

保良局田家炳小學
一年級體育科課程架構表

單元主題	學習範疇						備註
	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. 常規訓練 2. 度高、磅重	1. 身高及體重的量度方法	1. 度高、磅重、分組安排、常規訓練 2. 依身高別體重指標了解自己的理想體育	1. 服從老師 2. 尊重同學 3. 遵守規則	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，避免做運動時發生意外	認識體育課的常規和注意事項	穿著整齊合適的服，認識整潔美	
體適能	體適能測試 1. 立定跳高 2. 立定跳遠 3. 坐地前伸 4. 手握力	1. 學生能認識體適能對身體的好處 2. 了解自己的體適能水平	1. 遵守規則 2. 培養欣賞自己的態度	1. 善用場地空間，避免碰撞	1. 著地技巧 2. 測量方法	欣賞同學的動作美	
移動技能： 步行 (配合韻律) 1. 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)	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」	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	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	1. 明白熱身的重要 2. 善用場地空間，避免碰撞	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	欣賞同學的優美動作及控制和協調動作的流暢美	

單元主題	學習範疇						備註
	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	
<p>操控用具技能： 拋接(豆袋)</p> <p>1. 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)</p> <p>2. 活動概念： 跑壘遊戲</p>	<p>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</p> <p>2. 準確及具創意地以不同方式拋、接豆袋</p> <p>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</p> <p>4. 以雙手迎接，穩接同學拋來的豆袋</p> <p>5. 掌握跑壘遊戲的玩法</p>	<p>1. 認識何謂體能活動</p> <p>2. 明白拋接動作主要運用上肢肌肉</p>	<p>1. 培養欣賞及多讚賞別人的態度</p> <p>2. 進行活動時，學習互相合作及體育精神</p>	<p>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</p> <p>2. 在適當距離、使用適當力度，進行對拋豆袋練習</p>	<p>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</p> <p>2. 認識把豆袋拋得又高又直與手部動作及方向間之關係</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>6. 認識跑壘遊戲概念</p>	<p>欣賞同學拋接的準確美</p>	

單元主題	學習範疇						備註
	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	
平衡穩定技能： 直身滾 1. 動作概念： i. 身體形態(闊大/窄長) ii. 動態(限制) iii. 方向(前/後)	接力 1. 上挑式傳接棒 2. 傳接棒:擺臂壘球 1. 原地投擲豆袋 2. 助跑投擲	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)	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	1. 正確搬運軟墊 2. 在進行地墊活動時，注意安全	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)	欣賞同學優美的直身滾動作和身體造型的創作	
移動技能： 跑步 1. 動作概念： i. 時間(快) ii. 伸展(遠) 2. 活動概念： 接力遊戲	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	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」	1. 主動協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	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	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	

單元主題	學習範疇						備註
	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	
操控用具技能： i. 單手滾球 ii. 雙手接滾地來球 1. 動作概念： i. 路線(直) ii. 方向(前) iii. 力量(強/弱) iv. 伸展(遠/近) 2. 活動概念： i. 跑壘遊戲 ii. 隔場遊戲	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	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	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	1. 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 2. 在適當距離、使用適當力度作二人的滾球活動	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	體會從失敗中學習的美	
移動技能： i. 雙足跳 ii. 立定跳遠 1. 動作概念： i. 方向(前/後/左/右) ii. 伸展(遠/近)	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	1. 認識跳躍對身體的好處 2. 積極參與保良局體育積點獎勵計劃	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	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	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	欣賞同學之間合作的美	

單元主題	學習範疇						備註
	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	
<p>移動技能： 跑馬步 (配合韻律)</p> <p>1. 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/ 圓身/扭體)</p> <p>2. 連串動作組合</p>	<p>1. 掌握跑馬步的動作技巧</p> <p>2. 以跑馬步作直線及曲線移動</p> <p>3. 創作和展示不同身體形態的造型(闊大、窄長、圓身、扭體)</p> <p>4. 以帶領、跟隨及沿着方式展示跑馬步</p> <p>5. 配合韻律，展示跑馬步及不同水平或形態的身體造型</p> <p>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</p>	<p>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煉下肢肌力</p> <p>2. 藉著展示不同的身體造型，增加學生的平衡及協調能力</p>	<p>1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學</p> <p>2. 積極參與小組創作活動，並主動表達自己的想法和意見</p> <p>3. 虛心接受同學的意見及指導</p> <p>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</p>	<p>1. 明白熱身的重要</p> <p>2. 善用場地空間，注意碰撞</p>	<p>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</p> <p>2. 說出及分辨高、中、低水平概念的要點： i. 高水平：肩膊或以上的高度 ii. 中水平：膝蓋至肩膊的高度 iii. 低水平：膝蓋以下的高度</p> <p>3. 認識學習跑馬步時使用的行動概念</p> <p>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>	<p>欣賞同學優美動作和身體造型創作</p>	

單元主題	學習範疇						備註
	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	
<p>平衡穩定技能：跳與著地(原地)</p> <p>1. 動作概念： i. 身體形態 (闊大/窄長) ii. 力量 (強/弱) iii. 方向 (上/下)</p>	<p>掌握原地跳起著地的動作技巧</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>1. 認識原地起跳的動作要點： 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. 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</p>	<p>欣賞同學在騰空時的動作美</p>	
<p>操控用具技能：單手拍球</p> <p>1. 動作概念： i. 力量(強/弱) ii. 方向(下) iii. 組織 (個人/小組)</p> <p>2. 活動概念： i. 接力遊戲 ii. 對抗遊戲</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>欣賞同學控制拍球的穩定美</p>	

單元主題	學習範疇						備註
	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	
平衡穩定技能： i. 平衡 ii. 伸展 iii. 屈曲 iv. 扭體 1. 動作概念： i. 行動(穿越) ii. 支點平衡	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	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	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	
操控用具技能： 跳繩活動 (個人原地雙足跳繩) 1. 動作概念： i. 時間(快/慢) ii. 方向(前/後) iii. 範圍(個人空間/一般空間) 2. 遊戲概念： 接力遊戲	1. 掌握單人原地雙足快、慢跳繩的動作技巧，並能夠隨節奏跳繩 2. 掌握原地雙足以前、後方向跳繩的動作技巧 3. 有節奏地搖繩	1. 認識定時進行體育活動的好處 2. 透過跳繩活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能以及鍛練下肢肌力	1. 在活動中，學習互相合作及團隊精神 2. 願意接受同學的意見 3. 在活動中接受自己和同伴的失誤，樂於嘗試	1. 明白做熱身的重要性 2. 於跳繩時懂得尋找個人空間，避免碰撞	1. 認識正確的握繩方法： 兩手分別握住繩兩端的把手，以一腳踩住繩子中間，兩臂屈肘將小臂抬平，繩子被拉直即為適合的長度 2. 認識正確的搖繩方法： 向前搖時，大臂靠近身體兩側，肘稍外展，上臂近似水平，用手腕發力作外展內旋運動，使兩手在身體兩側做畫圓動作，每搖動一次，繩子從地經身後向上向下，迴旋一周 3. 掌握跳繩時用前腳掌起跳和落地 4. 躍起在空中時，不會極度彎曲身體及過度縮起小腿 5. 於跳繩時，手腳協調 6. 了解控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 7. 認識接力遊戲概念	1. 欣賞優美的動作表現 2. 運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方	

單元主題	學習範疇						備註
	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	
移動技能： 踏跳步 1. 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) 2. 串連動作組合	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	認識提高肌肉的伸縮性，會減低運動受傷的機會	願意接受他人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善	明白身體各部分的活動能力和限制	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	欣賞創作不同身體造型的創作美	
操控用具技能： 單手拍球 1. 動作概念： i. 力量(強/弱) ii. 方向(下) iii. 組織 (個人/小組) 2. 活動概念： i. 接力遊戲 ii. 對抗遊戲	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	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	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	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	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	欣賞同學控制拍球的穩定美	

單元主題	學習範疇						備註
	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	
單人動作造型(配合韻律) 1. 動作概念： i 路線(直/曲) ii. 身體形態(對稱/非對稱) iii. 伸展(大/小) 2. 連串動作組合(步行/滑步)	1. 配合韻律展示單人動作造型 2. 配合韻律節奏作直線及曲線移動 3. 配合韻律節奏，變化身體的形態、創作及展示不同的身體造型 4. 配合韻律節奏，把不同身體形態造型及移動技能串連起來，自行建構動作句子	認識做運動時配合音樂節奏能減輕壓力，使身心放鬆	1. 培養欣賞及多讚賞別人態度 2. 能主動表達自己的意見 3. 願意接受同學的意見	留意自己及同學所站立的位置是否安全	1. 認識單人動作造型(配合韻律)動作要點： i. 動作配合音樂節奏 ii. 展示最少三種不同動作 iii. 有恰當表情 iv. 動作連接暢順 2. 分辨不同路線及身體形態 3. 說出及辨別「伸展」動作 4. 認識連串動作組合要點及詞彙： i. 有明顯的起始及結束造型 ii. 以步行及滑步作移動 iii. 展示不同身體形態或水平造型 iv. 連接暢順 5. 認識連串動作組合的基本要點：中間沒有停頓	欣賞同伴優美的動作	

單元主題	學習範疇						備註
	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	
<p>操控用具技能：個人及雙人拋接(迷你排球)</p> <p>1. 動作概念： i. 方向(上/前) ii. 力量(強/弱) iii. 身體(慣用手/非慣用手)</p> <p>3. 遊戲概念： 跑壘遊戲</p>	<p>1. 個人原地以雙手垂直迷你排球至 1 至 2 米高，並能以雙手穩接</p> <p>2. 個人原地連續隻手拋及雙手接回迷你排球</p> <p>3. 原地向前拋迷你排球至 1 至 3 米遠的目標，並能控制拋出迷你排球的力量和方向</p> <p>4. 與同伴一同展示雙手向前拋及雙手穩接拋來之迷你排球</p> <p>5. 掌握跑壘遊戲活動概念及玩法</p>	<p>1. 在課後或小息時多到籃球場自行練習，以達至 MVP A60</p> <p>2. 了解做運動的好處</p>	<p>1. 進行比賽時，學習互相合作及體育精神</p> <p>2. 透過練習及活動，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度</p>	<p>1. 認識安全擺放及使用用具的方法</p> <p>2. 注意個人空間及一般空間的運用，專注拋、接的同時，也要小心周圍的環境，避免受傷</p>	<p>1. 認識向上垂直向上拋的動作要點及詞彙： i. 直臂後擺，將迷你排球「後引」 ii. 異側腳踏前、微屈膝 iii. 直臂前擺至頭上方，由下而上拋出迷你排球 iv. 拋出後，手指指向正上方的天空 v. 動作連貫</p> <p>2. 認識向前拋迷你排球的動作要點及詞彙： i. 直臂後擺，將迷你排球「後引」 ii. 異側腳踏前、微屈膝 iii. 直臂前擺，由下而上，在腰與肩之間的高度出迷你排球 v. 動作連貫</p> <p>3. 認識把迷你排球拋出的動作與手部動作及方向之關係</p> <p>4. 認識把迷你排球拋得準確與手部動作及方向之關係</p> <p>5. 認識及描述向上和向前拋迷你排球時手部動作的方向及動力的使用</p> <p>6. 認識雙手穩接迷你排球的動作要點及詞彙 i. 兩膝微屈 ii. 眼望迷你排球 iii. 張開雙手(置於胸前) iv. 穩接迷你排球</p> <p>7. 認識跑壘遊戲概念</p>	<p>1. 欣賞同學優美的動作</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>	

單元主題	學習範疇						備註
	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	
體適能	體適能訓練 1. 來回跑 2. Sit-up	1. 認識體適能對身體的好處 2. 養成恆常運動習慣以應付日常活動	1. 遵守規則 2. 培養堅毅不屈的態度 3. 同學之間互相鼓勵	1. 善用場地空間，避免碰撞	1. 控制呼吸節奏	欣賞同學的動作美	
操控用具技能： 踢定點球 1. 動作概念： i. 力量(強/弱) ii. 伸展(大/小/遠/近) iii. 組織(雙人/小組) 2. 遊戲概念： 隔場區遊戲	1. 掌握踢定點球的動作技巧 2. 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 3. 運用踢球及滾球控停來球的動作技巧於對隔場區遊戲中	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. 透過踢定點球活動，增加眼、腳的協調能力	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	1. 明白熱身的重要 2. 善用場地空間，注意碰撞	1. 認識踢定點球的動作要點及詞及彙： 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. 認識隔場概念 3. 認識踢球時使用力量 and 延展概念	欣賞同學踢定球的準確度	

教學檢討：

保良局田家炳小學
一年級體育科考試內容及評分標準

	態度 (30%)	體適能 (30%)		技巧 (40%)																																
第二學段 考試	1. 服裝 2. 學習態度 (高等:25-30分; 中等:15-20分; 低等:5-10分)	項目:1分鐘仰臥起坐 評分標準: <table border="1"> <thead> <tr> <th>次數</th> <th>分數</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>0</td><td>0</td></tr> <tr><td>1-16</td><td>5</td></tr> <tr><td>17-22</td><td>10</td></tr> <tr><td>23-26</td><td>15</td></tr> <tr><td>27-30</td><td>20</td></tr> <tr><td>31-37</td><td>25</td></tr> <tr><td>>37</td><td>30</td></tr> </tbody> </table>	次數	分數	0	0	1-16	5	17-22	10	23-26	15	27-30	20	31-37	25	>37	30	項目:耐力跑(9分鐘) 評分標準; <table border="1"> <thead> <tr> <th>圈(籃球場)</th> <th>分數</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>0</td><td>0</td></tr> <tr><td>1-11</td><td>5</td></tr> <tr><td>12-14</td><td>10</td></tr> <tr><td>15-18</td><td>15</td></tr> <tr><td>19-21</td><td>20</td></tr> <tr><td>22-25</td><td>25</td></tr> <tr><td>>25</td><td>30</td></tr> </tbody> </table>	圈(籃球場)	分數	0	0	1-11	5	12-14	10	15-18	15	19-21	20	22-25	25	>25	30	項目:單手拍球
次數	分數																																			
0	0																																			
1-16	5																																			
17-22	10																																			
23-26	15																																			
27-30	20																																			
31-37	25																																			
>37	30																																			
圈(籃球場)	分數																																			
0	0																																			
1-11	5																																			
12-14	10																																			
15-18	15																																			
19-21	20																																			
22-25	25																																			
>25	30																																			
第三學段 考試	1. 服裝 2. 學習態度 (高等:25-30分; 中等:15-20分; 低等:5-10分)	項目:1分鐘仰臥起坐 評分標準: <table border="1"> <thead> <tr> <th>次數</th> <th>分數</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>0</td><td>0</td></tr> <tr><td>1-16</td><td>5</td></tr> <tr><td>17-22</td><td>10</td></tr> <tr><td>23-26</td><td>15</td></tr> <tr><td>27-30</td><td>20</td></tr> <tr><td>31-37</td><td>25</td></tr> <tr><td>>37</td><td>30</td></tr> </tbody> </table>	次數	分數	0	0	1-16	5	17-22	10	23-26	15	27-30	20	31-37	25	>37	30	項目:耐力跑(9分鐘) 評分標準; <table border="1"> <thead> <tr> <th>圈(籃球場)</th> <th>分數</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>0</td><td>0</td></tr> <tr><td>1-11</td><td>5</td></tr> <tr><td>12-14</td><td>10</td></tr> <tr><td>15-18</td><td>15</td></tr> <tr><td>19-21</td><td>20</td></tr> <tr><td>22-25</td><td>25</td></tr> <tr><td>>25</td><td>30</td></tr> </tbody> </table>	圈(籃球場)	分數	0	0	1-11	5	12-14	10	15-18	15	19-21	20	22-25	25	>25	30	項目:踢定點球
次數	分數																																			
0	0																																			
1-16	5																																			
17-22	10																																			
23-26	15																																			
27-30	20																																			
31-37	25																																			
>37	30																																			
圈(籃球場)	分數																																			
0	0																																			
1-11	5																																			
12-14	10																																			
15-18	15																																			
19-21	20																																			
22-25	25																																			
>25	30																																			