧 3. 掌握仰臥起坐動作技巧	學生能了解自己目前體適能(心肺功能)的狀況、柔軟度和緞系腹部肌肉，並加以提升或改善體適能	學生能服從教師、尊重同學、欣賞別人和遵守規則	學生能 1. 認識耐力跑的安全守則，可以越過別人 2. 認識坐地前伸前的熱身動作，使用坐地前伸木箱時的注意事項 3. 認識仰臥起坐的注意事項 i. 使用軟墊 ii. 保護頭部 iii. 同伴輕力按腳，避免受傷	學生能 1. 認識耐力跑的要點 2. 認識坐地前伸動作要點： 認識坐地前伸是量度背部及大腿後肌的柔軟度 坐地前動作要點： i. 面向木箱，雙腿伸直向前，腳掌緊貼著木箱， ii. 雙手前伸，手掌互疊向下，中指齊平，同伴可作旁協助輕力按腿 3. 認識仰臥起坐要點及詞彙： i. 雙臂在胸前交疊，手掌放在雙肩上 ii. 上身離地向前捲曲，手肘觸及大腿後還原至仰臥姿勢	學生能 1. 欣賞同學優美動作 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	1. 口頭互評 2. 教師總評 3. 課堂觀察 4. 提問	-創造力 -協作能力 -明辨性思考能力 -數學能力	-責任感 -尊重他人 -堅毅 -誠信 -關愛	填寫體適能手冊	
10	4-8/11	12/11 學校旅行	6	單元五 1. 移動技能： 踏跳步 2. 動作概念： i. 水平(高/中/低) ii. 身體形態(闊大/窄長/扭體/屈曲/對稱/非對稱) iii. 路線(直/曲) 3. 活動概念： 接力遊戲	學生能 1. 掌握踏跳步的動作技巧 2. 以踏跳步作直線及曲線的移動 3. 展示不同水平(高/中/低)的身體造型 4. 創作不同水平或身體形態的造型 5. 串連踏跳步及不同形態的身體造型，建構動作句子	學生能 1. 透過跑動活動增加學生的運動量，刺激循環系統和增強心肺功能 2. 藉著展示不同的身體造型，增加學生的平衡及協調能力，加強柔軟度	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 積極參與課堂活動，並主動表達自己的想法和意見，認真學習 4. 願意接受他人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善	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. 在進行劇烈運動練習前和後，多做腿部伸展，減少受傷的機會，幫助肌肉復原	學生能 1. 踏跳步的動作要點： i. 步法正確：一腳踏地，另一腳提膝跳起 ii. 提膝時間長 iii. 有重踏動作 iv. 動作流暢 2. 重溫高、中、低水平概念的要點 3. 重溫四個身體形態(闊大/窄長/扭體/團身) 4. 認識學習踏跳步時使用的路線和方向等概念	學生能 1. 欣賞同學優美而流暢的跑馬步動作的表現 2. 運用適當的詞彙，例如指出同學有重踏動作、步法正確等等，亦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. 自評 4. 口頭互評 5. 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	完成自評表	
11	11-15/11														

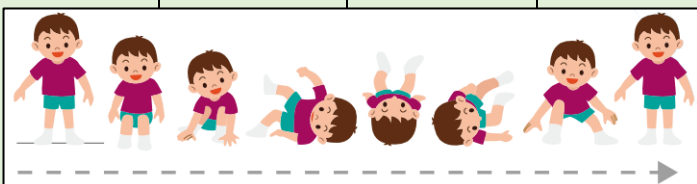
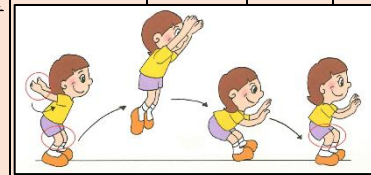
週次	日期	假期 / 事項	節數	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討		
					體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力							
12	18-22/11						5. 透過小組協作活動，培養協作精神及尊重他人的態度										
13	25-29/11	5-6/12 北區校際田徑比賽	6	單元六 1. 操控用具技能： 單手拍球 2. 動作概念： i. 力量（強 / 弱） ii. 關係：個人 / 雙人 / 小組） 3. 活動概念： i. 接力比賽 ii. 跑壘遊戲	學生能 1. 掌握單手原地拍球的動作技巧 2. 掌握原地慢、快拍球的動作，並能夠隨節奏拍球 3. 初步學習移動中運球	學生能於活動中，增加體能運動量，以刺激循環系統和增強心肺功能	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，避免誤踏球上而受傷	學生能 1. 認識單手原地拍球的動作要點及詞彙： i. 降低重心，兩膝微曲，上體稍前傾 ii. 手指自然分開，手掌心不接觸球 iii. 用手指和手根部按拍球和控制球 iv. 有「按壓」動作，手肘屈曲配合球的升降 v. 一隻手拍球，另一隻手作保護 vi. 球回彈至腰間高度 2. 認識拍快、慢球的動作要點： - 拍慢球的時候用力，等它彈得很高再拍下去 - 拍快球就要重心低，拍得越低就越快 3. 重溫接力遊戲的活動概念	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. 口頭互評 4. 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				
14	2-6/12																
15	9-13/12																
16	16-19/12	20/12 聖誕聯歡	2	單元七 體適能活動： i. 穿梭跑 ii. 人型包剪採	學生能 1. 配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸 2. 認識穿梭跑 3. 認識人型包剪採遊戲玩法和規則	學生能 1. 了解自己目前體適能的狀況，並加以提升或改善 2. 在小息或課餘時間做運動，以達到 MVP A60 的目標。	學生能服從教師、尊重同學、遵守規則	學生能 1. 在跑步前必須做熱身運動 2. 不要過度勉強自己進行訓練，要因身體狀況量力而為，避免因過度訓練造成傷害	學生能 1. 認識何謂穿梭跑：在兩個位置作來回跑動 2. 認識何謂人型包剪採：用身體造型模仿包剪採 i 包：伸展動作（雙手雙腳張開） ii 剪：雙腳交叉 iii 採：圍身動作	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	- 溝通能力 - 協作能力 - 自我管理的能力	- 責任感 - 承擔精神 - 尊重他人 - 堅毅				

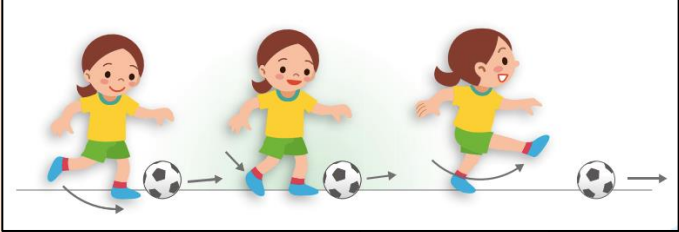
週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
					體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
17	22-27/12			22/12 - 3/1 聖誕節及農曆新年假期											
18	2/1-3/1		2	單元八 體適能活動： 6分鐘耐力跑	學生能 1. 掌握耐力跑的动作技巧 2. 完成6分鐘耐力跑活動(心肺耐力測試)	學生能 1. 了解自己目前體適能(心肺功能)的狀況，並加以提升或改善 2. 認識耐力跑訓練能提升心肺耐力 3. 於小息時多做運動，以達至MVPA60	學生能 1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則、尊重同學 2. 盡力完成測試，堅持到底 3. 專心聆聽教師的講解 4. 遵守測試規則 5. 協助同伴完成訓練	學生能 1. 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	學生能 1. 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，有韻律感的交互跑步 ii. 進行度脂肪的要點及配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸 iii. 身體重心稍降低，抬高膝蓋跑身體不適或跑不動時不可勉強，可以跑步或走步完成	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表现 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	- 溝通能力 - 數學能力	- 責任感 - 承擔精神 - 關愛 - 堅毅 - 誠信	體適能手冊	
19	6-10/1		9/1-14/1 期考	單元九 1. 平衡穩定技能： 從髖高處跳下 接空中轉體 2. 動作概念： i. 水平(高/中/低) ii. 跳與著地 iii. 支點平衡 3. 活動概念： i. 接力比賽	學生能 1. 掌握從髖高處跳下的動作技巧 2. 展示空中轉體的動作技巧 3. 結合跳躍動作，規從髖高處跳下或空中轉體及不同身體形態的造型串連	學生能 1. 於課堂上主動參與體育活動，藉認提升他們的運動量。 2. 了解運動對健康的重要性	學生能 1. 對同學的動作提示欣賞或多讚賞同學 2. 在老師或同學協助下，勇於嘗試不同的動作	學生能 1. 在高處跳下時，注意落地動作的安全	學生能 1. 認識從髖高處跳下的動作要點： i. 雙手平放兩旁作平衡 ii. 空中身體平穩 iii. 屈膝著地，平穩站立 2. 認識從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. 重溫水平(高、中、低) 4. 認識串連動作的要點及詞彙： i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 造型+從髖高處跳下/空中轉體+造型	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表现 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. 教師觀察 2. 提問 3. 電子互評	- 協作能力 - 溝通能力 - 明辨性 - 思考能力	- 堅毅 - 承擔精神 - 關愛 - 責任感	借用IPADS	
20	13-17/1														
21	20-24/1														
22	27-31/1			農曆新年假期											

打鼓嶺嶺英公立學校 2019 至 2020 年度下學期教學進度表
 科目：體育 級別：二年級 每週節數：2（每節 35 分鐘）

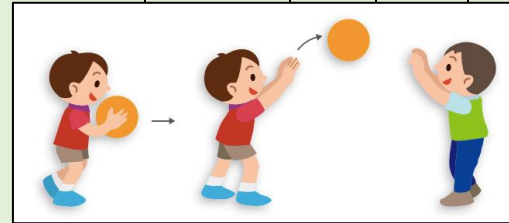
週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
					體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
1	3-7/2		2	單元一 1. 身高及體重量度 2. 坐地前伸測試 3. 仰臥起坐練習	學生能正確排列及分組	學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體	學生能遵從教師的指令、遵守課堂規則	學生能 1. 穿著合適的服裝進行體育活動 2. 認識一般空間及個人空間的運用，避免受傷	學生能 1. 認識體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間 3. 認識進行身高及體重量度的注意事項： i. 量度高度時須脫鞋直立 ii. 量度體重時須穿上輕便衣服及脫鞋 4. 認識坐地前伸是量度背部及大腿後肌的柔韌度 5. 認識坐地前伸的量度方法： i. 面向木箱，雙腿伸直向前，腳掌緊貼著木箱， ii. 雙手前伸，手掌互疊向下，中指齊平，同伴可作旁協助輕力按腿 6. 認識仰臥起坐的量度方法： i. 雙臂在胸前交疊，手掌放在雙肩上 ii. 上身離地向前捲曲，手肘觸及大腿後還原至仰臥姿勢	學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美	1. 課堂觀察 2. 數據量度	- 協作能力 - 自我管理能力 - 數學能力	- 責任感 - 尊重他人	填寫手冊和體適能手冊	

週次	日期	假期/事項	節數	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	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	10-14/2	14/2 家長日	4	單元二 移動技能	學生能掌握立定跳遠的動作技巧	學生能 1. 認識運動對身體的好處 2. 良好的平衡力會使我們更加靈活敏捷,行動更得心應手,並減少跌倒受傷的機會	學生能 1. 協助並提示同伴做動作要點 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 積極參與小組創作活動,以恰當的言語與同學討論,尊重他人的意見	學生能 1. 進行跳躍練習前後,多做腿部伸展 2. 跳躍著地時,先屈膝,以前腳掌先著地,減少受傷的機會 3. 認識一般空間及個人空間的運用,避免碰撞	學生能 1. 認識立定跳遠的動作要點: 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	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. 測試成績	-協作能力 -溝通能力 -數學能力	-責任感 -承擔精神 -關愛 -堅毅 -誠信		
3	17-21/2			陸運會比賽項目 -立定跳遠											
4	24-28/2	27/2 陸運會	6	單元三 1. 平衡穩定技能: 側滾翻	學生能 1. 複習直身滾及雞蛋側滾的動作 2. 掌握側滾翻的動作技巧,並能嘗試展示不同方向的側滾翻 3. 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 4. 串連側滾翻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 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	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上 iv. 起立動作: 利用手掌撐地而起,平穩站好 v. 翻滾前、翻滾後都面向正前方 vi. 翻滾暢順 2. 描述動作時使用的路線、方向及身體形態等概念 3. 說出側滾翻的「常犯錯誤」: i. 翻滾時力量不足,未能順利翻滾 ii. 滾動前沒有傾側肩膀左,用力蹬腳 iii. 背部沒有貼地滾 iv. 滾翻方向有誤,後未能面向正前方 4. 重溫高、中、低水平概念的要點	學生能 1. 欣賞同學優美側滾翻動作和身體造型創作 2. 創作優美的側滾翻動作及展示暢順的連串動作 3. 運用適當的詞彙,指出同學動作的優點及可改善的地方	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 -堅毅		
5	2-6/3	28/2 陸運會後假期		ii. 身體形態 (闊大/窄長/圓身/扭體)											
6	9-13/3	小六畢業營		iii. 空間水平 (高/中/低) 3. 活動概念 i. 接力比賽											

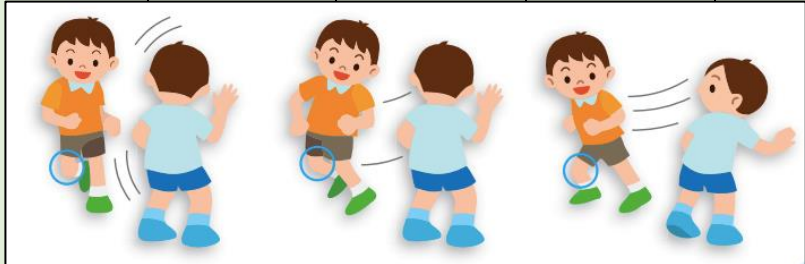


週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討		
					體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力							
7	16-20/3	16/3 教師發展日	6	單元四 1. 操控用具技能： i. 踢定點球 2. 動作概念： i. 行動(遠/近) ii. 力量(強/弱) iii. 組織(個人/雙人/小組) 3. 活動概念： 跑壘遊戲	學生能 1. 掌握踢定點球及定點傳球的動作技巧 2. 以腳底(腳掌)控停滾地來球 3. 運用合適的力度將球傳給同伴, 瞄準目標, 以腳內側或腳背將球踢至約2至3米遠的目標, 並能控制踢球的力量和方向 4. 運用踢球及滾球控停的動作技巧於跑壘遊戲中	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 2. 善用場地空間, 注意碰撞 3. 在進行跑壘遊戲時, 遵守規則, 注意安全	學生能 1. 認識踢定點球的動作要點及詞彙 i. 支撐腿踏在球側 ii. 踢球腿「後引」 iii. 以腳內側或腳背觸球, 接觸點為球之中部 iv. 鎖緊腳踝 v. 踢球後, 腿伸直向前跟進擺動 vi. 動作連貫 2. 認識滾球控停的動作要點及詞彙: i. 眼望來球 ii. 以其中一隻腳的腳底控停來球 iii. 保持身體平衡 3. 重溫跑壘遊戲概念	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	-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	互評工作紙			
8	23-27/3																
9	30/3-3/4																
																	
10	6-10/4			6/4 - 16/4 復活節假期													

週次	日期	假期/事項	節數	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	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						
11	13-17/4	6/4 - 16/4 復活節假期	5	單元五 1. 用具操控技能： 雙手傳接球 2. 動作概念： i. 方向(上/下、前/後、左/右) ii. 力量(強/弱) iii. 組織(個人/雙人/小組) 3. 活動概念： i. 跑壘遊戲 ii. 對抗遊戲	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. 約2至3米距離的同伴進行傳接球 4. 於跑壘和對抗遊戲中運用傳球動作技巧	學生能 1. 以跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能 2. 透過傳球活動，增加眼、腳的協調能力	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 願意接受同學的意見 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 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 6. 培養對球類運動的興趣	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 3. 在進行跑壘遊戲和對抗遊戲時，遵守規則，注意安全	學生能 1. 認識雙手傳球的動作要點及詞彙： i. 稍微前後腳，兩膝微屈 ii. 雙手持球置於胸前，雙手大拇指相對，手指張開並輕貼於球體，掌心不接觸球 iii. 瞄準目標(對方胸部) iv. 撥動手腕 v. 後腳踏前一步，將球用力推出 vi. 傳球後，雙手快速向傳球方向伸展(手指指向目標) 2. 描述雙手傳球時之手部動作的方向及力量的使用 3. 重溫跑壘和對抗遊戲概念	學生能 1. 欣賞同學準確傳球及接球動作 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 口頭互評 4. 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 -關愛	完成互評表		
12	20-24/4	30/4 佛誕,														
13	27/4-1/5	1/5 勞動節假期														
14	4-8/5	6	單元六 1. 平衡穩定技能 兔跳 2. 動作概念 i. 水平(高/中/低) ii. 身體形態(闊大/窄長/團身/扭體) 3. 活動概念： i. 接力比賽	學生能 1. 掌握兔跳動作技巧 2. 創作和展示不同的身體形態(闊大/窄長/團身/扭體) 3. 創作和展示不同水平(高/中/低)的身體造型 4. 將兔跳及身體形態的造型串連起來，建構動作句子	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，避免小腿碰撞平衡凳 5. 跳躍著地時，先屈膝，以前腳掌先著地，減少受傷的機會 6. 扶著平衡凳，避免平衡凳翻倒	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. 重溫四個身體形態(闊大/窄長/扭體/團身) 3. 重溫高、中、低水平概念 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	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. 口頭互評 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 -關愛				
15	11-15/5															



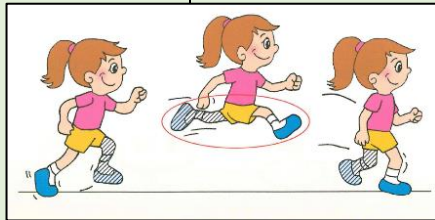
週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
					體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
16	18-22/5			單元七	學生能	學生能	學生能	學生能	學生能	學生能	1. 課堂觀察	-溝通能力	-責任感	完成互	
17	25-29/5			1. 移動技能 閃避(急停/急停轉向/變向) 2. 動作概念 i. 方向(前/後、左/右) ii. 路線(直/曲) iii. 時間(快/慢) iv. 行動(帶領/跟隨) v. 組織(個人/雙人) 3. 活動概念: i. 對抗遊戲	1. 掌握以腳掌地, 並迅速屈膝以降低重心作急停 2. 因應對手的位 置和攔截動作, 盡快改變自己的 移動路線和 方向, 作出閃避 3. 張開雙手, 並因 應對手的進攻 動作和方向, 迅 速改變身體方 向作出攔截 4. 於急停後以重 心腳前掌用力 蹬地並迅速 轉180°或90°, 並於轉身後降 低重心, 保持身 體平衡 5. 適當地運用變 速跑、閃避和防 守的技巧於追 逐和對抗遊戲 中	1. 以閃避、停、變 向的活動, 提升 學生的反應及 敏捷度 2. 以跑動活動增 加運動量, 刺 激循環系統和 增強心肺功能	1. 培養對運動的 興趣, 並認真學 習 2. 主動協助並提 示同伴動作要 點, 幫助有需要的同學 3. 培養欣賞及多 讚賞別人的態 度 4. 培養尊重他人 的態度及團隊 合作的精神 5. 培養不論勝 敗, 全力以赴 的體育精神	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. 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. 重溫「帶領」、「跟隨」的 行動概念 7. 重溫追逐遊戲和對抗遊 戲的活動概念	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. 同儕互評	-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	完成互評表	
18	1-5/6	教師發展日(22/5)	6												



週次	日期	假期/事項	節數	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	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							
19	8-12/6	25/6 端午節	6	單元八 串連活動 1. 雙人連串動作組合(配合韻律) 2. 動作概念 i. 方向(前/後、左/右) ii. 空間(水平)(高/中/低)(直/曲)) iii. 空間(方向)(順時針/逆時針/慢) 3. 活動概念: i. 對抗遊戲 ii. 跑壘遊戲	學生能 1. 展示不同的移動技能(步行、滑步、跑馬步或跑跳步) 2. 展示或創作不同支點平衡、水平或形態的身體造型 3. 配合韻律節奏變化身體的形態 4. 配合韻律節奏, 建構移動路線, 並把移動技能、動作造型、不同身體形態的造型串連起來, 建構動作句子	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, 加強柔韌度 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. 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. 認識連串動作組合的要點及詞彙: i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 動作配合韻律節奏 iii. 選擇合適的移動技能 iv. 展示不同的造型 v. 展示不同的移動路線 vi. 連接暢順 2. 認識「對比」的行動概念 3. 重溫「帶領」、「跟隨」、「會合」、「分離」的行動概念 4. 重溫支點平衡概念, 並能分辨不同支點的身體造型 5. 重溫高、中、低水平概念	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	- 自我管理 - 明辨性思考能力 - 協作能力	- 責任感 - 承擔精神 - 尊重他人 - 堅毅				
20	15-19/6																
21	22-26/6																
22	29-3/7				活動週												
23	6-10/7				活動週												

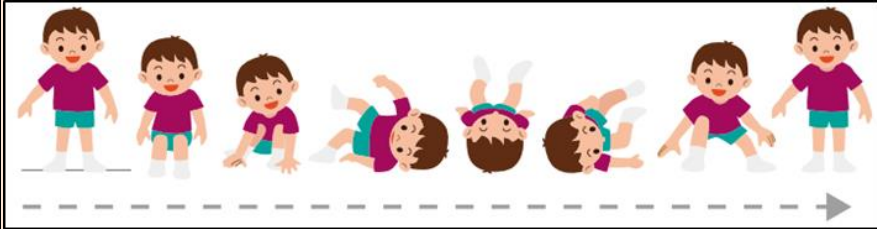
打鼓嶺嶺英公立學校 2019 至 2020 年度上學期教學進度表
 科目：體育 級別：三年級 每週節數：2（每節 35 分鐘）

週次	日期	假期 / 事項	節數	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	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
1	2-6/9				開學週										
2	9-13/9	1/10 國慶日	2	1. 常規練習 2. 身高及體重重量度	學生能正確排列及分組	學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體	學生能遵從教師的指令、遵守課堂規則	學生能 1. 穿著合適的服裝進行體育活動 2. 認識一般空間及個人空間的運用，避免受傷	學生能 1. 重溫體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間 3. 認識進行身高及體重重量的注意事項： i. 量度高度時須脫鞋直立 ii. 量度體重時須穿上輕便衣服及脫鞋	學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美	1. 課堂觀察 2. 數據量度	- 協作能力 - 自我管理能力 - 數學能力	- 責任感 - 尊重他人	填寫手冊 及體適能手冊	
3	16-20/9		4	單元一 1. 移動技能： 跨跳 2. 動作概念： i. 時間 (快/慢) ii. 方向 (前/後、左/右) iii. 行動 (帶領/跟隨) 3. 活動概念： 接力遊戲	學生能 1. 掌握跨跳的動作技巧 2. 連續跨跳約膝蓋高的障礙物 3. 複習跳單雙圈的方法：單腳起跳、雙腳(合腿/分腿)落地；以及雙腳(合腿/分腿)起跳、單腳落地 4. 配合不同的用具排列，自行設計及組合不同難度(單雙圈、距離及高度)的跳躍路線，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. 重溫「帶領」、「跟隨」的行動概念 3. 認識跨跳時所使用的時間、方向、及行動等動作概念 4. 重溫接力遊戲概念	學生能 1. 欣賞同學優美跨跳的動作 2. 掌握優美的跨跳動作的特點 3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	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		
4	23-27/9														



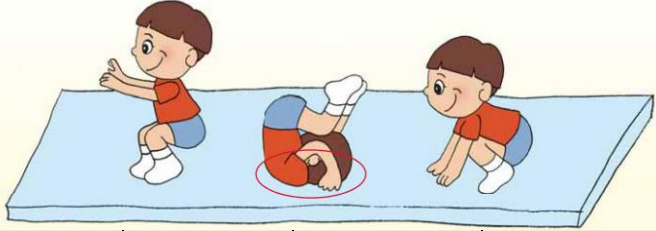
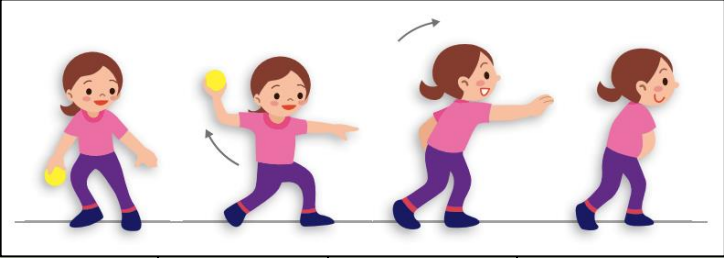
週次	日期	假期/事項	節數	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
					體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
5	30/9 - 4/10	7/10 重陽節	4	單元二 1. 移動技能： i. 立定跳高 2. 動作概念： i. 時間 (快/慢) ii. 方向 (上、前後) iii. 路線 (直) iv. 組織 (個人/小組)	學生能 1. 掌握立定跳高的動作技巧 2. 掌握連續雙腳跳的動作技巧 3. 以雙腳連續向上跳躍。 4. 配合不同的用具，自行排列及組合不同難度(距離及高度)的跳躍路線，並以雙腳跳完成路線	學生能 1. 認識運動對身體的好處 2. 良好的平衡力會使我們更加靈活敏捷，行動更得心應手，並減少跌倒受傷的機會	學生能 1. 協助並提示同伴做動作要點 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 積極參與小組創作活動，以恰當的言語與同學討論，尊重他人的意見	學生能 1. 進行跳躍練習前後，多做腿部伸展 2. 跳躍著地時，先屈膝，以前腳掌先著地，減少受傷的機會 3. 認識一般空間及個人空間的運用，避免碰撞	學生能 1. 重溫雙足跳的動作要點： 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) 2. 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	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. 口頭互評 2. 教師總評 3. 數據量度	- 協作能力	- 責任感 - 尊重他人 - 誠信		
	8-11/10														
7	14-18/10		4	單元三 1. 操控用具技能： i. 踢足毬 2. 動作概念： i. 行動 (遠/近) ii. 力量 (強/弱) iii. 組織 (個人/雙人/小組) 3. 活動概念： 隔場比賽	學生能 1. 掌握踢足毬的動作技巧 2. 以腳內側將毬子踢出去 3. 運用合適的力度將足毬傳給同伴，瞄準目標，以腳內側或腳背將足毬踢至約2至3米遠的目標，並能控制踢足毬的力量和方向 4. 運用踢足毬的動作技巧於隔場比賽中	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. 透過腳傳足毬、足毬活動，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. 在進行隔場遊戲時，遵守規則，注意安全	學生能 1. 認識踢足毬的動作要點及詞彙 i. 支撐腿踏在球側 ii. 踢足毬腿「後引」 iii. 以腳內側或腳背觸足毬，接觸點為足毬之中部 iv. 鎖緊腳踝 v. 踢足毬後，腿伸直向前跟進擺動 vi. 動作連貫 2. 認識足毬控停的動作要點及詞彙： i. 眼望來毬子 ii. 以其中一隻腳的腳面控停來踢足毬 iii. 保持身體平衡 3. 重溫隔場比賽概念	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現 2. 在踢足毬時動作流暢 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. 口頭互評 4. 教師總評	- 溝通能力 - 協作能力 - 自我管理 - 自我管理能力 - 明辨性思考能力	- 責任感 - 承擔精神 - 尊重他人		
	21-23/10														

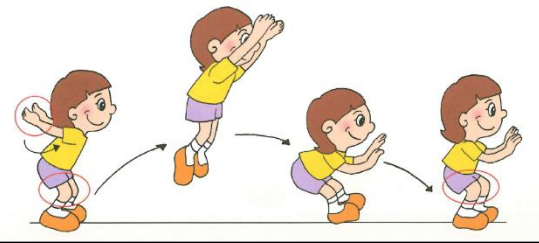
週次	日期	假期 / 事項	節數	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
					體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
9	28/10-1/11	24/10-29/10 考試週	4	單元四 1. 平衡穩定技能： 側滾翻 2. 動作概念： i. 方向(左/右) ii. 身體形態(闊大/窄長/圓身/扭體) iii. 水平(高/中/低) iv. 路線(直/曲)	學生能 1. 複習直身滾及雞蛋側滾的動作 2. 掌握側滾翻的動作技巧，並能嘗試展示不同方向的側滾翻 3. 根據個人的創作，變化身體形態，並作不同的水平及形態的身體造型 4. 串連側滾翻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 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，作自我保護的姿勢 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	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 2. 描述動作時使用的路線、方向及身體形態等概念 3. 說出側翻滾的「常犯錯誤」： i. 翻滾時力量不足，未能順利翻滾 ii. 滾動前沒有傾側肩膀左，用力蹬腳 iii. 背部沒有貼地滾 iv. 滾翻方向有誤，後未能面向正前方 4. 重溫高、中、低水平概念的要點： 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	學生能 1. 欣賞同學優美側滾翻動作和身體造型創作 2. 創作優美的側滾翻動作及展示暢順的連串動作 3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	1. 口頭互評 2. 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		
10	4-8/11														

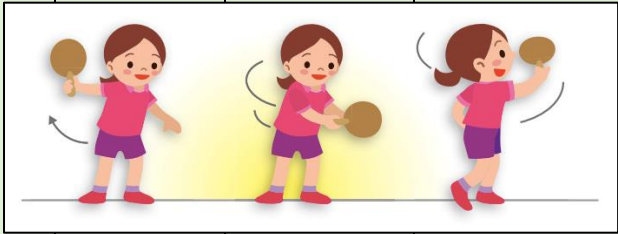


週次	日期	假期 / 事項	節數	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
					體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
11	11-15/11	12/11 學校旅行	4	單元五 1. 平衡穩定技能： 前滾翻 2. 動作概念： i. 路線(直) ii. 支點平衡 iii. 身體型態 (闊大 / 窄長 / 團身 / 扭體) iv. 水平 (高 / 中 / 低)	學生能 1. 掌握前滾翻的動作技巧 2. 創作和展示不同支點和形態的身體造型 3. 創作和展示不同水平(高 / 中 / 低)的身體造型	學生能藉著展示不同的翻滾及伸展動作，增加平衡及協調能力，加強柔軟度	學生能 1. 培養對體操的興趣，並積極投入課堂、認真學習 2. 反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互相改善 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 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	學生能 1. 認識前滾翻的動作要點及詞彙： a. 雙手按地，約肩寬 b. 以頭後先接觸地面 c. 蹬腿抬臀 d. 身體團緊 e. 抱膝起(不需要用手撐地幫助回復站立) f. 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. 重溫支點平衡概念 4. 重溫高、中、低水平概念 5. 重溫四個身體形態(闊大 / 窄長 / 團身 / 扭體)	學生能 1. 透過不同形式的練習，懂得「美」與「不美」的概念 2. 掌握優美的前滾翻動作的特點(如滾翻過程之順暢性、雙腳緊併、平穩站立) 3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 自評 4. 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	自評 工作紙	
12	18-22/11			單元六 1. 平衡穩定技能： 後滾翻 2. 動作概念： i. 路線(直) ii. 支點平衡 iii. 身體型態 (闊大 / 窄長 / 團身 / 扭體) iv. 水平 (高 / 中 / 低)	學生能 1. 掌握後滾翻的動作技巧 2. 創作和展示不同支點和形態的身體造型 3. 創作和展示不同水平(高 / 中 / 低)的身體造型	學生能藉著展示不同的翻滾及伸展動作，增加平衡及協調能力，加強柔軟度	學生能 1. 培養對體操的興趣，並積極投入課堂、認真學習 2. 反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互相改善 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 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： a. 站在墊子前端，屈膝下蹲。 b. 雙臂微屈上舉，手指向後，掌心朝上，雙手放在耳朵旁。 c. 低頭，收下巴，弓背，重心後移。 d. 仰臥、使臀、腰、背、頸、頭、手、足底依序著墊，成團身向後滾。 e. 翻過後，以雙手撐墊，用力往上推撐，腳不要抬太高，膝部儘量往頭部靠近。 f. 雙足著墊，即向上方伸展腰部，兩臂上舉，以維持平衡。 g. 翻滾順暢，沒有跌撞 2. 認識後滾翻時身體與地面接觸的次序：身體與地	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改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 自評 4. 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	自評 工作紙	



週次	日期	假期 / 事項	節數	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	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
14	2-6/12														
15	9-13/12			單元七 1. 操控用具技能： 擲(擲球) 2. 動作概念 身體部分 (慣用手/非慣用手) i. 方向 (前上方) ii. 力量 (強/弱) iii. 行動 (遠/近) 3. 活動概念： 跑壘遊戲	學生能 1. 掌握擲的動作技巧 2. 掌握拉臂、後引、轉腰等動作技巧，以增強擲出的距離 3. 掌握瞄準並擲中定點物件或位置的動作技巧	學生能明白提升身體協調性(手眼協調)的重	學生能 1. 於活動中尊重他人的意見，互相合作及勇於嘗試 2. 不論比賽勝負，遵守遊戲規則 3. 善用及愛護所有體育器材	學生能注意周圍環境的安全，尤其在投擲前需留意四周同學的位置	學生能 1. 認識擲的動作要點及詞彙： i. 後引 ii. 手臂成「L」形 iii. 把球稍拉至身後側身 iv. 側身，異側腳踏前擲出 由上至下在身前畫出半圓跟進 v. 擲出球後，手指指向目標方向，再順勢跟進至異側腳旁 2. 認識以側身轉腰的旋轉動作以增加擲出距離的動作要點 3. 認識瞄準並擲中定點物件或位置的動作要點 4. 分辨拋、接的動作要點： 擲的方向：由上而下 拋的方向：由下而上 5. 認識理想的投擲角度為40°至45° 6. 認識學習擲的技巧時使用的身體部分、方向及力量等動作概念 7. 重溫跑壘遊戲概念	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 3. 教師總評 4. 同儕互評	-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	互評工作紙	
16	16-19/12														
17	22-27/12	22/12 - 3/1 聖誕節及農曆新年假期													
18	30/12-31/12														

週次	日期	假期 / 事項	節數	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	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					
18	1/1-3/1		2	單元八 項目重溫 1. 移動技能： i. 立定跳遠 2. 動作概念： i. 時間 (快/慢) ii. 方向 (上、前/後) iii. 路線 (直) iv. 組織 (個人 / 小組)	學生能 1. 掌握立定跳遠的動作技巧 2. 掌握連續雙腳跳的動作技巧 3. 以雙腳連續向前跳躍，並作直線移動 4. 配合不同的用具，自行排列及組合不同難度(距離及高度)的跳躍路線，並以雙腳跳完成路線	學生能 1. 認識運動對身體的好處 2. 良好的平衡力會使我們更加靈活敏捷，行動更得心應手，並減少跌倒受傷的機會	學生能 1. 協助並提示同伴做動作要點 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 積極參與小組創作活動，以恰當的言語與同學討論，尊重他人的意見	學生能 1. 進行跳躍練習前後，多做腿部伸展 2. 跳躍著地時，先屈膝，以前腳掌先著地，減少受傷的機會 3. 認識一般空間及個人空間的運用，避免碰撞	學生能 重溫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	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. 口頭互評 2. 教師總評	-溝通能力 -協作題能力	-責任感 -尊重他人 -誠信		
															
19	6-10/1	9/1-14/1 期考	2	單元九 體適能活動 i. 耐力跑 6分鐘耐力跑 ii. 坐地前伸 iii. 仰臥起坐	學生能 1. 掌握耐力跑的動作技巧 2. 完成6分鐘耐力跑活動(心肺耐力測試)	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. 認識耐力跑訓練能提升心肺耐力 3. 於小息時多做運動，以達至MVPA60 4. 鼓勵學生參與學校的晨跑活動，培養恆常的運動習慣	學生能 1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則、尊重同學 2. 盡力完成測試，堅持到底 3. 專心聆聽教師的講解 4. 遵守測試規則 5. 協助同伴完成訓練	學生能 1. 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	學生能 1. 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，有韻律感的交互跑步 ii. 進行度脂肪的要點及配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸 iii. 身體重心稍降低，抬高膝蓋跑身體不適或跑不動時不可勉強，可以跑步或走步完成 2. 認識坐地前伸動作要點： 認識坐地前伸是量度背部及大腿後肌的柔韌度 3. 坐地前動作要點： i. 面向木箱，雙腿伸直向前，腳掌緊貼著木箱 ii. 雙手前伸，手掌互疊向下，中指齊平，同伴可作旁協助輕力按腿	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	課堂觀察	-協作能力 -溝通能力 -數學能力	-責任感 -承擔精神 -關愛 -堅毅 -誠信		

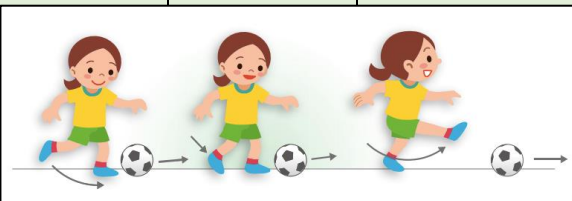
週次	日期	假期 / 事項	節數	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
					體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
										4. 認識仰卧起坐要點及詞彙： i. 雙臂在胸前交疊，手掌放在雙肩上 ii. 上身離地向前捲曲，手肘觸及大腿後還原至仰卧姿勢					
20	13-17/1	22/1 - 1/2 農曆新年假期	4	單元十 1. 操控用具技能： 單手持拍擊球 2. 動作概念： i. 身體部分 (慣用手 / 非慣用手) ii. 方向 (前/後、上/下) iii. 力量 (強/弱) iv. 組織 (個人/雙人/小組) v. 行動 (遠/近) 3. 活動概念： 隔場區遊戲	學生能 1. 以正手握拍 2. 原地以單手持拍向上擊球 3. 原地以單手持拍向前擊球，球越過約1米高，並擊至約2米遠的目標區域 4. 以單手持拍擊回同伴拋來的球	學生能認識定時進行體育活動對身體的好處	學生能 1. 尊重他人及虛心接受意見 2. 透過協作活動，專心聆聽同學的講解和指導 3. 遵守安全措施以避免自己或同學受傷 4. 互評時，能力較佳的學生能協助有困難的同學 5. 培養學生堅毅精神，不論勝負，仍全力完成比賽	學生能在進行持拍擊球時注意周圍環境及個人和一般空間的運用，免生意外	學生能 1. 認識單手持拍向上擊球的動作要點： i. 正手握拍：先使球拍柄水平放置，拍面與地面垂直，拍柄朝向自己，然後作握手狀握住把手 ii. 球拍與地面成水平 iii. 輕力向上垂直拋球，持拍配合球速拍動 2. 認識單手持拍向前擊球動作要點及詞彙： i. 準備動作：左腳前、右腳後、側身及後引球拍 ii. 擊球：身體扭向異側、球拍由下而上擊球 iii. 跟進動作：擊球後，球拍順勢跟進、動作連貫 3. 認識學習擊球時使用的體部分、方向、力量和行動等動作概念 4. 認識隔場區遊戲概念	1. 教師觀察 2. 提問	- 協作能力 - 溝通能力 - 明辨性思考能力	- 堅毅 - 承擔精神 - 關愛 - 責任感			
21	20-24/1														
22	27-31/1	22/1 - 1/2 農曆新年假期		<h2 style="margin: 0;">農曆新年假期</h2>											

打鼓嶺嶺英公立學校 2019 至 2020 年度下學期教學進度表
 科目：體育 級別：三年級 每週節數：2（每節 35 分鐘）

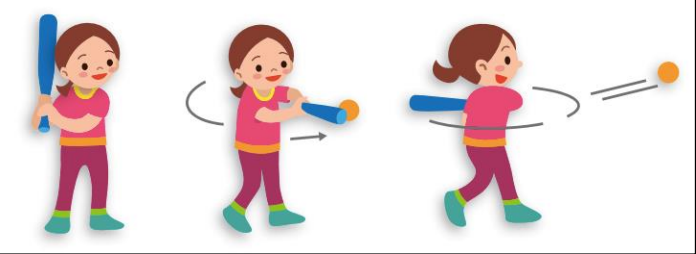
週次	日期	假期 / 事項	節數	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討
					體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
1	3-7/2	14/2 家長日	2	身高及體重量度	學生能正確排列及分組	學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 了解自己的身體健康狀況，提高多做運動的意識，愛惜自己的身體	學生能遵從教師的指令、遵守課堂規則	學生能 1. 穿著合適的服裝進行體育活動 2. 認識一般空間及個人空間的運用，避免受傷	學生能 1. 重溫體育課的常規和注意事項 2. 認識一般空間及個人空間 3. 認識進行身高及體重量度的注意事項： i. 量度高度時須脫鞋直立 ii. 量度體重時須穿上輕便衣服及脫鞋	學生能穿著整齊合適的服裝，認識整潔是美	1. 課堂觀察 2. 數據量度	- 協作能力 - 自我管理能力 - 數學能力	- 責任感 - 尊重他人	填寫手冊及體適能手冊	
2	10-14/2		4	單元一 1. 連串動作： 單人動作連串組合（配合用具） 2. 動作概念： i. 方向（前/後、左/右） ii. 路線（直/曲/折） iii. 水平（高/中/低） vi. 身體形態（闊大/窄長/團身/扭體） v. 行動（鏡子、相互平衡、同步、對比、帶領/跟隨）	學生能 1. 展示不同的移動技能（步行、滑步或跑馬步） 2. 展示或創作不同支點、水平或形態的身體造型 3. 配合節奏變化身體的形態，展示不同身體形態的造型 4. 配合節奏，建構移動路線，並把移動技能、不同身體形態的造型串連起來，建構動作句子	學生能 1. 透過身體的不同形態及造型，加強柔軟度 2. 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 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	學生能 1. 培養對律動的興趣，並積極投入課堂、認真學習 2. 反思自己的表現 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 於創作活動中，主動表達自己的想法	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. 認識單人律動連串動作組合的要點： i. 動作配合韻律節奏及移動路線 ii. 展示不同的移動技能及移動路線 iii. 展示不同的身體造型移動動作與造型連接暢順 iv. 有恰當的表情 v. 兩人動作有明顯對比 2. 分辨個人及一般空間、不同方向移動（前/後、左/右）的區別 3. 重溫高、中、低水平概念的要點 4. 重溫四個身體形態（闊大/窄長/團身/扭體） 5. 認識「相互平衡」的行動概念 6. 重溫「同步」、「帶領」、「跟隨」、「對比」、「鏡子」的行動概念	學生能 1. 懂得欣賞同學的創作 2. 通過觀察，提升審美能力 3. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感	1. 課堂觀察 2. 提問	- 創造力 - 明辨性思考能力 - 協作式解決問題能力	- 責任感 - 尊重他人		
3	17-21/2														

週次	日期	假期 / 事項	節數	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	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	24-28/2	27/2 陸運會 28/2 陸運會後假期	2	單元二 1. 體適能活動： i. 耐力跑 ii. 6分鐘耐力跑	學生能 1. 掌握耐力跑的動作技巧 2. 完成6分鐘耐力跑活動(心肺耐力測試)	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. 認識耐力跑訓練能提升心肺耐力 3. 於小息時多做運動，以達至MVPA60	學生能 1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則、尊重同學 2. 盡力完成測試，堅持到底 3. 專心聆聽教師的講解 4. 遵守測試規則 5. 協助同伴完成訓練	學生能 1. 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	學生能 1. 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. 進行度脂肪的要點及配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸 iii. 身體重心稍降低，抬高膝蓋跑身體不適或跑不動時不可勉強，可以跑步或走步完成	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	1. 課堂觀察 2. 測試成績	- 責任感 - 承擔精神 - 關愛 - 堅毅 - 誠信	- 協作能力 - 溝通能力 - 數學能力	填寫體適能手冊	
5	2-6/3	4/3-6/3 小六畢業營	4	單元三 1. 連串動作： 雙人律動 2. 動作概念： i. 方向(前/後、左/右) ii. 路線(直/曲) iii. 行動(鏡子、相互平衡、同步、對比、帶領 / 跟隨)	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(步行、滑步、跑馬步或跑跳步) 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合：配合移動路線，串連不同的身體造型、動作及移動技能，	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. 認識雙人律動動作的要點及詞彙： i. 動作配合節奏 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 2. 重溫「同步」、「帶領」、「跟隨」、「對比」、「鏡子」的行動概念	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. 同儕互評	- 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	互評工作紙	
6	9-13/3	31/3 段考													

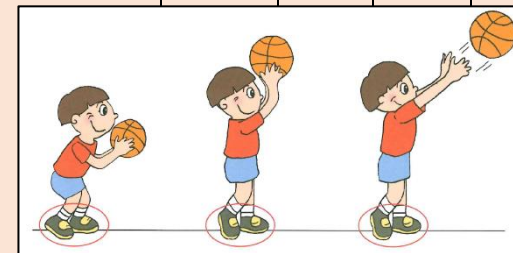
週次	日期	假期 / 事項	節數	單元主題	六大學習範疇重點						評估方法	共通能力	價值觀和態度	備註	實際進度 / 教學檢討		
					體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力							
					建構雙人動作組合												
7	16-20/3		6	單元四 1. 操控用具技能： i. 重溫踢定點球 ii. 腳運球 2. 動作概念： i. 行動 (遠/近) ii. 力量 (強/弱) iii. 組織 (個人/雙人/小組) 3. 活動概念： 跑壘遊戲	學生能 1. 掌握踢定點球及定點傳球的動作技巧 2. 以腳底(腳掌)控停滾地來球 3. 運用球傳給同伴 4. 運用閃避、踢球及滾球控停來球的動作技巧於跑壘遊戲中 5. 掌握腳運球的動作技巧，並能以不同速度進行運球 6. 於進行腳運球時，將球控制於一、兩步範圍內，並能抬頭向前運球	學生能 1. 以跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能 2. 透過腳傳球、控球活動，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. 在進行跑壘遊戲時，遵守規則，注意安全	學生能 1. 重溫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. 認識腳運球的動作要點和詞彙： i. 眼望來球 ii. 以其中一隻腳的腳底控停來球 iii. 保持身體平衡 3. 重溫跑壘遊戲概念 4. 認識傳球要點 i. 運用合適的力度將球傳給同伴，瞄準目標，以腳內側或腳背將球踢至約2至3米遠的目標，並能控制踢球的力量和方向 5. 認識腳運球的動作要點及詞彙： i. 將球控制於一、兩步範圍內 ii. 抬頭向前望 iii. 沒有停頓 iv. 沿指定路線前進 6. 分辨腳背及腳前掌的位置 7. 說出腳背踢向球的後方才能讓球向前滾動 8. 說出力量大小會影響球的滾動速度	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. 口頭互評 4. 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 -承擔精神 -尊重他人				
8	23-27/3																
9	30/3-3/4																



週次	日期	假期/事項	節數	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	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					
10	6-10/4	6/4 - 16/4		復活節假期											
11	13-17/4			單元五 1. 操控用具技能： i. 腳內、外側傳地面球 2. 動作概念： i. 行動 (遠/近) ii. 力量 (強/弱) iii. 組織 (個人/雙人/小組) 3. 活動概念： 跑壘遊戲	學生能 1. 掌握傳球的動作技巧 2. 展示腳內側及腳外側傳球的技巧，並能準確地傳球至同伴或目標 3. 以腳內側及腳外側將球傳至約3-4米遠的目標，並控制傳球的力量和方向	學生能 1. 透過足球活動增強心肺功能及鍛鍊腿部肌肉 2. 在課餘時，多作伸展活動，提升柔軟度	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 願意接受同學的意見 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 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. 在進行跑壘遊戲時，遵守規則，注意安全	學生能 1. 認識腳內、外側傳地面球的動作要點及詞彙： i. 眼望來球 ii. 以其中一隻腳的腳底控停來球，以腳內、外側傳球至同伴 iii. 保持身體平衡 2. 重溫跑壘遊戲概念	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現 2. 在腳內、外側傳地面球時動作流暢 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. 口頭互評 4. 教師總評 5. 自評	-溝通能力 -協作能力 -自我管理 -自我管理能力 -明辨性思考能力	-責任感 -承擔精神 -尊重他人	自評工作紙	
12	20-24/4														
13	27/4-1/5	30/4 佛誕 1/5 勞動節	4	單元六 項目重溫 1. 移動技能： 起跑、快速跑步 2. 動作概念： i. 路線 (直/曲) ii. 方向 (前、左/右、順時針/逆時針)	學生能 1. 雙臂屈曲，快速跑步 2. 開口張展示起跑動作 3. 有節奏地擺動手部 4. 展示正確衝線技巧 5. 掌握接力的動作技巧	學生能 1. 透過跑步增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能，並提高腿部力量、身體的協調性 2. 於小息時多做運動	學生能 1. 主動協同學做蹲踞式起跑及接力的動作，檢視姿勢是否正確，並提示同學動作要點 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 願意接受同學和教師的意見，改善自己表現不足的地	學生能 1. 在進行跑步訓練前和後，多作腿部伸展，減少跑步時受傷的機會，幫助肌肉復原 2. 在安全的環境下練習跑步，注意一般空間和個人空間的運用，避免碰撞 3. 明白陸運會當日需注意的事項 4. 明白參加陸運會比賽項目(短跑)時應注意的事項	學生能 1. 重溫起跑動作的口號：起跑動作包括「各就位」、「預備」、「鳴槍起跑」出發 2. 認識起跑動作的動作要點： i. 「各就位」 -以前後腳站立姿勢站立在，起跑線後 -最後固定雙手，雙手與肩寬 -身體重心向前 ii. 「預備」 -身體重心前移，肩膀於起跑線前 -集中注意力，視線於起跑線前1公尺處，	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 -自我管理能力	-責任感 -承擔精神 -尊重他人 -堅毅		

週次	日期	假期 / 事項	節數	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	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					
14	4-8/5			3.活動概念： i. 接力遊戲 ii. 追逐遊戲					靜止不動 iii. 「鳴槍起跑」 -後腳用力蹬、前腳迅速前抬 -兩臂用力擺動，身體前傾 iv. 認識接力概念						
15	11-15/5			單元七 1. 操控用具技能： 棒擊空中球 2. 動作概念： i. 方向（上/下、前/後、左/右） ii. 力量（強/弱） iii. 行動（遠/近） 3. 活動概念： 跑壘遊戲	學生能 1. 掌握棒擊空中球的動作技巧 2. 棒擊由同伴拋來之空中球 3. 擊出遠距離的空中球 4. 將棒擊空中球之技巧應用於跑壘遊戲中	學生能 1. 透過來回拾球來加強心肺功能 2. 透過遊戲體現運動與健康的關係	學生能 1. 遵守遊戲規則，輪流參與活動 2. 明白體育精神與團隊合作的重要性 3. 尊重同學的表現，並按同伴的表現來調節拋球的難度	學生能 1. 注意擊球時之個人空間及一般空間 2. 注意擊球遊戲的跑動方向與安全的關係 3. 適當及安全地運用擊球棒	學生能 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： 棒頭/棒尾/握把處 3. 認識棒擊空中球時使用的方向及力量等動作概念 4. 重溫跑壘遊戲概念	學生能 1. 欣賞流暢的棒擊空中球動作 2. 透過互評評審棒擊空中球動作的要點及優美的動作	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 口頭互評	-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		
16	18-22/5		4												
17	25-29/5	教師發展日 (22/5)	5	單元八 1. 操控用具技能： 雙手投球 2. 動作概念： i. 方向（前/後、上/下）	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	學生能認識身體平衡及協調性對參與體育活動的好處	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	學生能 1. 注意周圍環境的安全，投球時留意四周的同學 2. 注意個人空間及一般空間的運用	學生能 1. 認識雙手投球的動作要點及詞彙 i. 雙膝微屈，眼望目標 ii. 球於胸前 iii. 蹬腿同時，屈曲手肘，置球於前額 iv. 推直手肘投球，雙手指向目標	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	1. 課堂觀察 2. 提問	-自我管理 -協作能力 -明辨性思考能力	-責任感 -承擔精神 -尊重他人 -堅毅		

週次	日期	假期 / 事項	節數	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	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						
18	1-5/6			ii 力量(強/弱) iii. 組織(個人/雙人/小組) 3. 活動概念: 對抗遊戲	標 3. 運球後作雙手投球 4. 掌握對抗遊戲動作概念		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		2. 描述雙手投球時手部動作的方向及力量對投球成功的影響 3. 重溫運球的動作要點 4. 重溫對抗遊戲概念	同學可改善的地方						
19	8-12/6															
20	15-19/6		2	單元九 體適能活動: 1. 左右為難	學生能 1. 完成體適能「左右為難」 2. 能在活動中改善協調力	學生能 1. 了解自己目前體適能(協調力)的狀況, 並加以提升或改善 2. 於小息時多做運動, 以達至 MVPA60 3. 鼓勵學生參與學校的晨跑活動, 培養恆常的運動習慣	學生能 1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則、尊重同學 2. 盡力完成測試堅持到底 3. 專心聆聽教師的講解 4. 遵守測試規則 5. 協助同伴完成訓練	學生能懂得因應身體狀況量力而為	學生能 1. 認識「左右為難」的遊戲規則: i. 每人有皮球 2 個。 ii 在指定空間一手拍球, 一手拋接, 左右手動作可交替練習。 備註: 可嘗試兩手同時拍兩球。	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	- 協作能力 - 溝通能力 - 數學能力	- 責任感 - 承擔精神 - 關愛 - 堅毅 - 誠信			
21	22-26/6			活動週												
22	29-3/7															
23	6-10/7															



註:

1. 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
2. 價值觀和態度: 國民身份認同、責任感、承擔精神、尊重他人、堅毅、關愛、誠信