

保良局田家炳小學

體育科(四年級)

課程架構表

範疇	活動主題	小四
球類活動	籃球	<ul style="list-style-type: none"> - 高運球 - 雙手傳球(胸前/彈地) - 接球基本姿勢
	足球	<ul style="list-style-type: none"> - 傳接球(腳尖/腳背) - 射門(腳背) - 腳內/腳外側運球 - 控停來球(腳底)
	排球	<ul style="list-style-type: none"> - 準備姿勢及移動步法 - 下手傳球
	乒乓球	<ul style="list-style-type: none"> - 準備姿勢 - 握拍法:直、橫拍 - 步法:單步 - 正手發平擊球 - 正手平擋回球
田徑(跑項)	短跑	<ul style="list-style-type: none"> - 蹲踞式起跑 - 擺臂技巧 - 跑姿:軀幹及臂腿動作
	中長跑	<ul style="list-style-type: none"> - 站立式起跑
	接力	<ul style="list-style-type: none"> - 傳接棒:擺臂 - 上挑式傳接棒
田徑(徑項)	壘球/推鉛球	<ul style="list-style-type: none"> - 原地/助跑弓投擲(壘球)
體操	墊上	<ul style="list-style-type: none"> - 高舉腿坐撐平衡(V型坐) - 團身跳/分腿跳 - 俯平衡、側平衡
	平衡木	<ul style="list-style-type: none"> - 前進步/後退步/小跳/交換步 - 跳上成蹲腿支撐/單跳站立
其他	足毬	<ul style="list-style-type: none"> - 手掌毬 - 膝踢(放、踢、接) - 腳內側踢
	花式跳繩	<ul style="list-style-type: none"> - 肯肯跳/提膝交差/開合/滑雪/鐘擺 - 朋友跳(面對/背對/T字) - 橫排跳(腳部動作)
	躲避盤	<ul style="list-style-type: none"> - 正手發盤
體適能活動	體能訓練	<ul style="list-style-type: none"> - 9分鐘跑 - SIT-UP - 俯臥撐

保良局田家炳小學

體育科(五年級)

課程架構表

範疇	活動主題	小五
球類活動	籃球	- 雙手傳球(頭上) - 移動中接球 - 雙手立定投籃
	足球	- 傳接球射門(腳內側) - 控停來球(腳內側)
	排球	- 下手發球
	手球	- 肩上傳球(原定/走動中) - 上手接球
	羽毛球	- 握拍法(正/反手) - 正手發高遠球
	乒乓球	- 反手平擋回球 - 推擋
田徑(跑項)	短跑	- 提膝跑接短跑 - 起跑後的加速跑技術 - 衝線技巧
	接力	- 下壓式傳接棒 - 持接力棒作蹲踞式起跑 - 交接棒
	跨欄	- 前導腿技巧 - 後腿擺動技巧 - 跨欄坐練習
田徑(徑項)	跳高	- 助跑單足踏地起跳(跨越式) - 着墊技巧
	跳遠	- 蹲踞式跳遠
體操	墊上	- 前滾翻分腿起
	騰越	- 橫箱俯騰越(蹲腿、屈體)
其他	足毬	- 腳背踢(放、踢、接) - 腳內側控毬 - 比賽技術:腳背開毬過網
	躲避盤	- 反手發盤 - 接盤

保良局田家炳小學

體育科(六年級)

課程架構表

範疇	活動主題	小六
球類活動	籃球	<ul style="list-style-type: none"> - 防守步法(滑步/跑) - 單手立定投籃 - 上籃步法 - 簡化比賽
	足球	<ul style="list-style-type: none"> - 傳接球(腳外側) - 控停來球(腳外側) - 復習腳內側射門 - 簡化比賽
	排球	<ul style="list-style-type: none"> - 上手傳球 - 簡化比賽
	手球	<ul style="list-style-type: none"> - 肩上射門(原定/接球) - 三步及運球移動配合射門 - 簡化比賽
	羽毛球	<ul style="list-style-type: none"> - 步法:併步及交叉步 - 正手擊高遠球 - 簡化比賽
	乒乓球	<ul style="list-style-type: none"> - 反手發平擊球 - 正手攻球 - 簡化比賽
田徑(跑項)	跨欄	<ul style="list-style-type: none"> - 過欄動作(上身前傾) - 欄間三步跑
田徑(徑項)	壘球/推鉛球	<ul style="list-style-type: none"> - 短距離助跑(滑步)推鉛球 - 成績丈量
	跳高	<ul style="list-style-type: none"> - 剪刀式跳高
體操	墊上	<ul style="list-style-type: none"> - 拱橋 - 身體波浪 - 後滾翻分腿起
	平衡木	<ul style="list-style-type: none"> - 高舉腿坐撐平衡/單膝跪撐平衡 - 直體跳下/團身跳下
其他	足毬	<ul style="list-style-type: none"> - 腳外側踢(放、踢、接) - 腳背控毬 - 小型比賽
	花式跳繩	<ul style="list-style-type: none"> - 大繩出入繩 - 繩內腳部動作
	躲避盤	<ul style="list-style-type: none"> - 比賽
	非撞式欖球	<ul style="list-style-type: none"> - 傳球 - 進攻及防守 - 簡易比賽