

保良局田家炳小學
體育科(一年級)
課程架構表

範疇	技能	範疇	技能	範疇	技能
移動技能	步行	平衡穩定技能	直身滾	操控用具技能	拋(豆袋)
	跑馬步		扭體(原地)		接(豆袋)
	踏跳步		伸展		下手滾球(單雙手)
	跑步(快速)		屈曲		單手拍球(原地)
	雙足跳(跳單圈)		跳與著地(原地)		雙手接滾地來球
	立定跳高		平衡(平衡凳上平衡)		踢定點球(踢中目標)
	立定跳遠				跳繩(學習跳前繩)

保良局田家炳小學
體育科(二年級)
課程架構表

範疇	技能	範疇	技能	範疇	技能
移動技能	跑跳步(配合韻律)	平衡穩定技能	側滾翻	操控用具技能	拋(膠環：個人垂直， 雙人)
	滑步		前滾翻(認識為主)		擲(豆袋)
	閃避(急停，轉向， 變向)		扭體(平衡凳上平衡)		接(膠環：個人垂直， 雙人)
	單足跳(跳單雙圈)		跳與著地(從髖高處 跳下)		單手拍球(移動中運球)
	雙足跳(跳雙圈)		急停/變向		雙手傳接球(胸前傳球)
	兔跳				踢定點球(把球傳給他人)
					跳繩(連續跳前繩)

保良局田家炳小學
體育科(三年級)
課程架構表

範疇	技能	範疇	技能	範疇	技能
移動技能	踏跳步(配合韻律)	平衡穩定技能	前滾翻(站立完成)	操控用具技能	擲(豆袋:擲遠距離)
	滑步(配合韻律)		後滾翻		雙手傳接球(雙人胸前傳球)
	跨步		空中轉體(從高處)		單手持拍擊球
					雙手投球
					棒擊空中球(用海綿棒)
					腳運球
					跳繩(腳步花式)