

仁濟醫院何式南小學

上/下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別： 一年級 每星期課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
1		2	1. 常規訓練 2. 度高及體重 3. 動作概念: i. 範圍 (個人空間/一般空間)	學生能 1. 在指定時間內完成集隊 2. 掌握不同手勢的集隊方法	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	學生能 1. 服從指令 2. 遵守規則 3. 尊重同學	學生能 1. 穿著合適的服裝進行體育活動 2. 明白不應該配戴任何飾物 3. 認識一般空間及個人空間的運用，避免運動時發生意外	學生能 1. 明白體育課的常規和注意事項 2. 分辨個人及一般空間	學生能 1. 穿著整齊合適的服裝 2. 認識整潔是美	課堂觀察	- 協作能力 - 自我管理 - 溝通能力	- 責任感 - 尊重他人 - 關愛		
		4	1. 移動技能: 步行(配合韻律) 2. 動作概念: i. 範圍 (個人空間/一般空間) ii. 路線(直線/曲線) iii. 方向(前/後/左/右) iv. 空間(水平)高/中/低 v. 組織(個人/雙人) vi. 行動(帶領/跟隨) 3. 連串動作	學生能 1. 配合韻律節奏，以步行作直線及曲線移動 2. 配合韻律節奏，向前、向後、向左及向右步行 3. 配合韻律節奏，創作及展示不同水平的造型 4. 配合韻律節奏，把步行及不同水平造型連串起來，自行設計路線，創作個人及雙人動作句子 5. 配合韻律節奏，以雙人活動形式展示「帶	學生能 學生能在家中跟隨音樂跳舞或律動以達至MVPA60	學生能 1. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 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. 在進行活動時，學習互相合作及體育精神 4. 透過練習及活動，培養尊重他人的態度	學生能善用個人空間、一般空間，避免碰撞	學生能 1. 認識何謂高、中、低水平動作概念，並能分辨不同水平的身體造型 2. 說出及分辨高、中、低水平「帶領」、「跟隨」、「步行」動作的概念 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 ii. 配合韻律、節奏以步行作移動 iii. 展示不同水平的身体造型 iv. 連接暢順	學生能 1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2. 欣賞同學優美動作和身體造型創作	1. 課堂觀察 2. 提問	- 溝通能力 - 協作能力 - 創造力 - 明辨性 - 思考能力	- 責任感 - 承擔精神 - 尊重他人		

仁濟醫院何式南小學

上/下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別： 一年級 每星期課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
				領」及「跟隨」概念					4. 明白韻律活動首要配合音樂或拍子 5. 認識路線、方向及組織等動作概念					
		6	<p>1. 操控用具技能： 下手滾球及雙手接滾地來球</p> <p>2. 動作概念： i. 力量(強/弱) ii. 方向(前) iii. 路線(直線) iv. 身體(慣用手/非慣用手) v. 範圍(個人空間/一般空間)</p> <p>3. 活動概念： 跑壘遊戲</p>	<p>學生能</p> <p>1. 掌握下手滾球及雙手接滾地來球的動作技巧</p> <p>2. 以下手滾至約2至3米遠的目標區</p> <p>3. 控制送出滾球的力量和方向</p> <p>4. 雙手穩接同學之滾地來球</p> <p>5. 運用慣用手及非慣用手作下手滾球</p> <p>6. 應用下手滾球及雙手接滾地來球的動作技巧於跑壘遊戲中</p>	<p>學生能</p> <p>1. 增加跑動元素於滾球活動中，以增加學生的體能運動量</p> <p>2. 鼓勵學生課餘時多參與體能活動，達至MVPA60</p>	<p>學生能</p> <p>1. 尊重同學在活動中的表現</p> <p>2. 願意接受同學的意見</p> <p>3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度</p> <p>4. 進行活動或比賽時，學習互相合作及體育精神</p>	<p>學生能</p> <p>1. 注意個人空間及一般空間的運用</p> <p>2. 專注滾球的同時，也要小心周圍的環境及滾來的球，避免發生意外</p> <p>3. 在適當距離、使用適當力度作二人的滾球活動</p>	<p>學生能</p> <p>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</p> <p>2. 認識個人及一般空間</p> <p>3. 認識雙手接滾地來球的準備動作姿勢、動作要點及詞彙： i. 面向來球 ii. 蹲身、伸手迎球 iii. 接球手形正確 iv. 手指自然分開、手指向下、手心向</p>	<p>學生能</p> <p>1. 欣賞同學優美動作的表現</p> <p>2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 提問</p> <p>3. 教師總評</p>	<p>- 溝通能力</p> <p>- 協作能力</p> <p>- 自我管理 能力</p> <p>- 明辨性 思考能力</p>	<p>- 責任感</p> <p>- 尊重他人</p> <p>- 誠信</p>		

仁濟醫院何式南小學

上/下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別： 一年級

每星期課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								前 v.接球後將手收到胸前 4. 認識學習滾球時使用的路線、方向、力量和身體部分的概念 5. 認識跑壘遊戲概念						
		4	1. 平衡穩定技能: 平衡(扭體、伸展及屈曲) 2. 動作概念: i. 水平(高/中/低) ii. 身體形態(團身/扭體/闊大/窄長) iii. 身體部分(手/足/膝) 3. 連串動作組合	學生能 1. 展示不同平衡動作, 包括扭體、伸展及屈曲 2. 於平衡橈上平衡及行走 3. 變化身體形態, 並創作不同水平及身體形態的造型 4. 運用身體不同的部分(手/足/膝)作造型 5. 運用不同身體部分、水平及身體形態動作串連成動作句子	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. 認識水平動作概念, 並能分辨不同高、中、低水平的身體造型 2. 分辨團身、扭體、闊大及窄長動作概念 3. 認識於平衡橈上平衡的動作要點包括:腰直、雙手放於兩旁和身體穩定避免左搖右擺 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. 以步行作移動 iii. 展示不同的平	學生能欣賞同學所創作的動作句子, 並作出正面的回饋	1. 課堂觀察 2. 提問	- 協作能力 - 明辨性 - 思考能力 - 創造力	- 尊重別人		

仁濟醫院何式南小學

上/下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別： 一年級 每星期課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
									<ul style="list-style-type: none"> iv. 展示不同身體部分、水平及身體形態動作 v. 連接暢順 					
		6	1. 移動技能: 跑跳步(配合韻律) 2. 動作概念: i. 範圍(個人空間/一般空間) ii. 水平(高/中/低) iii. 身體部分(一至四個支點) iv. 行動(同步)	學生能 <ul style="list-style-type: none"> 1. 掌握跑跳步的動作技巧 2. 配合韻律展示跑跳步 3. 展示不同的支點不同水平的平衡動作 4. 變化身體形態,並創作不同水平及身體形態的造型 5. 以同步方式展示跑跳步 	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 <ul style="list-style-type: none"> 1. 主動協助並提示同伴動作要點,幫助有需要的同學 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 願意接受同學的意見 	學生能 <ul style="list-style-type: none"> 1. 懂得個人及一般空間的運用,避免碰撞 2. 明白身體各部分的活動能力和限制 	學生能 <ul style="list-style-type: none"> 1. 掌握跑跳步的動作要點: i. 步法:一腳踏地、另一腳提膝跳起、提膝時間短 ii. 提膝時,腳掌貼近地面 iii. 動作流暢 2. 認識水平動作概念,並能分辨不同水平的身體造型 3. 分辨不同的支點的平衡動作 4. 說出及辨別「同步」的動作概念 	學生能欣賞跑跳步配合韻律的節奏美	<ul style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評 	<ul style="list-style-type: none"> - 明辨性思考能力 - 協作能力 - 溝通能力 	- 尊重別人		
		4	1. 移動技能 單足跳 雙足跳 (跳躍) 2. 動作概念: i. 身體部分(腳) ii. 方向(上/下/前)	學生能 <ul style="list-style-type: none"> 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. 以雙腳連續向前跳躍作直線 	學生能透過跳躍活動,提高腿部力量、協調能力、心肺功能及平衡力	學生能 <ul style="list-style-type: none"> 1. 協助並提示同伴做動作的要點 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 學生能	學生能注意跳躍著地的安全	學生能 <ul style="list-style-type: none"> 1. 認識雙跳的動作要點: 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 	學生能欣賞運用不同跳躍動作的協調美	<ul style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 提問 3. 教師總評 	<ul style="list-style-type: none"> - 創造力 	- 尊重別人		

仁濟醫院何式南小學

上/下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別： 一年級

每星期課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
			iii. 路線(直線/曲線)	及曲線的移動 4. 配合不同的用具排列，自行設計及組合不同難度的跳躍路線					跳 iv. 雙臂屈曲擺動 v. 雙腳同時輕巧落地，並平穩站立 vi. 沒有停頓(連續跳時) 2. 認識單足跳的動作要點： i. 單腳平穩站立，並微微屈膝作準備 ii. 單腳前腳掌蹬地起跳 iii. 非支撐腳(非起跳腳)及雙臂屈曲擺動，作協調配合 iv. 支撐腳(起跳腳)輕巧落地，並平穩站立 v. 沒有停頓(連續跳時)					
		4	1. 校本投擲活動： 擲(豆袋) 2. 動作概念： i. 身體部分(手) ii. 方向(前/後/上) iii. 力量(強/弱) iv. 水平(高/中/低) v. 距離(遠/近)	學生能 1. 掌握擲豆袋的動作技巧 2. 以較理想的投擲角度(高水平的位置/前上方)、力量擲出較遠的距離	學生能 1. 認識定時進行體育活動的好處 2. 透過活動提升手眼協調能力	學生能 1. 主動協助同學做準備動作，檢視姿勢是否正確，並提示同學擲球的動作要點 2. 培養欣賞及多	學生能 1. 善用一般空間和個人空間，避免碰撞 2. 明白擲豆袋需要的技巧	學生能 1. 認識向前擲的動作要點及詞彙 準備動作： i. 將球後引，前臂和下臂成「L」形	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 教師總評	- 溝通能力 - 協作能力 - 明辨性 思考能力	- 責任感 - 承擔精神 - 尊重他人		

仁濟醫院何式南小學

上/下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別： 一年級

每星期課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
			3. 活動概念: 隔場區遊戲	3. 運用擲球技巧 於隔場區遊 戲中		讚賞別人的 態度 3. 願意接受同學 和教師的意 見，改善自己 表現不足的地 方		ii. 手持豆袋 時，豆袋位 置要於頭的 上方 iii. 側身，異側腳 踏前 iv. 身體扭向異 側，配合擲 球動作，手 由上至下在 身前畫出半 圓 v. 擲球後，手順 勢跟進至異 側腳旁 2. 描述擲球時手 部動作的方向 及力量的使用 3. 說出拋和擲動 作的分別：擲 的方向：由上 而下拋的方 向：由下而上						

*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

仁濟醫院何式南小學

上/下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別： 一年級 每星期課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
		2	1. 常規訓練 2. 度高及體重 3. 動作概念: i. 範圍 (個人空間/一般空間)	學生能 1. 在指定時間內完成集隊 2. 掌握不同手勢的集隊方法	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	學生能 1. 服從指令 2. 遵守規則 3. 尊重同學	學生能 1. 穿著合適的服裝進行體育活動 2. 明白不應該配戴任何飾物 3. 認識一般空間及個人空間的運用，避免運動時發生意外	學生能 1. 明白體育課的常規和注意事項 2. 分辨個人及一般空間	學生能 1. 穿著整齊合適的服裝 2. 認識整潔是美	課堂觀察	- 協作能力 - 自我管理 - 溝通能力	- 責任感 - 尊重他人 - 關愛		
		6	1. 單人律動 2. 動作概念: i. 範圍 (個人空間/一般空間) ii. 水平(高/中/低) iii. 身體部分 (一至四個支點) iv. 身體形態 (闊大/窄長) v. 路線(直線) vi. 方向(前) vii. 組織(個人)	學生能 1. 展示不同的移動技能 (步行、跑跳步) 2. 配合韻律節奏，變化身體的形態，展示或創作不同水平或形態的身體造型 3. 配合韻律節奏以直線移動，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	學生能透過律動加強身體協調及平衡力	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	學生能懂得個人及一般空間的運用，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. 以不同的移動技能作移動 iii. 展示不同的水平、支點平衡及路線 iv. 連接暢順 v. 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	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 量度數據	- 溝通能力 - 創造力 - 協作能力	- 責任感 - 承擔精神 - 尊重他人		
		4	1. 平衡穩定技能 直身滾 2. 動作概念: i. 身體形態	學生能 1. 掌握直身滾的動作技巧 2. 變化身體形態，並創作不同	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	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	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. 身體躺臥於	學生能欣賞同學優美的直身滾動作和身體造型的創作	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 教師總評	- 溝通能力 - 協作能力 - 創造力 - 明辨性 - 思考能力	- 責任感 - 尊重他人 - 誠信		

仁濟醫院何式南小學

上/下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別： 一年級

每星期課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
			(直體/窄長) ii. 水平(高/中/低) iii. 身體部分 (一至四個支點) 3. 連串動作組合	水平的造型 3. 展示不同支點平衡的動作 4. 運用不同支點平衡的動作,把直身滾及不同的身體造型串連成動作句子	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)	於嘗試不同的動作,並努力不懈地完成動作		軟墊 ii. 雙手垂直高舉於耳旁,雙腳合攏成鉛筆狀 iii. 滾動時,身體保持垂直 iv. 流暢地滾動 2. 說出及分辨高、中、低水平的概念 3. 分辨不同的支點的平衡動作 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. 以直身滾作移動 iii. 展示不同不同身體部分、水平及身體形態動作 iv. 連接暢順						
		6	1. 操控用具技能 拋接(豆袋)	學生能 1. 掌握原地以單手垂直拋豆袋	學生能明白拋接動作主要運用上肢肌肉	學生能 1. 主動協助同學檢視姿勢是否	學生能 在適當距離、使用適當力度,進行對	學生能 1. 認識向上垂直拋豆袋的動作	學生能盡情投入參與活動	1. 課堂觀察 2. 教師提問	- 溝通能力 - 協作能力 - 明辨性	- 責任感 - 尊重他人		

仁濟醫院何式南小學

上/下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別： 一年級

每星期課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
			2. 動作概念: i. 力量(強/弱) ii. 方向(前/左/右) iii. 距離(遠/近) iv. 時間(快/慢) v. 組織(個人/雙人) 3. 活動概念: 隔場區遊戲	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. 掌握隔場區遊戲的玩法		正確,並提示同學拋接豆袋的動作要點 2. 願意接受同學和教師的意見,改善自己表現不足的地方 3. 進行活動或比賽時,學習互相合作及體育精神	拋豆袋練習	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 3. 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		思考能力				

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃

仁濟醫院何式南小學

上/下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別： 一年級 每星期課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								iii. 張開雙手(置於胸前) iv. 穩接豆袋 4. 認識隔場區遊戲概念 5. 認識拋接豆袋時使用的力量、距離、時間及組織等動作概念						
		6	1. 移動技能: 跨跳 2. 動作概念: i. 方向(前) ii. 伸展(大) iii. 距離(遠/近)	學生能 1. 掌握跨跳的動作技巧 2. 配合不同的用具排列,自行設計及組合不同難度(距離)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. 以跨跳活動增加運動量,刺激循環系統和增強心肺功能	學生能 1. 遵守安全以避免自己/同學受傷 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,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	學生能 1. 認識跨跳的動作要點: i. 步法正確:單腳起跳,異側腳先著地 ii. 騰空時,雙腳儘量前後伸展 iii. 平穩著地,並能繼續向前走 2. 認識跨跳時使用的方向和距離的動作概念	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 - 自我管理 - 明辨性 - 思考能力	- 責任感 - 承擔精神		
		4	1. 操控用具技能 單手拍球 2. 動作概念: i. 時間(快/慢) ii. 路線(折線) iii. 方向(前)	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	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	學生能 1. 遵守遊戲規則 2. 在進行活動或比賽時,不論勝負,全力完成比賽 3. 透過練習及活	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	學生能 1. 認識單手原地拍球的動作要點: i. 要降低重心,兩膝微曲,上體稍前傾	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現 2. 運用適當的詞彙,指出同學動作的優點和可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評 4. 教師總評	- 溝通能力 - 協作能力 - 自我管理 - 明辨性 - 思考能力	- 責任感 - 尊重他人		

仁濟醫院何式南小學

上/下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別： 一年級

每星期課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
			iv. 身體部分 (慣用手/非慣用手) 3. 活動概念: 接力遊戲	3. 運用慣用手及非慣用手作拍球 4. 運球拍球的動作技巧於接力遊戲中	強心肺功能 2. 鼓勵學生於小息時到操場進行拍球練習課餘時,學會多做體育活動	動,培養學生尊重他人及勇於承擔的態度	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	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:慢拍球的拍球的時候用力,等它彈得很高再拍下去,拍快球就要重心低,拍得越低就越快 3. 認識接力遊戲概念及玩法						
		4	1. 校本投擲訓練活動: 擲(豆袋) 2. 動作概念: i. 身體部分(手) ii. 方向(前/後/上) iii. 力量(強/弱) iv. 距離(遠/近)	學生能 1. 掌握擲豆袋的動作技巧 2. 能運用擲球的技巧於隔場區遊戲當中 3. 比較之前,能	學生能 1. 認識定時進行體育活動的好處 2. 透過活動提升手眼協調能力 3. 透過活動提升	學生能 1. 主動協助同學做準備動作,檢視姿勢是否正確,並提示同學擲球的動作要點	學生能 1. 善用一般空間和個人空間,避免碰撞 2. 明白錯誤的投擲動作會引致受傷	學生能 1. 認識向前擲的動作要點及詞彙準備動作: i. 將球後引,前臂和下臂成「L」形	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現 2. 運用適當的詞彙,指出同學動作的優點及可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 教師總評	- 溝通能力 - 協作能力 - 明辨性 思考能力	- 責任感 - 承擔精神 - 尊重他人		

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃

仁濟醫院何式南小學

上/下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別： 一年級

每星期課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
			3. 活動概念: 隔場區遊戲	以最佳的投擲角度(上前方)將豆袋擲出	上肢肌力	2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 願意接受同學和教師的意見,改善自己表現不足的地方 4. 知道自己現時投擲的距離是多少,並於下次練習時更進一步		ii. 手持豆袋時,豆袋位置要於頭的上方 iii. 側身,異側腳踏前 iv. 身體扭向異側,配合擲球動作,手由上至下在身前畫出半圓 v. 擲球後,手順勢跟進至異側腳旁 2. 描述擲球時手部動作的方向及力量的使用						

* 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

仁濟醫院何式南小學

上/下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別： 二年級 每星期課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
二	2/9 -- 7/9	2	1. 度高磅重 2. 常規訓練 3. 動作概念: 範圍 (個人空間/一般空間)	學生能 1. 在指定時間內完成集隊 2. 掌握不同手勢的集隊方法	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	學生能 1. 服從指令 2. 遵守規則 尊重同學	學生能 1. 穿著合適的服裝進行體育活動 2. 明白不應該配戴任何飾物 3. 認識一般空間及個人空間的運用, 避免運動時發生意外	學生能 1. 明白體育課的常規和注意事項 2. 分辨個人及一般空間	學生能 1. 穿著整齊合適的服裝 2. 認識整潔是美	- 課堂觀察	- 協作能力 - 自我管理 能力 - 溝通能力	- 責任感 - 尊重他人 - 關愛		
三 -- 五	9/9 -- 25/9	5	1. 移動技能： 跑馬步 2. 動作概念： i. 方向(前) ii. 路線(直) iii. 空間 (個人空間/一般空間) 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. 以跑馬步作直線移動 3. 創作和展示不同身體形態的造型(闊大、窄長、團身、扭體) 4. 配合移動路線, 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. 透過跑動活動增加運動量, 刺激循環系統和增強心肺功能及鍛練下肢肌力 2. 藉著展示不同的身體造型, 增加學生的衝及協調能力	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. 透過小組協活動, 培養學生尊重他人及勇於承擔的態度	學生能 1. 明白熱身的重要 2. 善用場地空間, 注意碰撞	學生能 1. 認識跑馬步的動作要點： i. 步法正確：前腳踏出, 後腳跟上 ii. 有騰空 iii. 沒有停頓 iv. 動作流暢 2. 認識身體形態(闊大、窄長、團身、扭體)的動作概念及詞彙 3. 認識連串動作組合的要點及詞彙： i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 以跑馬步作移動 iii. 展示身體不同形態 iv. 展示不同的移動路線 v. 連接暢順	學生能 1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2. 欣賞同學優美動作和身體造型創作 3. 運用適當的詞彙, 指出同學動作的優點和可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評 4. 教師總評	- 溝通能力 - 創造力 - 協作能力 - 明辨性 思考能力	- 責任感 - 尊重他人	體適能項目已加入每一節課的內容中	

仁濟醫院何式南小學

上/下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別： 二年級 每星期課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
五 -- 七	26 /9 -- 12 /10	5	1. 操控用具技能： 雙手傳接球 2. 動作概念： i. 方向(左/右) ii. 組織 (個人/雙人) iii. 水平(高/中/低) iv. 空間 (個人/一般) v. 距離(遠/近) vi. 力量(強/弱) 3. 活動概念： 對抗遊戲	學生能 1. 掌握雙手傳球的動作技巧 2. 瞄準目標，傳球至約2至3米遠的目標，並能控制傳出球的力量和方向 3. 以雙手迎接，穩接同學傳來的球 4. 運用傳接動作技巧於對抗遊戲中	學生能透過跑動及傳接動作的活動增加學生的運動量，及手眼協調的能力	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 願意接受他人的意見，並尊重他人，在團體活動中互相合作 4. 遵守遊戲規則，並積極投入課堂、認真學習	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的運用，專注個人傳、接膠球的同時，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，進行傳、接膠球練習	學生能 1. 認識雙手傳球及接球的動作要點： i. 前後腳站立 ii. 接球時雙手平放胸前 iii. 傳球時雙手水平推出 2. 認識方向，組織，水平，空間，距離及力量等的動作概念 3. 認識對抗遊戲概念	在活動中展示合作美	課堂觀察	- 協作能力 - 自我管理能力	- 責任感 - 尊重他人	體適能項目已加入每一節課的內容中	
八 -- 十一	14 /10 -- 8/ 11	5	1. 平衡穩定技能： 側滾翻 2. 動作概念： i. 身體形態 (直體/屈曲) ii. 方向(左/右) iii. 路線(直) iv. 水平 (高/中/低) v. 空間 (個人空間) vi. 組織(個人) vii. 身體部分(肢體) viii. 動作(快/慢)	學生能 1. 複習直身滾的動作 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. 根據個人的創作出不同的水平的身體造型	學生能 1. 藉著展示不同的身體造型及翻滾動作，增加平衡及協調能力，以加強柔軟度 2. 明白平衡力對人們的生活非常重要，它能幫助人們維持不同姿勢，在任何運動中均需要平	學生能 1. 積極投入課堂、認真學習 2. 反思自己的表現，並能主動幫助同伴學習，互相改善 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作	學生能 1. 懂得空間的運用，避免碰撞 2. 明白側滾翻的其中兩個作用閃避和緩衝，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	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；背部貼地滾至仰面朝天 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	學生能 1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2. 欣賞同學優美側滾翻動作和身體造型創作 3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評 4. 教師總評	- 創造力 - 協作能力 - 明辨性 - 思考能力	- 責任感 - 尊重他人 - 堅毅 - 誠信	體適能項目已加入每一節課的內容中	

仁濟醫院何式南小學

上/下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別： 二年級 每星期課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
					衡力		翻，避傷及頸椎	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. 認識路線、方向、動力及肢體等的動作概念	善的地方					
十二 -- 十四	11/11 -- 29/11	6	1. 移動技能： 滑步 2. 動作概念： i. 方向(左/右) ii. 路線(直) iii. 行動(同步/鏡子) iv. 組織(雙人)	學生能 1. 掌握滑步的動作技巧 2. 以滑步作直線的移動 3. 在雙人活動中展示「同步」及「鏡子」的雙人動作	學生能 1. 透過跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能 2. 加強下肢肌，展示優質滑步	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，並主動表达自己的想法和意見，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. 一腳向側踏出，另一腳跟上 iii. 有騰空 iv. 動作流暢 2. 說出及辨別「同步」和「鏡子」動作的動作概念	學生能 1. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2. 欣賞同學優美動作和身體造型創作 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. 教師總評	- 溝通能力 - 協作能力 - 創造力	- 責任感 - 承擔精神 - 尊重他人	體適能項目已加入課的內容中	

仁濟醫院何式南小學

上/下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別： 二年級 每星期課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
十五 -- 十七	2/12 -- 20/12	6	1. 操控用具技能： 踢定點球、滾球控停 2. 動作概念： i. 身體(足) ii. 方向(前) iii. 路線(直) iv. 時間(快/慢) v. 空間(個人空間/一般空間) vi. 力量(強/弱) vii. 距離(遠/近) 3. 活動概念： i. 接力遊戲 ii. 對抗遊戲	學生能 1. 掌握踢定點球的動作技巧 2. 將球踢至約2至3米遠的目標 3. 控制踢球的力量和方向 4. 運用踢定點球及滾球控停的動作，於接力遊戲和對抗遊戲中	學生能 1. 以踢球活動增加運動量，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	學生能了解控制和協調動作能使動作流暢	1. 課堂觀察 2. 測試成績	- 溝通能力 - 協作能力	- 責任感 - 承擔精神 - 關愛	體適能項目已加入每一節的內容中	
十九 -- 廿一	2/1 -- 17/1	5	1. 校本投擲訓練活動： 擲(豆袋) 2. 動作概念： i. 身體部分(手) ii. 方向(前/後/上) iii. 力量(強/弱) iv. 距離(遠/近) v. 速度(快/慢)	學生能 1. 掌握擲豆袋配合助跑的動作技巧 2. 能運用助跑擲球的技能於隔場區遊戲當中 3. 比較之前，能以更佳的投擲角度(上前方)	學生能 1. 認識投擲能力對進行不同體育活動的幫助 2. 透過活動提升手眼協調能力 3. 透過活動提升上肢肌力	學生能 1. 主動協助同學做準備動作，檢視姿勢是否正確，並提示同學擲球的動作要點 2. 培養欣賞別人的態度 3. 從上一個學習	學生能 1. 善用一般空間和個人空間，避免碰撞 2. 明白錯誤的投擲動作會引致受傷	學生能 1. 認識向前擲的動作要點及詞彙： i. 準備動作：將球後引，前臂和下臂成「L」形 ii. 手持豆袋時，豆袋位置要於頭的上方 iii. 側身，助跑兩至	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 教師總評	- 溝通能力 - 協作能力 - 明辨性 - 思考能力	- 責任感 - 承擔精神 - 尊重他人	體適能項目已加入每一節的內容中	

仁濟醫院何式南小學

上/下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別： 二年級 每星期課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
			3. 活動概念: 隔場區遊戲	將豆袋擲出		投擲的經歷當中找出可以改善的地方，深化現時的投擲技巧 4. 知道自己現時投擲的距離是多少，並於下次練習時更進一步		三米 iv. 最後一步異側腳快速前擺 v. 身體扭向異側，配合擲豆袋動作，手由上至下在身前畫出半圓 vi. 擲球後，手順勢跟進至異側腳旁 2. 描述擲弄袋時手部動作的方向及力量的使用						

* 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

仁濟醫院何式南小學

上/下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別： 二年級 每星期課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
一 -- 二	20/ 1 -- 31/ 1	2	1. 常規訓練 2. 度高及體重 3. 動作概念: 範圍(個人空間/ 一般空間)	學生能 1. 在指定時間內 完成集隊 2. 掌握不同手勢 的集隊方法	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	學生能 1. 服從指令 2. 遵守規則 3. 尊重同學	學生能 1. 穿著合適的服 裝進行體育活 動 2. 明白不應該配 戴任何飾物 3. 認識一般空間 及個人空間的 運用, 避免運 動時發生意外	學生能 1. 明白體育課的常規 和注意事項 2. 分辨個人及一般 空間	學生能 1. 穿著整齊 合適的 服裝 2. 認識整潔 是美	課堂觀察	- 協作能力 - 自我管理 能力 - 溝通能力	- 責任感 - 尊重他人 - 關愛		
四 -- 七	14 /2 -- -- 6/3	5	1. 移動及平衡穩定 技能: 閃避、急停、 轉向 2. 動作概念: i. 方向 (上/下/前/後/ 左/右) ii. 路線(直/曲/折) iii. 時間(快/慢) 3. 活動概念: 對抗遊戲	學生能 1. 掌握以腳掌 支撐, 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	學生能 1. 以閃避、急 停、變向的 活動, 提升 學生的反應 及敏捷度 2. 以跑動活動 增加學生的 運動量, 刺 激循環系統 和增強心肺 功能學	學生能 1. 培養對運動 的興趣, 並 認真學習 2. 主動協助並 提示同伴動 作要點, 幫 助有需要的 同學 3. 培養欣賞及 多讚賞別人 的態度 4. 培養尊重他 人的態度及 團隊合作的 精神 5. 培養不論勝 負, 全力以 赴的體育精 神	學生能 1. 注意周圍環 境的安全, 尤 其在變向時需 留意四周的 同學 2. 懂得個人 空間及一般 空間的運 用 3. 在進行劇 烈跑動練習 前和後, 多 做腿部伸 展, 減少受 傷的機會, 幫 助肌肉復原	學生能 1. 掌握急停時 的動作要點: i. 利用腳掌 撐地作急 停 ii. 迅速屈膝 以降低重 心 iii. 保持身 體平衡 2. 掌握急停 轉向的動 作要點: i. 急停 ii. 轉身時, 重心腳前 掌用力撐 地, 移動 腳用力蹬 地並迅速 轉向 iii. 轉身後 降低重心, 保持身體 平衡 3. 認識屈膝 可降低重 心, 以保持 身體平衡 (即急停 時, 膝部和 腰部要彎 曲)	1. 課堂觀察 2. 提問	- 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	適能 已每 課容 體項 加入 節內 的中		

仁濟醫院何式南小學

上/下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別： 二年級

每星期課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
				用力撐地，移動腳用力蹬地並迅速轉向，並於轉身後降低重心，保持身體平衡 5. 適當地運用變速跑、閃避和防守的技巧於對抗遊戲中					4. 認識運用急停和變向的閃避技巧於不同運動的重要					
八 -- 十一	9 /3 -- 1 /4	5	1. 平衡穩定技能 前滾翻 2. 動作概念： i. 方向(前) ii. 路線(直) iii. 時間(快/慢) iv. 空間 (個人空間/一般空間) v. 身體部份(雙手、頭後半部、背、腰、雙腳)	學生能展示正確的前滾翻動作	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： 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) vi. 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	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可改	1.課堂觀察 2.提問 3.學生互評 4.教師總評	- 溝通能力 - 協作能力 - 明辨性思考能力	- 責任感 - 承擔精神 - 尊重他人	體適能 項目加入節內 的每課容	

仁濟醫院何式南小學

上/下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別： 二年級 每星期課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								3. 描述動作時使用的路線、方向、動力、肢體等概念	善的地方					
十一	2/4	5	1. 移動技能： i. 立定跳遠 ii. 立定跳高 2. 動作概念： i. 方向(上/前) ii. 路線(直/曲) iii. 空間(個人空間/一般空間) iv. 距離(遠近) 3. 遊戲概念： 接力遊戲	學生能 1. 掌握立定跳遠的動作技巧 2. 掌握立定跳高的動作技巧 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	學生能 1. 認識跳躍對身體的好處 2. 透過跳躍活動，提升學生的大腿肌力及平衡力 3. 良好的平衡力會使我們更加靈活敏捷，行動更得心應手，並減少跌倒受傷的機會	學生能 1. 協助並提示同伴做動作要點 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 積極參與小組創作活動，以恰當的言語與同學討論，尊重他人的意見	學生能 1. 進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展 2. 跳躍著地時，先屈膝，以前腳掌先著地，減少受傷的機會 3. 認識一般空間及個人空間的運用，避免運動時發生意外	學生能 1. 認識立定跳高的動作要點： i. 準備時，雙腳開立同肩寬，並微微屈膝作準備 ii. 雙腳前腳掌蹬地起跳 iii. 雙手用力擺臂 iv. 騰空時，身體盡量伸展 v. 屈膝著地，雙腳同時落在原先站立位置 2. 認識立定跳遠的動作要點： i. 準備時，雙腳開立同肩寬，並微微屈膝作準備 ii. 雙腳前腳掌蹬地起跳 iii. 雙手用力擺臂 iv. 騰空時，身體盡量伸展 v. 屈膝著地，平穩站立 3. 認識方向及接力遊戲概念，路	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評 4. 教師總評	- 溝通能力 - 創造力 - 協作能力 - 明辨性思考能力	- 尊重他人	體適能 項目加入節內 的 中 容	

仁濟醫院何式南小學

上/下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別： 二年級 每星期課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								線，空間及距離等動作概念						
十五	1/5	5	1. 操控用具技能： 單手持拍擊球 2. 動作概念： i. 身體(手) ii. 方向 (前/上/下) iii. 空間 (個人空間/一般空間) iv. 關係(雙人) 3. 活動概念： 隔場區遊戲	學生能 1. 掌握持球拍的正確姿勢 2. 以單手持拍向上擊球的動作技巧 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. 運用單手持拍擊球於隔場區的遊戲	學生能透過活動，提升手眼協調能力	學生能 1. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 2. 願意接受同學和教師的意見，改善自己表現不足的地方	學生能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	學生能欣賞同學擊球落點的準確度	課堂觀察	- 協作能力 - 自我管理 能力	- 責任感 - 尊重他人 - 關愛	適能已每課容 項目入節內 的中	
十八	20/5	5	1. 單人律動 2. 動作概念： i. 方向 (順/逆時針) ii. 組織 iii. 行動(沿著)	學生能 1. 隨著音樂順/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. 隨著音樂以步行移動及不同的身體形態的造型串連起來，自行建構動作	學生能 1. 透過身體的不同形態及造型，加強平衡性和柔軟度 2. 透過律動增加活動量及加強協調能力	學生能 1. 培養對律動的興趣，並積極投入課堂、認真學習 2. 培養欣賞多讚賞別人的態度 3. 於創作活動中，樂於創作不同的造型和動作	學生能 1. 懂得空間的運用，避免碰撞 2. 明白身體各部分的活動及限制	學生能 1. 認識連串動作組合的要點及詞彙： i. 配合音樂節奏做出不同的動作 ii. 恰當表情 iii. 動作連接順暢 iv. 有明顯的起始及結束造型急停 v. 展示不同身體形態的造型	學生能 1. 運用詞彙，準確和具體地表達欣賞同學的創作美 2. 透過觀察及互相欣賞，提升審美能力	1. 課堂觀察 2. 提問	- 溝通能力 - 創造力 - 協作能力	- 尊重他人 - 責任感 - 堅毅	適能已每課容 項目入節內 的中	

仁濟醫院何式南小學

上/下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別： 二年級 每星期課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/ 教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
				句子		4. 願意接受教師和同學的意見，並加以改進		vi. 動作配合韻律節奏 2. 認識「沿著」的概念						
廿二	15/6 -- 20/6	2	校本活動: 投擲大比併	學生能 1. 投擲至九米遠的距離 2. 投擲至指定目標	學生能 1. 透過活動，提升上肢投擲的肌力 2. 提升手眼協調能力	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，協助同學完成測試	學生能 1. 按照指示向同一方向投擲 2. 投擲時注意周圍環境的安全 3. 懂得個人空間及一般空間的運用	學生能 1. 認識向前擲的動作要點及詞彙： i. 準備動作： ii. 將球後引，前臂和下臂成「L」形 iii. 手持豆袋時，豆袋位置要於頭的上方 iv. 側身，助跑兩至三米 v. 最後一步異側腳快速前擺 vi. 身體扭向異側，配合擲豆袋動作，手由上至下在身前畫出半圓 vii. 擲球後，手順勢跟進至異側腳旁	學生能體會到整體動作的原整及流暢，是一種力量美的表現	課堂記分表	- 溝通能力 - 協作能力	- 責任感 - 承擔精神		

*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

仁濟醫院何式南小學

上/下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：三年級

每星期課節：2

每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
		2	1. 常規訓練 2. 度高及體重 3. 動作概念: 範圍 (個人空間/ 一般空間)	學生能 1. 在指定時間內 完成集隊 2. 掌握不同手勢 的集隊方法	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	學生能 1. 服從指令 2. 遵守規則 3. 尊重同學	學生能 1. 穿著合適的服 裝進行體育活 動 2. 明白不應該配 戴任何飾物 3. 認識一般空間 及個人空間的 運用，避免運 動時發生意外	學生能 1. 明白體育課的常 規和注意事項 2. 分辨個人及一般 空間	學生能 1. 穿著整齊合 適的服裝 2. 認識集隊快 速而整齊 的美	1. 課堂觀察	- 協作能力 - 自我管理 能力 - 溝通能力	- 責任感 - 尊重他人 - 關愛		
		5	陸運會比賽項目練習 1. 移動技能： 站立式起跑 快速跑 2. 動作概念: i. 方向(前) ii. 路線(直) iii. 時間(快/慢) iv. 動態(限制) v. 空間 (個人空間/一般 空間) 3. 活動概念: 接力遊戲	學生能 1. 展示雙臂屈 曲，快速跑步 2. 聞口號展示正 確的站立式起 跑動作 3. 手腳協調 4. 有節奏地擺動 手部 5. 掌握正確衝線 技巧	學生能透過跑步 增加運動量，刺 激循環系統和增 強心肺功能，並 提高腿部力量、 身體的協調性	學生能 1. 主動協助同學 做站立式起跑 動作，檢視姿 勢是否正確， 並提示同學動 作要點 2. 培養欣賞及多 讚賞別人的態 度 3. 願意接受同學 和教師的意 見，改善自己 表現不足的地 方 陸運會： 1. 積極、認真和 投入參與比賽 2. 積極為同班同 學打氣，鼓勵 同學完成挑戰	學生能 1. 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 2. 明白陸運會當 日需注意的事 項 3. 明白參加陸運 會比賽項目(短 跑)時應注意的 事項	學生能 1. 認識站立式起跑動 作的動作要點： i. 「各就位」 • 前後腳站立於 起跑線後 • 全身放鬆，集 中注意力，視 線於起跑線前 1公尺處，靜止 不動 ii. 「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 2. 認識快速跑步(短 跑)的動作要點及 詞彙： i. 身體前傾，眼 向前望 ii. 雙臂屈曲、快	學生能運用適 當的詞彙，指 出同學動作的 優點及可改善 的地方	1. 課堂觀察 2. 提問	- 溝通能力 - 協作能力 - 明辨性 - 思考能力 - 自我管理 的能力	- 責任感 - 承擔精神 - 尊重他人 - 堅毅		

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃

仁濟醫院何式南小學

上/下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：三年級

每星期課節：2 每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
						3. 學習團隊合作及「勝不驕、敗不餒」的體育精神		速跑步 iii. 腳踵後踢貼近臀部 3. 認識短跑的名詞，如站立式起跑、偷步、前擺、後蹬 4. 明白接力遊戲的玩法及概念 陸運會： 認識 60 米和 100 米短跑的比賽規則						
		4	陸運會項目 1. 操控用具技能： 擲(球) 2. 動作概念： i. 身體部分(手) ii. 方向(前/後/上) iii. 力量(強/弱)	學生能 1. 掌握擲球的動作技巧 2. 以上前方擲出球 3. 運用擲球的技能於隔場區遊戲中	學生能 1. 認識定時進行體育活動的好處 2. 透過活動提升手眼協調能力	學生能 1. 主動協助同學做準備動作，檢視姿勢是否正確，並提示同學擲球的動作要點 2. 培養欣賞及多讚賞別人態度 3. 願意接受同學和教師的意見，改善自己表現不足的地方 陸運會： 1. 積極、認真和投入參與比賽 2. 積極為同班同學打氣，鼓勵同學完成挑戰	學生能 1. 善用一般空間和個人空間，避免碰撞 2. 明白陸運會當日需注意的事項 3. 明白參加陸運會比賽項目(擲球)時應注意的事項	學生能 1. 認識向前擲的動作要點及詞彙 i. 準備動作： • 將球後引 • 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. 重心由後轉向前將球以高點擲出 iv. 擲球時轉腕 v. 擲球後，手順勢跟進至異側腳旁 陸運會：	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 教師提問	- 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		

仁濟醫院何式南小學

上/下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：三年級

每星期課節：2 每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
						3. 學習團隊合作及「勝不驕、敗不餒」的體育精神		掌握陸運會「擲球」的玩法及規則						
		5	1. 用具操控技能: 踢空中球 2. 動作概念: i. 身體部分: 足 ii. 力量: 強/弱 iii. 方向: 前/上 3. 活動概念: 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. 運用踢空中球進行隔場區遊戲	學生能 1. 認識踢球能建立腿部肌肉的好處 2. 透過活動提升眼和腳的協調能力	學生能在進行隔場區遊戲時懂得和同學商討策略, 以應變不同的情況	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 iii. 並用腳背踢 iv. 跟進動作 2. 描述向前踢球時之腳部動作的方向及力量的使用 3. 認識隔場區遊戲概念	學生能欣賞同學踢球時的動作的流暢	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評	- 溝通能力 - 自我管理 - 協作式解決問題 - 能力	- 責任感 - 承擔精神 - 尊重他人 - 堅毅		
		4	1. 移動技能: 踏跳步(配合韻律) 2. 動作概念: i. 身體部分(足) ii. 方向(前) iii. 路線(直/曲) iv. 行動 (同步/鏡子/帶領/跟隨) v. 支點 vi. 水平(高/中/低) 3. 連串動作組合	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. 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 ii. 及結束造型急停 iii. 配合韻律沿著路線移動加	學生能欣賞和創作不同動作句子	1. 課堂觀察 2. 提問	- 創造力 - 明辨性 - 思考能力	- 責任感 - 承擔精神 - 尊重他人 - 堅毅		

仁濟醫院何式南小學

上/下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別： 三年級

每星期課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								上不同支點和不同水平的身體造型 iv. 展示不同形態的身體造型 v. 連接暢順 3. 明白同步/鏡子/帶領/跟隨的概念						
		5	1. 平衡穩定技能: 後滾翻 2. 動作概念: i. 身體形態 (屈曲/團身) ii. 身體部分 (手/足/膝/頭/背) iii. 路線(直) iv. 方向(前/後) v. 力量(強/弱)	學生能展示正確的後滾翻動作	學生能 1. 藉著展示不同的翻滾及伸展動作, 增加平衡及協調能力, 加強柔軟度 2. 認識「柔軟度」— 柔軟度即是關節的伸縮活動範圍良好柔軟度的	學生能 1. 培養對體操的興趣, 並積極投入課堂、認真學習 2. 反思自己的表現, 並能主動幫助同伴學習, 互相改善 3. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 4. 在教師或同學的協助下, 敢於嘗試不同的動作	學生能 1. 在進行地墊活動時注意的安全 2. 在進行後滾翻時, 依動作要點, 以正確的姿勢進行滾翻, 避免弄傷頸椎 3. 懂得正確搬運軟墊的姿勢 4. 在進行墊上活動前做足夠的熱身	學生能 1. 認識後滾翻的動作要點及詞彙: i. 屈膝下蹲, 雙肘屈曲上舉, 雙手放在耳旁, 掌心向上, 手指向後 ii. 身體稍向前傾, 低頭收緊下巴, 雙膝緊貼胸部 iii. 兩腳輕蹬, 團身快速向後倒 iv. 肩部接觸地面時, 雙手發力推撐 v. 平穩站立 vi. 滾翻過程順暢, 動作優美 2. 描述動作時使用的路線、方向、動力、肢體等	學生能 1. 欣賞同學優美的後滾翻動作 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)	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評 4. 教師總評	- 溝通能力 - 明辨性 - 思考能力	- 責任感 - 尊重他人		

仁濟醫院何式南小學

上/下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：三年級

每星期課節：2 每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								概念 1. 後滾翻口訣： i. 雙手朝天放 耳邊 ii. 收緊下巴 iii. 含胸團緊 iv. 蹬腳後滾 v. 推手站起						
		5	1. 操控用具技能: 雙手傳接球 雙手投球 2. 動作概念: i. 身體部分: 手 ii. 力量: 強/弱/ iii. 距離: 遠/近 3. 活動概念: 對抗遊戲	學生能 1. 掌握雙手傳球的動作技巧 2. 原地以雙手傳球至約 1.5 米遠的目標區域/同伴 3. 以雙手穩接來球 4. 掌握雙手投球的動作技巧 5. 原地以雙手投球至 2-3 米高	學生能透過球類遊戲提升運動量和腿部力量	學生能 1. 培養對運動的興趣並認真學習 2. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 3. 願意接受同學的意見，反思自己的動作表現，並作出改善 4. 培養學生尊重他人及勇於承擔的態度，並學習互相合作精神	學生能 1. 注意周圍環境的安全，傳接球及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，避免碰撞	學生能 1. 認識雙手傳球的動作要點及詞彙： i. 雙腳稍微前後 ii. 腳，兩膝微曲 iii. 雙手持球置於 iv. 瞄準對方作傳球 v. 傳球後，後腳向傳球方向順勢踏前一步 2. 認識雙手接球的動作要點及詞彙: i. 眼望來球，沒有閃避 ii. 兩膝微屈 iii. 伸手迎球 iv. 穩接來球 v. 接球後將球收到胸前，非支	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. 在群體中，展現互相合作和支持的氣氛美 3. 指出動作及姿勢的優點及需改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問	- 明辨性 - 思考能力	- 承擔精神		

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃

仁濟醫院何式南小學

上/下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別： 三年級

每星期課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								撐腿順勢踏後一步 3. 認識雙手投球的動作要點及詞彙： i. 稍微前後腳，兩膝微屈 ii. 雙手持球置於頭上方，瞄準目標 4. 明白力量強/弱和距離遠/近的概念 5. 使用動作概念於對抗遊戲之中						

*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

仁濟醫院何式南小學

上/下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：三年級

每星期課節：2

每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
		2	1. 常規訓練 2. 度高及體重 3. 動作概念: 範圍 (個人空間/ 一般空間)	學生能 1. 在指定時間內 完成集隊 2. 掌握不同手勢 的集隊方法	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	學生能 1. 服從指令 2. 遵守規則 3. 尊重同學	學生能 1. 穿著合適的服 裝進行體育 活動 2. 明白不應該配 戴任何飾物 3. 認識一般空間 及個人空間的 運用, 避免運 動時發生意外	學生能 1. 明白體育課的常 規和注意事項 2. 分辨個人及一般 空間	學生能 1. 穿著整齊 合適的 服裝 2. 認識整潔 是美	1. 課堂觀察	- 協作能力 - 自我管理 能力 - 溝通能力	- 責任感 - 尊重他人 - 關愛		
		4	1. 平衡穩定技能: 兔跳 2. 動作概念: i. 方向 (上/下/左/右) ii. 範圍 (個人空間/ 一般空間)	學生能掌握兔跳 動作的技巧	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. 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	學生能: 1. 認識兔跳的動作 要點: i. 保持直臂支撐 ii. 屈膝登地起跳 iii. 提臀過肩 iv. 沒有停頓 2. 學習兔跳時使用 的方向和概念	學生能 1. 欣賞同學優 美動作的 表現 2. 運用適當的 詞彙, 指出 同學動作的 優點和可改 善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評 4. 教師總評	- 溝通能力 - 創造力 - 協作能力 - 明辨性思 考能力	- 責任感 - 尊重他人 - 誠信		

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃

仁濟醫院何式南小學

上/下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：三年級

每星期課節：2 每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
							衝、滾、翻、倒							
		6	1. 操控用具技能： 腳運球 2. 動作概念： i. 身體部分：腳內側/腳背/腳外側/腳掌 ii. 力量：弱/強 iii. 路線：曲/線 3. 活動概念： 接力遊戲	學生能 1. 掌握腳運球的動作技巧 2. 以腳內側、腳背或腳外側觸球，接觸點為球之中部 3. 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) 4. 以腳掌控停滾地球	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. 透過腳運球、控球活動，增加學生的眼、腳的協調能力	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 願意接受他人的意見，並尊重他人，在團體活動中互相合作	學生能 1. 善用場地空間，注意碰撞 2. 在進行遊戲時，遵守規則，注意安全	學生能 1. 認識腳運球的動作要點及詞彙： i. 以腳內側、腳背或腳外側運球 ii. 球應控制於兩步範圍之內 iii. 能抬頭向前望 iv. 沿指定路線前進 v. 動作流暢 vi. 運球後把球停頓 2. 認識腳運球所使用的身體部分 3. 明白腳運球時使用的路線和力量概念 4. 使用動作概念於接力遊戲之中	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現 2. 保持運球及滾球控停時動作流暢 3. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評 4. 學生自評 5. 教師總評	- 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		
		5	1. 平衡穩定技能： A. 髑高處跳下 B. 空中轉體 2. 動作概念： i. 身體部分(手/足/膝) ii. 順/逆時針	學生能 1. 掌握從髑高處跳下的動作技巧 2. 掌握空中轉體的動作技巧 3. 於髑高處或平地起跳，作順時針或逆時針方向的90°或	學生能 1. 認識跳躍對身體的好處 2. 明白良好的平衡力能有助身體更加靈活敏捷，行動更得心應手，並減少跌倒受傷的機會	學生能 1. 對同學的動作表示欣賞或多讚賞同學 2. 在教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作	學生能 1. 鋪足夠的地墊作保護 2. 進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展 3. 跳躍著地時，先屈膝，以前腳掌先著地，減少受傷的	1. 認識從髑高處跳下的動作要點： i. 雙手平放兩旁作平衡 ii. 空中身體平穩 iii. 屈膝著地，平穩站立 2. 認識空中轉體的動作要點： i. 屈膝蹬地起跳	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. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 學生互評 4. 教師總評	- 溝通能力 - 創造力 - 明辨性 - 思考能力	- 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

仁濟醫院何式南小學

上/下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：三年級

每星期課節：2

每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
				180°空中轉體			機會	ii. 用手帶動轉體 iii. 保持直體 iv. 屈膝著地，平穩站立 3. 分辨順時針或逆時針的方向及90°或180°空中轉體						
		6	1. 操控用具技能： 棒擊空中球 2. 動作概念： i. 身體部分 (慣用手/非慣用手) ii. 方向 (順時針/逆時針) 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. 運用棒擊空中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. 透過棒擊空中球，增加手、眼協調的能力	學生能 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 培養對球類運動的興趣 4. 願意接受別人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善	學生能 1. 注意個人空間及一般空間的運用 2. 活動時，小心同學揮棒的方向，避免發生意外 3. 在適當距離、使用適當力度，進行棒擊空中球練習	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	學生能 1. 欣賞同學優美動作表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	1. 課堂觀察 2. 提問	- 溝通能力 - 協作能力 - 明辨性 - 思考能力	- 責任感 - 承擔精神 - 尊重他人 - 堅毅 - 誠信		

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃

仁濟醫院何式南小學

上/下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別： 三年級

每星期課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
								<ul style="list-style-type: none"> 彙(握把處/棒頭/棒尾) 3. 掌握跑壘遊戲的概念 						
		5	1. 雙人律動 2. 動作概念： <ul style="list-style-type: none"> i. 行動 (帶領/跟隨/同步/「鏡子」/「水平對比」、會合/分離) ii. 路線 (直/曲/折) iii. 方向 (前後、左右) iv. 水平(高/中/低) v. 身體形態(闊大/窄長) vi. 組織(雙人) vii. 範圍(個人空間/一般空間) 	學生能 <ul style="list-style-type: none"> 1. 配合音樂拍子動作和身體律動在雙人創作中，變化身體的形態，及展示不同水平或身體形態的造型 2. 運用不同的移動技巧、路線及不同身體形態的造型串連起來，自行建構動作句子 3. 配合韻律節奏，在雙人活動中掌握帶領/跟隨/同步/「鏡子」/「水平對 	學生能認識做運動時配合音樂能減輕壓力，使身心健康	學生能 <ul style="list-style-type: none"> 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. 培養對律動的興趣，並積極投入課堂、認真學習 3. 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 <ul style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> 1. 認識雙人律動的動作要點及詞彙： <ul style="list-style-type: none"> i. 有恰當表情 ii. 動作配合韻律 iii. 展示不同動作 iv. 每個造型均有身體形態或水平的對比 v. 每個造型能保持最少3秒 vi. 造型連接暢順 2. 認識帶領/跟隨/同步/「鏡子」/「水平對比」、會合/分離的動作概念及詞彙 3. 認識直/曲/折線各前/後/左/右的動作概念 4. 應用不同水平和身體形態於動作當中 	學生能 <ul style="list-style-type: none"> 1. 欣賞小組同學的創作和優美的動作表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點和可改善的地方 3. 明白動作協調能使動作流暢和產生 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 教師觀察 2. 提問 3. 學生口頭互評 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 溝通能力 2. 創造力 (設計動作造型) 3. 協作能力 4. 明辨性思考能力 	<ul style="list-style-type: none"> - 尊重他人 - 承擔精神 - 堅毅 		

基礎活動學習社群——課研組
校本整體課程規劃

仁濟醫院何式南小學

上/下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別：三年級

每星期課節：2 每節時間：35 (分鐘)

周次	日期	所需課節	單元主題	學習範疇重點						評估方法	*共通能力	#價值觀和態度	備註	實際進度/教學檢討
				體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力					
				比」、會合/分離動作概念					5. 懂得正確利用個人空間/一般空間 6. 能和同學以雙人形式創作動作句子並配合韻律					
		4	1. 校本活動：擲(球) 2. 動作概念： i. 身體部分(手) ii. 方向(前/後/上) iii. 力量(強/弱) iv. 水平(高/中/低) v. 距離(遠/近) 3. 活動概念：隔場區遊戲	學生能 1. 掌握擲球的動作技巧 2. 以較理想的投擲角度(高水平的)位置/前上方、力量擲出較遠的距離 3. 配合5-6米的助跑完成投擲動作 4. 能運用擲球的技能於隔場區遊戲當中 5. 能將球擲至十米遠	學生能 1. 透過活動提升上肢肌力 2. 了解自己身體的變化，清楚自己上肢肌力的進步情況	學生能檢視自己的進步情況，思考可以改善的空間，爭取個人最佳紀錄。	學生能 1. 善用一般空間和個人空間，避免碰撞 2. 明白擲球需要的技巧	學生能 1. 認識向前擲的動作要點及詞彙 準備動作： i. 將球後引 ii. 側身，配合投擲步助跑，最後一步左腳快速前擺 iii. 右腳蹬送髖 iv. 挺胸轉肩肘成滿弓 v. 重心由後轉向前將球以高點擲出 vi. 手腕、手指作鞭打動作 vii. 擲球後，手順勢跟進至異側腳旁	學生能 1. 欣賞同學優美動作的表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方 3. 欣賞同學爭取進步的心和永不放棄的精神	1. 課堂觀察 2. 提問 3. 教師總評	- 溝通能力 - 協作能力 - 明辨性 - 思考能力	- 責任感 - 承擔精神 - 尊重他人		

* 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

仁濟醫院何式南小學

上/下學期體育科進度表 (2019-2020)

級別： 三年級

每星期課節： 2 每節時間： 35 (分鐘)