

基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2

每節時間：40（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					
1-2		2	課前預備 1. 填寫體育科手冊 2. 常規訓練 3. 團隊訓練活動：數字組合 4. 身高及體重量度		學生能認識定時進行體育活動對身體的好處	學生能 1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則和尊重同學 2. 透過活動，明白團隊的重要性，需要接納他人，且要接受失敗	學生能 1. 穿著合適的服裝進行體育活動 2. 認識個人空間及一般空間的運用，避免做運動時發生意外	學生能 1. 認識體育課的常規 i. 分組及排隊常規 ii. 手號及口號 2. 認識個人空間及一般空間	學生能欣賞穿著整齊服裝的整潔美	● 課堂觀察	● 協作能力 ● 自我管理 能力	● 責任感 ● 尊重他人		
3-4		4	單元1： 1. 移動技能：步行（配合韻律） 2. 動作概念： i. 方向（前/後） ii. 身體形態（闊大/窄長/團身/扭體） iii. 行動（帶領/跟隨/會合/分離）	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. 在家中跟隨音樂律動 2. 明白伸展動作和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 4. 明白柔軟度的好處： i. 良好的柔軟度，使關節不易僵硬，身體靈活敏捷 ii. 減少因為肌肉緊張而帶來的疲勞 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	學生能 1. 明白熱身的重要 2. 善用場地空間，避免碰撞	學生能 1. 明白及分辨四個身體形態（闊大/窄長/團身/扭體） 2. 說出及分辨「帶領」、「跟隨」、「會合」、「分離」動作概念 3. 明白韻律活動首要配合音樂或拍子	學生能欣賞同學的優美動作及控制和協調動作的流暢美	● 課堂觀察 ● 提問	● 協作能力 ● 溝通能力	● 尊重他人		

基礎活動學習社群---課研組  
校本整體課程規劃  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別：一年級      每星期課節： 2      每節時間： 40（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					
			活動參考： 1. 猜皇帝(走動版，用身體猜：輸的要跟著贏的一位) 2. 恐龍進化論：跟其他同學猜包剪揀，贏的進化，輸的退化。一開始是蛋(團身行)→小恐龍(彎曲向前)→暴龍(闊大) 3. 模特兒比賽(串連) 4. 數字組合											

\* 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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2

每節時間：40（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					
5-7		6	單元2： 1. 操控用具技能： <b>拋接(豆袋)</b> 2. 動作概念： i. 力量(強/弱) ii. 方向(前/上) iii. 範圍(個人空間/一般空間) 3. 活動概念： 跑壘遊戲	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. 掌握原地向前拋豆袋至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. 掌握跑壘遊戲的玩法	學生能 1. 認識何謂體能活動 2. 明白拋接動作主要運用上肢肌肉	學生能 1. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 2. 進行活動時，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	學生欣賞同學拋接的準確美	● 課堂觀察 ● 提問	● 協作能力 ● 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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2

每節時間：40（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. 明白向上和向前拋豆袋時手部動作的方向及動力的使用 6. 認識跑壘遊戲概念						
			活動參考： 1. 原地拋接豆袋接力賽 2. 花式拋接豆袋比賽 3. 雙人拋接比賽 4. 食雪糕 5. 跑壘比賽：4人一組，分1-4號同學並以四方形站立，1號同學手持豆袋。當開始時，1號將豆袋拋到2號同學，1號拋完後要圍著同學跑一/兩圈回來及接著3號拋來的豆袋，成功接到為勝。順號數輪流跑。											

\* 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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2

每節時間：40（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					
8-10		6	單元3： 1. 移動技能： <b>跑步</b> 2. 動作概念： i. 時間(快) ii. 伸展(遠) 3. 活動概念： 接力遊戲	學生能 1. 展示雙臂屈曲，有節奏地快速擺動 2. 聞訊號後，展示正確的站立式起跑動作 3. 展示手腳協調地跑步 4. 掌握正確衝線技巧 5. 掌握接力遊戲的玩法	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，以達至「MVPA60」	學生能 1. 主動協助同學做站立式起跑動作，檢視姿勢是否正確，並提示同學動作要點 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. 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. 認識起跑的口號包括「各就位」、「預備」、「鳴槍起跑」 2. 認識站立式起跑的動作要點： i. 前後腳站立 ii. 左腳右手；右腳左手 iii. 曲膝 iv. 身體前傾 3. 認識跑步的動作要點及詞彙： 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. 認識跑步的名詞，如起跑、偷步、前擺、後蹬 5. 認識接力遊戲概念	學生能欣賞同學跑步動作的姿態美	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 課堂觀察</li> <li>● 提問</li> <li>● 學生紙筆互評</li> <li>● 教師總評</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 協作能力</li> <li>● 明辨性思考能力</li> <li>● 溝通能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 堅毅</li> <li>● 責任感</li> <li>● 尊重他人</li> </ul>		
			活動參考： 1. 快速直線跑步比賽 2. 跑步取豆袋接力比賽 3. 烏鴉烏龜(反應跑)											

\* 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

基礎活動學習社群---課研組  
校本整體課程規劃  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2

每節時間：40（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					
11		2	單元4： 1. 平衡穩定技能： <b>直身滾</b> 2. 動作概念： i. 身體形態(闊大/窄長) ii. 動態(限制) iii. 方向(前/後)	學生能 1. 展示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)	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)	學生能欣賞同學優美的直身滾動作和身體造型的創作	● 課堂觀察 ● 提問	● 溝通能力 ● 創造力	● 堅毅 ● 尊重他人 ● 關愛		
			活動參考： 1. 直身滾技巧練習(膝夾豆袋)											

\* 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  
 香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2

每節時間：40（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					
12		2	體適能及知識評估： 1. 台階測試(矮長橈) 2. 完成體育科手冊(知識部分)評估	學生能 1. 掌握台階測試的動作技巧 2. 完成1分鐘台階測試(心肺耐力測試)	學生能認識台階訓練可提升心肺耐力	學生能 1. 專心聆聽教師的講解 2. 遵守測試規則 3. 二人一組，協助同伴完成測試並尊重同學的表現	學生能 1. 測試前先做適量伸展運動 2. 因應自己的身體狀況量力而為，避免因過度練習造成傷害	學生能 1. 認識進行台階測試的要點及注意事項 i. 二人一組，受試者站在台階前準備，另一同伴負責數算完成次數 ii. 以「上上落落」(右上、左上、右落、左落)的循環踏台階 iii. 受試者在1分鐘內完成最多次數。途中可作休息，然後再繼續 3. 認識香港傑出的運動項目及運動員 i. 香港單車館資料 ii. 單車安全守則 iii. 李慧詩在單車的成就及經歷	學生能欣賞同學努力完成測試的堅持美	● 測試成績 ● 紙筆評估(知識部分)	● 協作能力 ● 溝通能力 ● 自我管理能力	● 堅毅 ● 尊重他人 ● 責任感 ● 承擔精神 ● 誠信		

\* 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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2

每節時間：40（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					
1-2		4	單元5： 1. 移動技能： i. 雙足跳 ii. 立定跳遠 2. 動作概念： i. 方向（前/後/左/右） ii. 伸展（遠/近）	學生能 1. 掌握雙腳跳的動作技巧 2. 以雙腳連續向不同方向跳躍作直線及曲線的移動 3. 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 4. 掌握立定跳遠的動作技巧	學生能 1. 認識跳躍對身體的好處 2. 積極參與 SportACT 獎勵計劃	學生能 1. 協助並提示同伴做動作要點 2. 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	學生能 1. 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） 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	學生能欣賞同學之間合作的美	● 課堂觀察 ● 提問	● 溝通能力 ● 創造力 ● 協作能力 ● 明辨性思考能力	● 尊重他人		
			活動參考： 1. 紅綠燈（紅-雙腳開立；黃-屈膝手擺後；綠-雙腳向前跳） 2. 練習用力蹬地起跳：前跳/跳低欄作起步，再向前跑											

\* 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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2

每節時間：40（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					
3-4		4	單元 6： 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. 伸展(遠/近) 3. 活動概念： i. 跑壘遊戲 ii. 隔場遊戲	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遊戲中 6. 掌握跑壘遊戲及隔場遊戲的玩法	學生能 1. 透過增加跑動元素於滾球活動中，以增加學生的體能運動量 2. 於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. 進行活動或比賽時，學習互相合作及體育精神	學生能 1. 專注滾球的時候，也要小心周圍的環境及滾來的球，避免發生意外 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. 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. 認識跑壘遊戲及隔場遊戲概念	學生能體會從失敗中學習的美	● 課堂觀察 ● 提問	● 溝通能力 ● 協作能力	● 責任感 ● 尊重他人		
			活動參考： 1. 來回滾球比賽：二人一組，兩邊面對面站立，鬥快將球滾到對方 10 次 2. 對滾接力跑：四人一組，AB 和 CD 分別站兩邊排成一行，A 將球滾到 C，然後跑到對面(即 D)後方排隊，如此類推。與其他組鬥快 3. 穿越洞穴 ● 四人一組，A、B、C、D 依次排成直線(A、D 二人相距約 3 米，B、C 則站於二人之間(分開兩腿而立) ● A 為滾球者；D 為接球者；B、C 則作小山洞											

基礎活動學習社群---課研組  
校本整體課程規劃  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2

每節時間：40（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					
			<ul style="list-style-type: none"> <li>A、D 互相滾接小球，小球需要穿過 B、C 的兩腿之間</li> <li>A、B 及 C、D 交換位置及角色</li> </ul> 4. 瞄準滾球練習：以雪糕筒為目標 5. 滾球攔截練習(射龍門)											
			聖誕及新年假期											

\* 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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2

每節時間：40（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					
7-9		6	單元7： 1. 平衡穩定技能： <b>前滾翻</b> 2. 動作概念： i. 身體形態（屈曲/團身） ii. 動態(限制) 3. 連串動作組合	學生能 1. 展示正確的前滾翻動作 2. 串連步行及不同形態的身體造型，建構動作句子	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. 在教師的協助下，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： i. 雙手按地，約肩寬 ii. 以頭後先着地 iii. 蹬腿抬臀 iv. 身體團緊 v. 抱膝起(不需要用手撐地幫助回復站立) 2. 認識前滾翻時身體與地面接觸的次序，依次為：雙手、頭後半部、背、腰、雙腳 3. 認識連串動作組合的要點及詞彙： i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 以步行移動，接前滾翻 iii. 結束時，展示不同身體形態的造型 iv. 連接暢順	學生能欣賞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)	● 課堂觀察 ● 提問 ● 學生紙筆互評 ● 教師總評	● 明辨性思考能力 ● 創作力	● 堅毅 ● 誠信		
			活動參考： 1. 頸夾豆袋前行接力賽(練習俯首) 2. 頸夾豆袋手撐前行接力賽(短距離)(練習直手撐)											

\* 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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2

每節時間：40（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					
1-2		4	單元8： 1. 移動技能： i. 立定跳高 ii. 跳與著地 2. 動作概念： i. 身體形態（闊大/窄長） ii. 力量（強/弱） iii. 方向(上/下)	學生能 1. 掌握立定跳高的動作技巧 2. 掌握從平衡凳上跳下與著地的動作技巧	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. 積極參與 SportACT 獎勵計劃	學生能 1. 協助並提示同學做動作要點 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. 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. 學會正確搬運平衡凳的姿勢	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	學生能欣賞同學在騰空時的動作美	● 課堂觀察 ● 提問	● 溝通能力 ● 協作能力	● 尊重他人		
			活動參考： 1. 跳高摸籐枝 2. 猜包剪揀跳雪糕筒											

\* 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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2

每節時間：40（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					
3-4		4	單元9： <b>1. 單人連串動作組合（配合用具和韻律）</b> <b>2. 動作概念：</b> i. 身體形態（闊大/窄長/團身/扭體） ii. 水平（高/中/低） iii. 路線（直線/曲線）	學生能 1. 展示不同的移動技能 2. 展示不同操控用具(如絲帶、藤圈)的動作造型 3. 展示或創作不同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、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，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. 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 2. 敢於及樂於嘗試不同的造型動作	學生能懂得空間的運用，避免碰撞	學生能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 vi. 動作配合韻律節奏	學生能欣賞同學對連串動作組合的創作美	● 課堂觀察 ● 提問	● 溝通能力 ● 創造力 ● 協作能力	● 責任感 ● 承擔精神 ● 尊重他人		

\* 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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2

每節時間：40（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					
5,8-9		6	單元 10： 1. 操控用具技能： <b>單手拍球</b> 2. 動作概念： i. 力量(強/弱) ii. 方向(下) iii. 組織 (個人/小組) 3. 活動概念： i. 接力遊戲 ii. 對抗遊戲	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. 運用拍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，以增加學生的體能運動量，刺激循環系統和增強心肺功能 2. 鼓勵學生於小息時進行拍球練習	學生能 1. 遵守遊戲規則 2. 願意接受同學的意見 3. 在進行活動或比賽時，不論勝負，全力完成比賽	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. 認識接力和對抗遊戲概念及玩法	學生欣賞同學控制拍球的穩定美	● 課堂觀察 ● 提問 ● 學生紙筆互評 ● 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 ● 堅毅 ● 誠信		

基礎活動學習社群---課研組  
校本整體課程規劃  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2

每節時間：40（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					
			活動參考： 1. 拍球競技賽：三人一組，A 拍球二十次；B 負責數；C 於兩個雪糕筒之間來回跑，每觸到一次雪糕筒可得一分，跑至 A 拍完為止。 2. 過關比賽 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 每組同學輪流接力，在每組前面放三個小呼拉圈，每個圈內放入籃球</li> <li>● 第一個同學走到第一個圈拍球 10 次，便立刻走到下一個圈拍球 10 次。當第一個同學離開第一個圈時，第二個同學便可以走到第一圈拍球</li> <li>● 如此類推，看哪一組最快完成</li> <li>● 第二次比賽可將第二及第三個圈的籃球轉為排球及手球</li> </ul>											
6-7			復活節假期											

\* 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、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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2

每節時間：40（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					
10-11		4	單元 11： 1. 移動技能： <b>跑馬步</b> (配合韻律) 2. 動作概念： i. 水平 (高/中/低) ii. 行動 (帶領/跟隨/沿着) iii. 路線 (直線/曲線) iv. 身體形態 (闊大/窄長/團身/扭體) 3. 連串動作組合	學生能 1. 掌握跑馬步的動作技巧 2. 以跑馬步作直線及曲線移動 3. 創作和展示不同身體形態的造型(闊大、窄長、團身、扭體) 4. 以帶領、跟隨及沿着方式展示跑馬步 5. 配合韻律，展示跑馬步及不同水平或形態的身體造型 6. 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鍊下肢肌力 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. 積極參與小組創作活動，並主動表達自己的想法和意見 3. 虛心接受同學的意見及指導 4. 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. 說出及分辨高、中、低水平概念的要點： i. 高水平：肩膀或以上的高度 ii. 中水平：膝蓋至肩膀的高度 iii. 低水平：膝蓋以下的高度 3. 認識學習跑馬步時使用的行動概念 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. 以跑馬步作移動 iii. 展示不同身體形態或水平的	學生能欣賞同學優美動作和身體造型創作	● 課堂觀察 ● 提問	● 溝通能力 ● 創造力 ● 協作能力 ● 解決問題能力	● 責任感 ● 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  
 香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2

每節時間：40（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					
								造型 iv. 展示不同的移動路線 v. 連接暢順 vi. 動作配合韻律節奏						
			<p>活動參考：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>連串動作 (狐狸先生)(跑馬步 + 造型)               <ul style="list-style-type: none"> <li>● 全班分為6組，每組選一人作狐狸先生/小姐 (主持人)</li> <li>● 狐狸向組員提出指令：可行的步數及支點平衡的造型 (1至5點)</li> <li>● 例如：一點代表一步跑馬步加一個支點平衡的身體造型</li> </ul> </li> <li>跑馬奪寶               <ul style="list-style-type: none"> <li>● 四人一組，場區中央放置大量「寶物」，中央放障礙物</li> <li>● 學生需隨音樂節拍，到場內取「寶物」，把寶物帶回自己的基地</li> <li>● 學生先在起點，創作一個身體造型作準備。當音樂開始，學生需隨音樂節拍，以跑馬步自由移動至場內取「寶物」。當音樂停止，學生需立即創作一個身體造型</li> <li>● 於限時內，取得最多「寶物」者為勝</li> </ul> </li> </ol>											

\*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、自學能力和協作式解決問題能力和整合性思考能力

#2. 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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2

每節時間：40（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					
12		2	體適能及評估 1.仰臥起坐測試 2.手握力測試 3.完成體育科手冊(知識部分)評估	學生能 1. 掌握仰臥起坐的動作技巧 2. 完成手握力測試	學生能認識仰臥起坐訓練能提升腹部肌力	學生能 1. 專心聆聽教師的講解 2. 遵守測試規則 3. 二人一組,協助同伴完成測試並尊重同學的表現	學生能 1. 明白須在墊上,並以正確姿勢進行仰臥起坐測試,避免傷害脊骨 2. 使用正確搬運軟墊的姿勢	學生能 1. 認識進行仰臥起坐測試的要點及注意事項 i. 受試者仰臥地墊上,屈膝約90度,另一同伴按住其雙足踝,以固定身體 ii. 受試者雙臂交叉平放胸前,手掌放在肩上,以此仰臥姿勢開始 iii. 教師發令開始後,受試者由仰臥開始,上身離地向前上捲起至肘部觸大腿,然後還原至仰臥姿勢(肩胛骨觸地)為一次。進行過程雙臂需緊貼上身 2. 認識認識進行手握力測試的要點及注意事項: i. 學生直手垂下,位置約在大腿旁,單手	學生能欣賞堅持做到最好的毅力美	● 課堂觀察 ● 測試成績 ● 紙筆評估(知識部分)	● 協作能力 ● 溝通能力 ● 自我管理 能力	● 堅毅 ● 尊重他人 ● 責任感 ● 承擔精神 ● 誠信		

基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別：一年級

每星期課節：2

每節時間：40（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					
								握握力計 ii. 測量時，學生須盡全力 3. 認識香港傑出的運動項目及運動員 i. 滑浪風帆的相關知識 ii. 李麗珊的奮鬥事蹟 iii. 李麗珊在奧運會的成就						

\* 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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別：二年級

每星期 課節：2 每節時間：40（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					
1-2		2	1. 填寫體育科手冊 2. 量度身高及體重 3. 常規及團隊訓練		學生能認識身高和體重跟身體健康的關係	學生能 1. 遵守體育課的常規 2. 尊重同學及教師的發言 3. 明白團隊精神的重要	學生能明白體育的常規是預防同學受傷	學生能 1. 認識體育課常規 i. 分組及排隊常規 ii. 手號及口號 iii. 拿取用具常規	學生能欣賞排隊的整齊美	● 課堂觀察	● 自我管理 ● 明辨性 ● 思考能力 ● 協作能力 ● 溝通能力	● 尊重別人 ● 關愛		
3-4		4	1. 移動技能： <b>跑跳步</b> (配合韻律) 2. 動作概念： i. 身體型態 (闊大/窄長/ 扭體/團身) ii. 方向 (順時針/ 逆時針) iii. 行動 (跟隨/帶領)	學生能 1. 掌握跑跳步的動作技巧 2. 配合韻律進行跑跳步 3. 能按順時針或逆時針方向進行跑跳步 4. 以跟隨、帶領方式展示跑跳步	學生能以跑跳步活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	學生能二人一組，協助同學完成口頭互評	學生能運用適當的空間，避免碰撞	學生能 1. 認識跑跳步的動作要點： i. 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 2. 說出順時針及逆時針的概念 3. 認識動作配合韻律的重要認識	學生能欣賞跑跳步配合韻律的節奏美	● 學生口頭互評 ● 課堂觀察 ● 提問	● 明辨性 ● 思考能力 ● 協作能力 ● 溝通能力	● 尊重別人		
			活動參考： 1. 跑跳步拋手巾											

\* 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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別：二年級

每星期 課節：2 每節時間：40（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					
5-6		4	1. 移動技能： <b>跳躍</b> (單足/雙足) 2. 動作概念： i. 路線 (直/曲-單足) ii. 行動 (會合/分離)	學生能 1. 掌握雙足跳及單足跳的動作技巧 2. 以雙/單腳連續向前跳 3. 掌握以下跳躍方法： i. 雙起雙落(合腿/分腿) ii. 單起單落 iii. 單起雙落 4. 以會合及分離方式進行跳躍	學生能 1. 以單足跳或雙足跳活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能 2. 以單足跳或雙足跳活動加強學生身體協調及平衡力	學生能透過練習及活動，培養學生堅毅的態度	學生能注意跳躍著地的安全	學生能 1. 認識單/雙足跳的動作要點： i. 雙腳開立同肩寬(雙足跳) ii. 起跳腳微微曲膝 iii. 前腳掌蹬地起跳 iv. 雙臂屈曲擺動 v. 前腳掌先落地，輕巧而平穩 2. 認識會合/分離概念	學生能欣賞運用不同跳躍動作的協調美	● 課堂觀察 ● 提問 ● 教師總評	● 自我管理 能力	● 堅毅		
			活動參考： 1. 小青蛙找食物：分組，每次一位同學(青蛙)輪流接力，以雙/單足跳方式跳荷葉(呼拉圈)，直至找到食物(豆袋)(每次一份)，每組鬥多食物。 2. 反色碟(雙/單足跳版) 3. 跳單及雙圈練習(跳飛機) 4. 創意跳飛機(直線/曲線)											

\* 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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別：二年級

每星期 課節：2 每節時間：40（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					
7-8		4	1. 平衡穩定技能： <b>i. 平衡</b> <b>ii. 伸展</b> <b>iii. 屈曲</b> <b>iv. 扭體</b> 2. 動作概念： i. 行動(穿越) ii. 支點平衡	學生能 1. 展示不同支點平衡的動作 2. 展伸展、屈曲及扭體的動作 3. 運用不同支點、伸展、屈曲及扭體動作創作動作句子	學生能加強身體協調及平衡力	學生能對同學的動作表示欣賞或多讚賞同學	學生能 1. 要根據個人能力去選擇合適的難度動作 2. 做高難度動作，態度要謹慎	學生能 1. 分辨不同的支點的平衡動作 2. 分辨伸展、屈曲及扭體動作 3. 認識「穿越」概念	學生能欣賞同學所創作的動作句子，並作出正面的回饋	● 課堂觀察 ● 提問	● 協作能力 ● 明辨性思考能力 ● 創造力	● 尊重別人		
			活動參考： 1. 狐狸先生幾多點：只可說1至4點，根據點數做支點平衡 2. 變形蟲 ● 4人1組，需合作做一條不同支點及水平的變形蟲 ● 老師可由多支點及高水平開始，然後慢慢增加難道。											

\* 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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別：二年級

每星期 課節：2 每節時間：40（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					
9-10		4	1. 移動及平衡穩定技能： <b>閃避及急停變向</b> 2. 動作概念： i. 時間(快/慢) ii. 方向(前/後/左/右) 3. 活動概念： 對抗遊戲	學生能 1. 掌握閃避及急停變向的技巧 2. 運用閃避和急停變向技巧於對抗遊戲遊戲	學生能 1. 以閃避、急停、變向的活動，提升反應度及敏捷度 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. 培養不論勝負，全力以赴的體育精神 2. 遵守安全以避免自己/同學受傷	學生能注意周圍環境的安全，尤其在變向時需留意四周的同學	學生能 1. 認識急停的動作要點： i. 以腳掌撐地，並迅速屈膝以降低重心作急停 ii. 迅速屈膝以降低重心 iii. 保持平衡 2. 認識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. 認識學習閃避和急停變向時使用的時間和方向概念 4. 認識對抗遊戲概念及玩法	學生能欣賞同學如何計劃閃避的策略	● 課堂觀察 ● 提問	● 解決問題能力 ● 自我管理能力的	● 承擔精神		
			活動參考： 1. 追逐遊戲：2人1組，B在A的旁邊再後2米的位置準備。聽指令向前跑，若B能捉到A為勝。當響一下哨聲，兩人同時急停；當響兩下哨聲，兩人同時180度轉向並角色交換 2. 狼捉羊：羊由一邊場跑到另一邊，期間要避開中間的狼。 3. 魔法變樹：選幾位同學做魔法師(手持攬球)，遊戲開始後魔法師會用球捉人，被捉到的打開手變成樹(不能動)，其他人要在樹下繞一圈才能將樹變回人。 4. 攬球入球接力比賽(1 vs 1 比賽) 5. 攬球隊際比賽：一隊防守，一隊進攻(放色帶作尾巴及持球)，進攻要由一邊跑到另一邊入球同時避開防守，防守要搶進攻的色帶。當進攻方的色帶全被搶後攻守轉換。以最少回合搶走所有色帶的一方為勝。											

\* 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、自我管理能力的、創造力、數學能力、自學能力的、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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別：二年級

每星期 課節： 2 每節時間： 40（分鐘）



基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別：二年級

每星期 課節：2 每節時間：40（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					
11		2	1. 體適能： 台階測試 2. 完成體育科手冊(知識部分) 評估	學生能 1. 掌握上落台階的動作技巧 2. 完成台階測試	學生能透過台階測試增加學生的運動量，刺激循環系統和增強心肺功能	學生能竭盡所能，做出自己最佳的成績	學生能專心觀察台階的高度抬腿，避免受傷	學生能 1. 認識進行台階測試的要點及注意事項： i. 二人一組，受試者站在台階前準備，另一同伴負責數算完成次數 ii. 以「上上落落」(右上、左上、右落、左落)的循環踏台階 iii. 受試者在1分鐘內完成最多次數。途中可作休息，然後再繼續 2. 認識香港傑出的運動項目及運動員 i. 認識英式桌球的相關知識 ii. 認識傅家俊及吳安儀在桌球上的努力及成就	學生能欣賞堅持做到最好的毅力美	● 測試成績 ● 紙筆評估(知識部分)	● 自我管理 ● 協作能力 ● 溝通能力	● 堅毅 ● 誠信		

\* 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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別：二年級

每星期 課節：2 每節時間：40（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					
1-2		4	<b>1. 單人律動</b> <b>2. 動作概念：</b> i. 方向 (順時針/逆時針) ii. 組織 (個人/小組) iii. 行動(沿着)	學生能 1. 隨著音樂順時針/逆時針方向移動，變化身體的形態，自行建構及創作不同造型 2. 隨著音樂以跑跳步移動及不同身體形態的造型串連起來，自行建構動作句子	學生能藉著展示不同的身體造型動作，增加平衡及協調能力，以加強柔軟度	學生能在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作	學生能懂得空間的運用，避免碰撞	學生能 1. 分辨順時針及逆時針概念 2. 認識連串動作組合的要點及詞彙： i. 有明顯的起始及結束造型急停 ii. 配合音樂沿着路線移動+身體造型 iii. 展示不同身體形態的造型 iv. 連接暢順 v. 動作配合韻律節奏 3. 認識「沿着」概念	學生能欣賞同學能配合音樂作出動作的節奏美	● 課堂觀察 ● 提問	● 協作能力 ● 創造力 ● 溝通能力	● 尊重他人 ● 關愛		

\* 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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別：二年級

每星期 課節：2 每節時間：40（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					
3-4		4	1. 操控用具技能： <b>單手運球</b> 2. 動作概念： i. 力量(強/弱) ii. 範圍 iii. (個人空間/一般空間) iv. 行動(沿著) 3. 遊戲概念： i. 接力遊戲 ii. 對抗遊戲	學生能 1. 掌握單手運球 2. 展示有攔截對方的運球 3. 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. 以急停變向的活動，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	學生能在進行活動或比賽時，不論勝負，全力完成比賽	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的運用 2. 遵守遊戲規則，留意四周環境，避免發生碰撞	學生能 1. 認識單手運球的動作要點及詞彙： i. 手指控球 ii. 手腕要有彈性 iii. 運球時背部打直向前傾 iv. 膝蓋彎曲 v. 頭抬起來，眼睛不要看球，看前方 2. 認識接力及對抗遊戲概念	學生能欣賞同學運球的動作美及閃避同學的策略	● 課堂觀察 ● 提問	● 解決問題能力 ● 協作能力 ● 溝通能力	● 堅毅 ● 尊重他人		
			活動參考： 1. 運球障礙賽 2. 運球速度比賽 3. 運球挑戰賽：運球期間需蹲下拾物件 4. 運球紅綠燈 5. 運球對抗賽(1 vs 1)											
5-6			聖誕節及新年假期											

\* 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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別：二年級

每星期 課節：2 每節時間：40（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					
7-8		4	1. 平衡穩定技能： <b>髖高處跳下及空中轉體</b> 2. 動作概念： i. 方向 (上/下/順時針/逆時針) ii. 身體型態 (闊大/窄長)	學生能 1. 掌握從髖高處跳下的動作技巧 2. 掌握空中轉體的動作技巧 3. 於髖高處或平地起跳，作順時針或逆時針方向的90°或180°空中轉體 4. 結合跳躍動作，串連「從髖高處跳下」或「空中轉體」的動作及不同形態的身體造型，建構動作句子	學生能 1. 認識跳躍對身體的好處 2. 明白良好的平衡力能有助身體更加靈活敏捷，行動更得心應手，並減少跌倒受傷的機會 3. 完成 SportAct 的體適能紀錄	學生能在聽從教師的指引完成活動	學生能 1. 懂得扶著平衡凳，避免平衡凳翻倒 2. 鋪足夠的地墊作保護 3. 懂得進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展 4. 在跳躍著地時，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	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	學生能欣賞同學在空中轉體時動作的穩定美	● 學生互評 ● 課堂觀察 ● 提問 ● 教師總評	● 明辨性思考能力 ● 溝通能力 ● 協作能力	● 關愛 ● 尊重他人		
			活動參考： 1. 小動物跳跳跳 ● 自由空間放置膠圈，學生於指定時間內在膠圈旁完成指定跳躍動作 ● 重點：1.雙腳開立肩寬、微微屈膝 2.腳掌蹬地準備起跳 3.雙手用力擺動 4.前腳掌先落地，平穩站立 2. 平穩大師：每組用一張長櫬，每次一名學生在長櫬上跳下軟墊 3. 爆旋陀螺 ● 學生幻想自己是一個陀螺，而陀螺需要轉動才能充滿能量 ● 教師示範 90°轉體動作，然後學生跟隨教師指示完成 90°轉體，再進展至 180°轉體											

\* 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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別：二年級

每星期 課節：2 每節時間：40（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					
9-10		4	1. 操控用具技能： <b>踢定點球及滾球控停</b> 2. 動作概念： i. 力量(強/弱) ii. 伸展(大/小/遠/近) iii. 組織(雙人/小組) 3. 遊戲概念： 隔場區遊戲	學生能 1. 掌握踢定點球及定點傳球的動作技巧 2. 以腳底(腳掌)控停滾地來球 3. 瞄準目標，以腳內側或腳背將球踢至約2至3米遠的目標，並能控制踢球的力量和方向 4. 運用踢球及滾球控停來球的動作技巧於對隔場區遊戲中	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. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 2. 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	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. 認識隔場概念 4. 認識踢球時使用力量和延展概念	學生能欣賞同學踢定球的準確度	● 課堂觀察 ● 提問	● 溝通能力 ● 協作能力	● 尊重他人 ● 承擔精神		
			活動參考： 1. 數字球 ● 四人一組，編成1-4號，圍成圓圈，一人叫號碼向上垂直拋球，所叫號碼要馬上接回球 ● 接到的繼續叫號碼及拋球 ● 接不到的要馬上拾回球。其他人則向特定的雪糕筒跑去。拾球者便要定點踢球，踢向其中一人的位置，如中則勝；不中則輸，需做原地踏步10次  2. 神射手比賽 ● 學生分為5至6人一組，以色碟作踢球位置，距離龍門約7步，目標是助跑後踢定點球向前方的龍門 ● 龍門分為三部分，把球踢進指定區域，便能獲得該區域分數											

基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別：二年級

每星期 課節： 2 每節時間： 40（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					
			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 其中一位組員負責計分</li> <li>● 最高分的組別為勝</li> </ul>											
11-12			農曆新年假期											

\* 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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別：二年級

每星期 課節：2 每節時間：40（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					
13		2	體適能 1. 身高及體重量度 2. 3分鐘耐力跑測試 3. 坐地前伸測試 4. 完成體育科手冊(知識部分)評估	學生能 1. 掌握耐力跑的动作技巧 2. 完成3分鐘耐力跑及坐地前伸測試	學生能 1. 認識身高和體重跟身體健康的關係 2. 認識耐力跑訓練可提升心肺功能	學生能 1. 專心聆聽教師的講解 2. 遵守測試規則 3. 二人一組，協助同伴完成測試並尊重同學的表現	學生能 1. 測試前先做適量熱身運動 2. 因身體狀況量力而為，不要過度勉強自己進行訓練，避免因過度訓練造成傷害 3. 出現不適或受傷時，盡快讓別人知道	學生能 1. 認識進行耐力跑測試的要點及注意事項： i. 兩手配合兩腳前後擺動，做有韻律感的交互跑步 ii. 配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸 iii. 身體重心稍降低，抬高膝蓋跑 iv. 身體不適或跑不動時不可勉強，可以跑步或走步完成 2. 認識香港傑出的運動項目及運動員 i. 羽毛的相關資料 ii. 伍家朗在羽毛球球的發展及成就 3. 認識坐地前伸測試的要點： i. 直膝坐在墊上，雙足貼著木箱端板 ii. 雙手前伸，手掌互疊向下，中指齊平	學生能欣賞同學努力完成耐力跑的堅毅美	● 測試成績 ● 紙筆評估 (知識部分)	● 協作能力 ● 溝通能力 ● 自我管理 能力	● 堅毅 ● 尊重他人 ● 責任感 ● 誠信		

基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別：二年級

每星期 課節： 2 每節時間： 40（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. 測量時，上身慢慢前伸，手指盡量前伸，前伸時手掌必須按在箱上刻度，最少停一秒						

\* 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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別：二年級

每星期 課節：2 每節時間：40（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					
1-2		4	1. 操控用具技能： <b>拋接膠環（立定橫向）</b> 2. 動作概念： i. 力量（強/弱） ii. 伸展（大/小/遠/近） iii. 組織（雙人/小組） 3. 遊戲概念： i. 隔場區遊戲 ii. 跑壘遊戲 iii. 對抗遊戲	學生能 1. 掌握橫向前拋膠環的動作技巧 2. 瞄準目標，橫拋膠環至約3至4米遠的目標，並能控制拋出膠環的力量和方向 3. 眼望膠環，張開雙手置胸前，穩接同學拋來之膠環 4. 運用拋、接的動作技巧於跑壘、隔場區和對抗遊戲中	學生能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，專注個人拋、接膠環的同時，也要小心周圍的環境，避免發生意外 2. 在適當距離、使用適當力度，進行對拋膠環練習	學生能 1. 認識橫向前拋膠環的動作要點及詞彙： i. 持環的一邊腳踏前、微屈膝、側身 ii. 手持膠環置於腰間，掌心向天，手肘向外 iii. 轉腰，重心腳轉移 iv. 手持膠環從前上方、腰與肩之間的高度從下而上拋出 v. 拋出膠環後，手要指向目標 2. 認識瞄準向前拋膠環之手部動作與方向間之關係 3. 描述向前拋膠環時之手部動作及力量的使用 4. 認識「接膠環」的動作要點及詞彙： i. 兩膝微屈 ii. 眼望膠環 iii. 張開雙手（置於胸前） iv. 穩接膠環 5. 認識身體及手部動作於拋、	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 課堂觀察</li> <li>● 提問</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自我管理</li> <li>● 協作能力</li> <li>● 溝通能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 尊重他人</li> <li>● 責任感</li> </ul>		

基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別：二年級      每星期 課節： 2      每節時間： 40（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					
								接膠環配合方向移動的重要 6. 認識隔場區、跑壘及對抗遊戲概念						

\* 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、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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別：二年級 每星期 課節：2 每節時間：40（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					
3-4		3	1. 移動穩定技能： <b>兔跳</b> 2. 動作概念： 身體型態 (扭體/團身)	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、扭體、團身)	學生能 1. 透過兔跳鍛練手臂肌力，令手臂更有力量 2. 完成 SportAct 的體適能紀錄	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. 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	學生能欣賞同學兔跳的動作美	● 課堂觀察 ● 提問	● 自我管理 ● 協作能力 ● 溝通能力	● 關愛 ● 尊重他人		

\* 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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別：二年級 每星期 課節：2 每節時間：40（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					
5,8		3	1. 操控用具技能： <b>擲豆袋</b> 2. 動作概念： i. 力量（強/弱） ii. 伸展（遠/近） 3. 遊戲概念： 隔場區遊戲	學生能 1. 掌握擲豆袋的動作技巧 2. 運用擲豆袋的技巧於隔場區遊戲	學生能認識定時進行體育活動的好處	學生能主動協助同學做準備動作，檢視姿勢是否正確，並提示同學擲豆袋的動作要點	學生能善用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： i. 準備動作： ● 將豆袋後引，前臂和下臂成「L」形 ● 側身，異側腳踏前 ii. 身體扭向異側，配合擲球動作，手由上至下在身前畫出半圓 iii. 擲豆袋後，手順勢跟進至異側腳旁 2. 描述擲豆袋時手部動作的方向及動力的使用 3. 說出拋和擲動作的分別： i. 擲的方向：由上而下 ii. 拋的方向：由下而上 4. 初步認識理想的投擲角度為40°至45° 5. 認識隔場區遊戲概念	學生能欣賞同學擲豆袋的技巧	● 學生口頭腦互評 ● 課堂觀察	● 自我管理 ● 協作能力 ● 溝通能力	● 尊重別人 ● 承擔精神		
			活動參考： 1. 過三關：把豆袋拋在指定的膝圈裏。（先拋後擲，先近後遠） 2. 食雪糕：一人持大雪糕筒，其他人把豆袋拋進雪糕筒。（先拋後擲，先近後遠）											

\* 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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別：二年級 每星期 課節：2 每節時間：40（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					
6-7			復活節假期											
9-10		4	1. 操控用具技能： <b>雙手傳接球</b> 2. 動作概念：方向（上/下/順時針/逆時針） 3. 遊戲概念： i. 對抗性遊戲 ii. 隔場區遊戲	學生能 1. 掌握雙手傳接球的動作技巧 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. 在移動中以雙手胸前傳球給同伴 4. 在移動中以雙手穩接同學傳來之球 5. 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 6. 運用雙手傳接球進行隔場區遊戲及對抗遊戲中	學生能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)	學生能 1. 培養對球類運動的興趣 2. 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. 認識雙手胸前傳接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. 撥動手腕後腳踏前一步，將球用力推出 v. 傳球後，雙手快速向傳球方向伸展(手指指向目標) vi. 接球者，雙手置於胸前準備 vii. 觀察及配合球傳來方向，以雙手接穩來球 2. 描述雙手傳球時之手部動作的方向及力量的使用 3. 認識隔場區遊戲及對抗遊戲概念	學生能欣賞學生在活動中的走動策略	● 課堂觀察 ● 學生紙筆互評 ● 教師總評	● 協作能力 ● 溝通能力 ● 解決問題能力	● 尊重別人 ● 承擔精神		

基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別：二年級 每星期 課節：2 每節時間：40（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					
			活動參考： 1. 對傳接力競賽：六人一組，分 A, B 兩端面對面排隊，A 第一個同學將球傳到 B 的第一個同學，然後跑到 B 最後方；B 同樣地傳球後跑到對面後方排隊 2. 四角傳球 3. 猴子搶球 4. 隊長球											

\* 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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別：二年級

每星期 課節：2 每節時間：40（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					
11		2	體適能及評估 1. 仰臥起坐測試 2. 手握力測試 3. 完成體育科手冊(知識部分)評估	學生能 1. 掌握仰臥起坐的動作技巧 2. 完成手握力測試	學生能認識仰臥起坐訓練能提升腹部肌力	學生能 1. 專心聆聽教師的講解 2. 遵守測試規則 3. 二人一組，協助同伴完成測試並尊重同學的表現	學生能 1. 明白須在墊上，並以正確姿勢進行仰臥起坐測試，避免傷害脊骨 2. 使用正確搬運軟墊的姿勢	學生能 1. 認識進行仰臥起坐測試的要點及注意事項： i. 受試者仰臥地墊上，屈膝約90度，另一同伴按住其雙足踝，以固定身體 ii. 受試者雙臂交叉平放胸前，手掌放在肩上，以此仰臥姿勢開始 iii. 教師發令開始後，受試者由仰臥開始，上身離地向前上捲起至肘部觸大腿，然後還原至仰臥姿勢(肩胛骨觸地)為一次。進行過程雙臂需緊貼上身 2. 認識進行手握力測試的要點及注意事項： i. 學生直手垂下，位置約在大腿旁，單手握握力計	學生能欣賞堅持做到最好的毅力美	● 課堂觀察 ● 測試成績 ● 紙筆評估(知識部分)	● 協作能力 ● 溝通能力 ● 自我管理 能力	● 堅毅 ● 尊重他人 ● 責任感 ● 承擔精神 ● 誠信		

基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別：二年級 每星期 課節：2 每節時間：40（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. 測量時，學生須盡全力 3. 認識香港傑出的運動項目及運動員 i. 劍擊的相關知識 ii. 張家朗在劍擊的發展及成就						

\* 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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別： 三年級 每星期課節： 2 每節時間： 40 (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					
1-2		2	課前預備 1. 填寫體育科手冊 2. 常規訓練 3. 團隊訓練活動：數字組合 4. 身高及體重量度		學生能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. 遵從教師的指令、遵守課堂規則和尊重同學 2. 明白團隊精神的重要	學生能明白體育的常規是預防同學受傷	學生能明白體育課的常規和注意事項	學生欣賞團隊一起完成任務的合作美	● 課堂觀察	● 協作能力 ● 自我管理 能力	● 責任感 ● 尊重他人		
3-4		4	單元 1： 1. 移動技能： <b>滑步</b> 2. 動作概念： i. 行動 (鏡子/同步/並排) ii. 範圍 iii. (個人/一般空間/直線/曲線) iv. 方向(前) 3. 連串動作組合	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. 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 4. 在雙人活動中展示「同步」、「鏡子」及「並排」的雙人動作	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、協調能力及加強柔軟度	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 積極主動表達自己的想法和意見，認真學習 3. 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 iii. 側踏出，另一腳跟上 iv. 有騰空 v. 動作流暢 2. 說出及辨別「同步」、「並排」和「鏡子」動作的動作概念 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急停 ii. 配合音樂沿着路線移動+身體造型 iii. 展示不同身體形態的造	學生能欣賞同學在並排及鏡子行動中的配合美	● 課堂觀察 ● 提問	● 溝通能力 ● 協作能力 ● 創造力 ● 明辨性思考能力	● 承擔精神 ● 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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別： 三年級      每星期課節： 2      每節時間： 40 (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					
								型 iv. 連接暢順						

\* 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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別： 三年級

每星期課節： 2

每節時間： 40 (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					
5-6		4	單元 2： 1. 移動技能： <b>跨跳</b> 2. 動作概念：力量(強/弱) 3. 遊戲概念：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. 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 4. 運用跨跳於接力遊戲中	學生能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，減少受傷的機會和幫助肌肉復原 2. 小心擺放用具，認識欄及欄枝的正確擺放方法	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 iii. 後伸展 iv. 平穩著地，並能繼續 v. 向前走 2. 認識接力遊戲概念	學生能欣賞跨跳在空中的動態美	● 課堂觀察 ● 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		

\* 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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別： 三年級 每星期課節： 2 每節時間： 40 (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					
7-8		4	單元3： 1. 平衡穩定技能： <b>2. 側滾翻</b> 3. 動作概念： i. 身體型態(團身) ii. 方向(左/右) 4. 連串動作組合	學生能 1. 掌握側滾翻的動作技巧 2. 串連側滾翻及不同身體形態，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. 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. 減少因為肌肉緊張而帶來的疲勞和痠痛 ii. 提高肌肉的伸縮性，減低運動受傷的機會	學生能 1. 培養對體操的興趣並積極投入課堂、認真學習 2. 反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互相改善 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作 5. 於雙人小組創作活動中，主動表達自己的想法和意見的同時，也能尊重他人的意見，學習互相合作	學生能 1. 明白側滾翻的其中兩個作用是閃避和緩衝，作自我保護 2. 懂得正確的姿勢進行滾翻的重，避免受傷	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，兩手撐地倒下時：肩膀傾側，外腳用力一蹬 ii. 滾動：利用手掌或手臂支撐，背部貼地滾至仰面朝天 iii. 起立動作：利用手掌撐地而起，平穩站好 iv. 翻滾暢順 2. 重溫連串動作組合的要點	學生能欣賞同學完成側滾翻的流暢美	● 課堂觀察 ● 提問 ● 學生口頭互評	● 創造力 ● 協作能力 ● 明辨性思考能力	● 責任感 ● 尊重他人 ● 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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別： 三年級

每星期課節： 2

每節時間： 40 (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					
9-11		6	單元 4： 1. 用具操控技能： <b>雙手投球</b> 2. 動作概念 i. 力量(強/弱) ii. 方向(上) 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對抗遊戲中 2. 原地以雙手投球至約 2 米高的指定目標 3. 在運球後作雙手投球	學生能透過提升身體的協調性而提升身體的力量	學生能在比賽中學會團隊合作的重要及尊重對手	學生能注意周圍環境的安全，投球時留意四周的同學	學生能 1. 認識雙手投球的動作要點及詞彙： i. 雙膝微屈，眼望目標 ii. 置球於胸前 iii. 蹬腿同時，屈曲手肘，置球於前額 iv. 推直手肘投球，雙手指向目標 2. 描述雙手投球時手部動作的方向及力量對投球成功的影響 3. 明白對抗遊戲概念	學生能欣賞投出拋物線球的線條及準確美	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 課堂觀察</li> <li>● 提問</li> <li>● 學生口頭互評</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 溝通能力</li> <li>● 協作能力</li> <li>● 明辨性思考能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 關愛</li> <li>● 堅毅</li> <li>● 責任感</li> <li>● 尊重他人</li> </ul>		
12		2	1. 體適能及評估 2. 台階測試 3. 完成體育科手冊(知識部分)評估	學生能 1. 掌握上落台階的動作技巧 2. 完成台階測試	學生能透過台階測試提升或改善大腿肌耐力	學生能 1. 遵從教師的指令、遵守課堂規則、尊重同學 2. 二人一組，協助同學完成訓練或測試 3. 盡力完成測試，堅持到底	學生能明白過度練習易造成傷害	學生能 1. 認識上落台階訓練能提升大腿肌耐力 2. 認識進行上落台階的要點及注意事項： i. 二人一組，受試者雙腳站在地面上並面向台階準備，同伴在後方數數 ii. 老師發令開始	學生能欣賞同學努力完成測試的堅持美	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 課堂觀察</li> <li>● 測試成績</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 溝通能力</li> <li>● 協作能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 承擔精神</li> <li>● 關愛</li> <li>● 堅毅</li> <li>● 誠信</li> </ul>		

基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別： 三年級      每星期課節： 2      每節時間： 40 (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					
								後，受試者雙腳（單腳上）踏上台階再雙腳著地為一次。 iii. 受試者在1分鐘內完成最多次數。 iv. 途中可作休息，然後再繼續 3. 認識香港傑出的運動項目及運動員 i. 游泳的相關知識 ii. 歐鎧淳在游泳上的發展						

\* 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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別： 三年級      每星期課節： 2      每節時間： 40 (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					
1-2		4	單元 5： 1. 移動技能： 踏跳步 (配合韻律) 2. 動作概念 i. 支點平衡 (不同支點的身體造型) ii. 路線 (直/曲) iii. 行動 (並排/圍繞) 3. 串連動作組合	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展示不同支點的身體造型 4. 配合韻律節奏，串連踏跳步及不同形態的身體造型，建構動作句子	學生能認識提高肌肉的伸縮性，會減低運動受傷的機會	學生能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. 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急停 ii. 配合音樂沿着路線移動+身體造型 iii. 展示不同身體形態的造型 iv. 連接暢順 v. 動作配合韻律節奏	學生能欣賞創作不同身體造型的創作美	● 課堂觀察 ● 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		

\* 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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別： 三年級 每星期課節： 2 每節時間： 40 (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					
3-4		4	單元 6： 1. 用具操控技能： <b>單手持拍擊球</b> 2. 動作概念： i. 身體部分 (慣用手/非慣用手) ii. 範圍 (個人空間/一般空 iii. 方向 (前/後、左/右、上/下) iv. 力量(強/弱) v. 組織 (雙人/小組) vi. 行動(遠/近) 3. 遊戲概念： 隔場區遊戲	學生能 1. 展示正確正手握拍方法 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 5. 以單手持拍擊球進行隔場區遊戲	學生能透過活動，提升手眼協調能力	學生能培養勝不驕，敗不餒的體育精神	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. 認識正手握拍法：拍面向側，好像與人握手一樣，手握木拍柄 2. 認識單手持拍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. 認識隔場區遊戲概念 4. 認識學習技能時，使用的支點平衡、路線及行動概念	學生能欣賞同學擊球落點的準確度	● 課堂觀察 ● 提問	● 協作能力 ● 溝通能力 ● 明辨性 ● 思考能力	● 堅毅 ● 承擔精神 ● 責任感 ● 關愛		
			活動參考： 1. 得分遊戲：把球擊中至目標區域 (前中後場區分別為 1、2、3 分)，組內得分最高的同學為勝 2. 奪寶奇兵 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 全班分成六組，每組用呼拉圈設置基地</li> <li>● 在每組前方放置呼拉圈，並放多個羽毛球</li> <li>● 學生每次以單手持拍跑至自己組前方的呼拉圈拿球，然後把球擊回自己組別的基地</li> <li>● 擊球時注意與同學之間的距離及安全擊球後返回自己組別，然後把木拍交予下一位組員，如此類推</li> </ul>											



基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別： 三年級      每星期課節： 2      每節時間： 40 (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					
5-6			聖誕及新年假期											

\* 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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別： 三年級 每星期課節： 2 每節時間： 40 (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					
7-8		4	單元 7： 1. 平衡穩定技能： <b>後滾翻</b> 2. 動作概念 i. 身體型態 (團身) ii. 方向(後) iii. 不同的身體部位 (頸、肩、背、雙腳) iv. 路線(直)	學生能掌握後滾翻的動作技巧	學生能 1. 明白柔軟度能減少肌肉緊張，紓緩疲勞和痠痛 2. 完成 SportAct 的體適能紀錄	學生能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	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	學生能欣賞同學前、後滾翻的動作及流暢美	● 課堂觀察 ● 提問 ● 學生紙筆互評 ● 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		

\* 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、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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別： 三年級 每星期課節： 2 每節時間： 40 (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					
9-10		4	單元 8： 1. 用具操控技能： <b>腳運球及滾球控停</b> 2. 動作概念： i. 力量 (強/弱) ii. 行動 (沿著/跟隨/帶領) iii. 路線(直/曲) 遊戲概念： i. 接力遊戲 ii. 對抗遊戲	學生能 1. 掌握腳運球及滾球控停的動作技巧 2. 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) 3. 運用腳運球及滾球控停於接力遊戲及對抗遊戲	學生能透過腳運球、控球活動，增加學生的眼、腳的協調能力	學生能盡力控制皮球滾動距離，培養堅毅的態度	學生在運球時能觀察同學的位置作出反應，避免碰撞	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 ii. 外側運球 iii. 球應控制於兩步範圍之內 iv. 能抬頭向前望 v. 沿指定路線前進 vi. 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. 認識接力及對抗遊戲概念 4. 認識學習技能時，使用的力量、行動及路線概念	學生能欣賞同學用心控制皮球滾動的堅毅美	● 課堂觀察 ● 提問 ● 學生紙筆互評	● 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		
11-12			農曆新年假期											

\* 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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別： 三年級 每星期課節： 2 每節時間： 40 (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					
13		2	1. 體適能測試： i. 耐力跑 ii. 坐地前伸 2. 完成體育科手冊(知識部分)評估 3. 身高及體重量度	學生能 1. 掌握耐力跑及坐地前伸的動作技巧 2. 完成耐力跑及坐地前伸測試	學生能了解自己目前體適能(心肺功能及柔軟度)的狀況，並加以提升或改善	學生能盡力完成測試，堅持到底	學生能根據自己的身體狀況，調節自己的步速，避免心肺功能負荷過重，導致不適	學生能認識進行 1. 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配合腳步的頻率，以口、鼻一起呼吸 ii. 身體重心稍降低，抬高膝蓋跑 iii. 身體不適或跑不動時不可勉強，可以運用跑步或走步的方式完成 2. 認識進行坐地前伸的要點及注意事項： i. 直膝坐在墊上，雙足貼著木箱端板 ii. 雙手前伸，手掌互疊向下，中指齊平 iii. 測量時，上身慢慢前伸，手指盡量前伸，前伸時手掌必須按在箱上刻度，最少停一秒	學生能欣賞同學努力完成耐力跑的毅力美	● 測試成績 ● 紙筆評估 (知識部分)	● 溝通能力 ● 協作能力	● 承擔精神 ● 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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別： 三年級      每星期課節： 2      每節時間： 40 (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. 認識香港傑出的運動項目及運動員 i. 拳擊的相關知識 ii. 曹星如在拳擊上的發展及成就						

\* 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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別： 三年級      每星期課節： 2      每節時間： 40 (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					
1-3		6	單元 9： 1. 用具操控技能： <b>踢空中球及毬子</b> 2. 動作概念： i. 力量 (強/弱) ii. 範圍 (個人空間/一般空間/伸展 (遠/近)) iii. 對象 (與同伴/與用具) iv. 組織 (個人/雙人/小組) v. 行動 (帶領/跟隨) 3. 遊戲概念： i. 對抗遊戲 ii. 隔場區遊戲	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. 原地運用膝部、腳內側及腳背將毬子向上踢起 6. 原地以腳背把毬子踢 1 米高的目標區域 7. 運用踢空中球及毬子於隔場區遊戲 8. 運用踢空中球於對抗遊戲	學生能小息時到活動廣場踢毬子，並提倡多做體育活動以保持身體健康	學生能在進行活動或比賽時，學習互相合作及體育精神	學生能在進行遊戲時，遵守規則，注意安全	學生能 1. 認識踢空中球的動作要點及詞彙： i. 雙手伸直持球 ii. 放手讓球掉下並用腳背踢 iii. 跟進動作 2. 認識踢毬子的動作要點及詞彙： i. 眼望毬子，對準踢毬底 ii. 向前鎖足踝 iii. 踢毬腳要有跟進動作，腿伸直繼續向前擺動 3. 描述向前踢球/毬時之腳部動作的方向及力量的使用 4. 認識毬子是國家其中一項特色運動 5. 認識對抗及隔場區遊戲概念	學生能欣賞同學踢球時力量控制的克制美	● 課堂觀察 ● 提問 ● 學生互評 ● 教師總評	● 溝通能力 ● 自我管理能力 ● 協作式解決問題能力	● 責任感 ● 承擔精神 ● 尊重他人 ● 堅毅 ● 國民身份認同		
			活動參考： 1. 壁球比賽：四人一組，AB 與 CD 對壘，A 在指定距離內先向牆壁踢空中球，成功踢球者，可得 1 分；CD 在球彈地第二下前接到球，可得 1 分；沒彈地便將球接着，可得 2 分 2. 踢球閃避比賽 ● 四人分 AB 兩組相距 4 米對站 ● A1 用腳背向前踢空中球後上前攔截。B1 跑上前拾球，然後躲避 A1 隊員的攔截，並設法跑到踢球點 ● 二人交換組別，由 A2 及 B2 繼續遊戲											

基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別： 三年級      每星期課節： 2      每節時間： 40 (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. 拾球跑跑跑 <ul style="list-style-type: none"> <li>● A 踢空中球，B 跑去拾回對方的球放回籐圈，而 A 踢球後馬上在指定的標誌筒上進行來回合併步</li> <li>● 接着 B 踢球及來回合併步，A 拾球</li> </ul>											

\* 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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別： 三年級 每星期課節： 2 每節時間： 40 (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					
4-5		4	單元 10： <b>1. 雙人律動</b> 2. 動作概念： i. 身體形態 ii. 範圍 (個人空間/一般空間) iii. 路線 (直線/曲線) iv. 水平 (高/中/低) v. 方向 (前/後、左/右、順時針) iv. 組織(雙人) v. 行動 (同步/水平對比/「鏡子」動作)	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」、「水平對比」及「鏡子」的雙人動作或身體造型 4. 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. 透過身體的不同形態及造型，加強柔軟度 2. 完成 SportAct 的體適能紀錄	學生能 1. 培養對律動的興趣，並積極投入課堂、認真學習 2. 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，亦能尊重他人的意見，學習互相合作	學生能明白身體各部分的活動及限制	學生能 1. 說出及辨別「同步」、「水平對比」、「鏡子」動作的動作概念 2. 認識雙人律動的要點及詞彙： i. 有恰當表情 ii. 兩人動作有明顯對比 iii. 動作配合音樂節奏 iv. 展示不同動作	學生能欣賞同學的創作美	● 課堂觀察 ● 提問 ● 學生相互展示成果	● 溝通能力 ● 協作能力 ● 創造力	● 尊重他人 ● 責任感 ● 承擔精神		
6-7			復活節假期											

\* 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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別： 三年級 每星期課節： 2 每節時間： 40 (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					
8-10		6	單元 11： 1. 用具操控技能： <b>棒擊空中球</b> 2. 動作概念 i. 範圍 (個人空間/一般空間) ii. 方向 (左/右，上，前) iii. 組織(個人/雙人/小組) iv. 行動(近/遠) 3. 遊戲概念： 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	學生能透過棒擊空中球，增加手、眼協調的能力	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	學生能 1. 活動時，小心同學揮棒的方向，避免發生意外 2. 在適當距離、使用適當力度，進行棒擊空中球練習	學生能 1. 認識棒擊空中球的動作要點 (以右手握棒為例)： i. 兩腳開立同肩寬 ii. 左肩指向球擊出方向 iii. 眼看目標 iv. 握棒時，右手在上，左手在下、雙手掌相對握住球棒的握把處 v. 預備時，身體扭向異側，配合棒擊動作(棒後引、棒頭向天) vi. 擊球時，球棒由右至左揮動 vii. 擊球後，球棒順勢跟進 viii. 動作連貫 2. 認識形容棒的詞彙 i. 棒頭 ii. 握把處 3. 掌握跑壘遊戲概念	學生能欣賞流暢的棒擊空中球動作	● 課堂觀察 ● 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		

基礎活動學習社群——課研組  
校本整體課程規劃  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別： 三年級 每星期課節： 2 每節時間： 40 (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					
			活動參考： 1. 龍門球 2. 學生四人一組(ABCD) <ul style="list-style-type: none"> <li>● D 把膠球以直線彈地拋出，給 A 擊球</li> <li>● A 擊球後和 D 一起向前跑，繞過雪糕筒，跑回龍門</li> <li>● B 和 C 拾球後立即在原 位把球滾進龍門，勝者得一分</li> </ul> 3. 分站練習 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 二人一組，每站約四組。分為四站。當教師吹一聲 哨子，學生轉換站直至完成四個站</li> <li>● 第一站：擊不倒翁</li> <li>● 第二站：棒擊吊臂球</li> <li>● 第三站：彈地擊打</li> <li>● 第四站：跑壘傳球</li> </ul>											

\* 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、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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別： 三年級 每星期課節： 2 每節時間： 40 (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					
11		2	1. 體適能測試： i. 仰臥起坐 ii. 手握力 2. 完成體育科手冊(知識部分)評估	學生能 1. 掌握手握力及仰臥起坐的動作技巧 2. 完成手握力及仰臥起坐測試	學生能認識仰臥起坐訓練能提升腹部肌力	學生能 1. 專心聆聽教師的講解 2. 遵守測試規則	學生能明白須在墊上，並以正確姿勢進行仰臥起坐測試，避免受傷	學生能 1. 認識進行仰臥起坐測試的要點及注意事項： i. 受試者仰臥地墊上，屈膝約90度，另一同伴按住其雙足踝，以固定身體 ii. 受試者雙臂交叉平放胸前，手掌放在肩上，以此仰臥姿勢開始 iii. 教師發令開始後，受試者由仰臥開始，上身離地向前上捲起至肘部觸大腿，然後還原至仰臥姿勢(肩胛骨觸地)為一次。進行過程雙臂需緊貼上身 2. 認識進行手握力測試的要點及注意事項： i. 學生直手垂下，位置約在大腿旁，單手握握力計 ii. 測量時，學生	學生能欣賞同學努力完成測試的堅持美	● 測試成績 ● 紙筆評估(知識部分)	● 溝通能力 ● 協作能力	● 承擔精神 ● 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  
香港教育大學賽馬會小學

第一/二/三學段體育科進度表

級別： 三年級 每星期課節： 2 每節時間： 40 (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					
								須盡全力 3. 認識香港傑出的運動項目及運動員 i. 花式跳繩的相關知識 ii. 香港花式跳繩隊的發展及隊員的經歷						

\* 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