

保良局田家炳小學  
二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<br>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<br>2. 依身高別體重指標了解自己的理想體育 | 1. 服從老師<br>2. 尊重同學<br>3. 遵守規則 | 1. 穿著合適的服裝進行體育活動<br>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<br>1. 立定跳高<br>2. 立定跳遠<br>3. 坐地前伸<br>4. 手握力                         | 1. 學生能認識體適能對身體的好處<br>2. 了解自己的體適能水平         | 1. 遵守規則<br>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<br>2. 測量方法   | 欣賞同學的動作美       |    |
| <b>移動技能：<br/>跑跳步<br/>(配合韻律)</b><br><br>1. 動作概念：<br>i. 身體型態<br>(闊大/窄長/<br>扭體/團身)<br>ii. 方向<br>(順時針/<br>逆時針)<br>iii. 行動<br>(跟隨/帶領) | 1. 掌握跑跳步的動作技巧<br>2. 配合韻律進行跑跳步<br>3. 能按順時針或逆時針方向進行跑跳步<br>4. 以跟隨、帶領方式展示跑跳步 | 以跑跳步活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能                  | 二人一組，協助同學完成口頭互評               | 運用適當的空間，避免碰撞                                     | 1. 認識跑跳步的動作要點：<br>i. 一腳踏地，另一腳提膝跳起<br>ii. 提膝時間短<br>iii. 提膝時，腳掌貼近地面<br>2. 說出順時針及逆時針的概念<br>3. 認識動作配合韻律的重要認識 | 欣賞跑跳步配合韻律的節奏美  |    |

| 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                  |    |
| <b>移動技能：<br/>跳躍<br/>(單足/雙足)</b><br><br>1. 動作概念：<br>i. 路線<br>(直/曲-單足)<br>ii. 行動<br>(會合/分離)  | 1. 掌握雙足跳及單足跳的動作技巧<br>2. 以雙/單腳連續向前跳<br>3. 掌握以下跳躍方法：<br>i. 雙起雙落(合腿/分腿)<br>ii. 單起單落<br>iii. 單起雙落<br>4. 以會合及分離方式進行跳躍 | 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<br>2. 以單足跳或雙足跳活動加強學生身體協調及平衡力 | 透過練習及活動，培養學生堅毅的態度     | 注意跳躍 著地的安全                                   | 1. 認識單/雙足跳 的動作要點：<br>i. 雙腳開立同肩寬(雙足跳)<br>ii. 起跳腳微微曲膝<br>iii. 前腳掌蹬地起跳<br>iv. 雙臂屈曲擺動<br>v. 前腳掌先落地，輕巧而平穩<br><br>2. 認識會合/分離概念 | 欣賞運用不同跳躍動作的協調美        |    |
| <b>平衡穩定技能：<br/>i. 平衡<br/>ii. 伸展<br/>iii. 屈曲<br/>iv. 扭體</b><br><br>1. 動作概念：<br>i. 行動(穿越)<br>ii. 支點平衡                                      | 1. 展示不同支點平衡的動作<br>2. 展伸展、屈曲及扭體的動作<br>3. 運用不同支點、伸展、屈曲及扭體動作創作動作句子  | 加強身體協調及平衡力  | 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<br>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<br>2. 分辨伸展、屈曲及扭體動作<br>3. 認識「穿越」概念  | 欣賞同學所創作的動作句子，並作出正面的回饋 |    |
| <b>操控用具技能：<br/>單手運球</b><br><br>1. 動作概念：<br>i. 力量(強/弱)<br>ii. 範圍<br>iii. (個人空間/一般空間)<br>iv. 行動(沿著)<br><br>2. 遊戲概念：<br>i. 接力遊戲<br>ii. 對抗遊戲 | 1. 掌握單手運球<br>2. 展示有攔截對方的運球<br>3. 運用拍球及運球的動作技巧於對抗和接力遊戲中   | 1. 以急停變向的活動，提升學生的反應及敏捷度<br>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     | 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<br>2. 遵守遊戲規則，留意四周環境，避免發生碰撞 | 1. 認識單手運球的動作要點及詞彙：<br>i. 手指控球<br>ii. 手腕要有彈性<br>iii. 運球時背部打直向前傾<br>iv. 膝蓋彎曲<br>v. 頭抬起來，眼睛不要看球，看前方<br><br>2. 認識接力及對抗遊戲概念   | 欣賞同學運球的動作美及閃避同學的策略    |    |

| 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              |    |
| <b>移動及平衡穩定技能：</b><br><b>閃避及急停變向</b><br><br>1. 動作概念：<br>i. 時間(快/慢)<br>ii. 方向(前/後/左/右)<br>2. 活動概念：<br>對抗遊戲 | 1. 掌握閃避及急停變向的技巧<br>2. 運用閃避和急停變向技巧於對抗遊戲遊戲  | 1. 以閃避、急停、變向的活動，提升反應度及敏捷度<br>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 | 1. 培養不論勝負，全力以赴的體育精神<br>2. 遵守安全以避免自己和同學受傷 | 注意周圍環境的安全，尤其在變向時需留意四周的同學  | 1. 認識急停的動作要點：<br>i. 以腳掌撐地，並迅速屈膝以降低重心作急停<br>ii. 迅速屈膝以降低重心<br>iii. 保持平衡<br><br>2. 認識急停轉向的動作要點：<br>i. 急停<br>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<br>iii. 轉身後降低重心，保持身體平衡<br><br>3. 認識學習閃避和急停變向時使用的時間和方向概念<br>4. 認識對抗遊戲概念及玩法 | 欣賞同學如何計劃閃避的策略     |    |
| <b>平衡穩定技能：</b><br><b>髖高處跳下及空中轉體</b><br><br>1. 動作概念：<br>i. 方向(上/下/順時針/逆時針)<br>ii. 身體型態(闊大/窄長)             | 1. 掌握從髖高處跳下的動作技巧<br>2. 掌握空中轉體的動作技巧<br>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<br>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 | 1. 認識跳躍對身體的好處<br>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  | 聽從教師的指引完成活動                              | 1. 懂得扶著平衡凳，避免平衡凳翻倒<br>2. 鋪足夠的地墊作保護<br>3. 懂得進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展<br>4. 在跳躍著地時，先屈膝，以前腳掌先著地，減少受傷的機會<br>5. 學會正確搬運平衡凳的姿勢 | 1. 認識從髖高處跳下的動作要點：<br>i. 雙手平放兩旁作平衡<br>ii. 空中身體平穩<br>iii. 屈膝著地，平穩站立<br><br>2. 認識空中轉體的動作要點：<br>i. 屈膝蹬地起跳<br>ii. 用手帶動轉體<br>iii. 保持直體<br>iv. 屈膝著地，平穩站立   | 能欣賞同學在空中轉體時動作的穩定美 |    |

| 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        |    |
| <b>操控用具技能：<br/>踢定點球及滾球控停</b><br><br>1. 動作概念：<br>i. 力量(強/弱)<br>ii. 伸展(大/小/遠/近)<br>iii. 組織(雙人/小組)<br><br>2. 遊戲概念：<br>隔場區遊戲 | 1. 掌握踢定點球及定點傳球的動作技巧<br>2. 以腳底(腳掌)控停滾地來球<br>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<br>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 | 1. 以跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能<br>2. 透過腳傳球、控球活動，增加眼、腳的協調能力 | 1. 培養欣賞及多讚賞別人的態度<br>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<br>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彙：<br>i. 支撐腿踏在球側<br>ii. 踢球腿「後引」<br>iii. 以腳內側或腳背觸球，接觸點為球之中部<br>iv. 鎖緊腳踝<br>v. 踢球後，腿伸直向前跟進擺動<br>vi. 動作連貫<br><br>2. 認識滾球控停的動作要點及詞彙：<br>i. 眼望來球<br>ii. 以其中一隻腳的腳底控停來球<br>iii. 保持身體平衡<br><br>3. 認識隔場概念<br>4. 認識踢球時使用力量和延展概念 | 欣賞同學踢定球的準確度 |    |
| <b>移動穩定技能：<br/>兔跳</b><br><br>1. 動作概念：<br>身體型態(扭體/團身)   | 1. 掌握兔跳動作技巧<br>2. 創作和展示不同的身體形態(闊大、窄長、扭體、團身)   | 1. 透過兔跳鍛練手臂肌力，令手臂更有力量<br>2. 完成 SportAct 的體適能紀錄          | 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學<br>2. 敢於嘗試，挑戰自己     | 1. 正確搬運平衡凳的姿勢<br>2. 進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展<br>3. 以保持直臂支撐，姿勢要正確，不可心急<br>4. 兔跳時，臀部須提高，小心小腿碰撞平衡凳<br>5. 跳躍著地時，先屈膝，以前腳掌先著地，減少受傷的機會<br>6. 著學生扶著平衡凳，避免平衡凳翻倒 | 1. 認識兔跳的動作要點：<br>i. 保持直臂支撐<br>ii. 屈膝蹬地起跳<br>iii. 提臂過肩<br>iv. 沒有停頓   | 欣賞同學兔跳的動作美  |    |

| 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        |    |
| <b>操控用具技能：<br/>擲豆袋</b><br><br>1. 動作概念：<br>i. 力量(強/弱)<br>ii. 伸展(遠/近)<br><br>2. 遊戲概念：<br>隔場區遊戲 | 1. 掌握擲豆袋的動作技巧<br>2. 運用擲豆袋的技巧於隔場區遊戲 | 認識定時進行體育活動的好處 | 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 | 善用一般空間和個人空間，避免碰撞 | 1. 認識向前擲的動作要點及詞彙：<br>i. 準備動作：<br>- 將豆袋後引，前臂和下臂成「L」形<br>- 側身，異側腳踏前<br>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<br>iii. 擲豆袋後，手順勢跟進至異側腳旁<br><br>2. 描述擲豆袋時手部動作的方向及動力的使用<br>3. 說出拋和擲動作的分別：<br>i. 擲的方向：由上而下<br>ii. 拋的方向：由下而上<br><br>4. 初步認識理想的投擲角度為40°至45°<br>5. 認識隔場區遊戲概念 | 能欣賞同學擲豆袋的技巧 |    |

| 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><b>操控用具技能：拋接膠環(立定橫向)</b></p> <p>1. 動作概念：<br/>i. 力量(強/弱)<br/>ii. 伸展(大/小/遠/近)<br/>iii. 組織(雙人/小組)</p> <p>2. 遊戲概念：<br/>i. 隔場區遊戲<br/>ii. 跑壘遊戲<br/>iii. 對抗遊戲</p> | <p>1. 掌握橫向前拋膠環的動作技巧</p> <p>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</p> <p>3. 眼望膠環，張開雙手置胸前，穩接同學拋來之膠環</p> <p>4. 運用拋、接的動作技巧於跑壘、隔場區和對抗遊戲中</p> | <p>以跑動活動增加運動量，刺激循環系統和增強心肺功能</p> | <p>遵守遊戲規則，並積極投入課堂、認真學習的態度</p> | <p>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</p> <p>2. 在適當距離、使用適當力度，進行對拋膠環練習</p> | <p>1. 認識橫向前拋膠環的動作要點及詞彙：<br/>i. 持環的一邊腳踏前、微屈膝、側身<br/>ii. 手持膠環置於腰間，掌心向天，手肘向外<br/>iii. 轉腰，重心腳轉移<br/>iv. 手持膠環從前上方、腰與肩之間的高度從下而上拋出<br/>v. 拋出膠環後，手要指向目標</p> <p>2. 認識瞄準向前拋膠環之手部動作與方向間之關係</p> <p>3. 描述向前拋膠環時之手部動作及力量的使用</p> <p>4. 認識「接膠環」的動作要點及詞彙：<br/>i. 兩膝微屈<br/>ii. 眼望膠環<br/>iii. 張開雙手(置於胸前)<br/>iv. 穩接膠環</p> <p>5. 認識身體及手部動作於拋、接膠環配合方向移動的重要</p> <p>6. 認識隔場區、跑壘及對抗遊戲概念</p> | <p>運用適當的詞彙，指出同學動作的優點及可改善的地方</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   |    |
| <b>雙人動作造型</b><br>1. 動作概念：<br>i. 行動（同步/ 鏡子/ 穿越）<br>ii. 組織（雙人）<br>iii. 身體形態（闊大/ 窄長/ 圓身/ 扭體）<br>2. 連串動作組合 | 1. 在小組中合作構思動作：變化身體形態及展示不同支點、水平或身體形態的造型<br>2. 配合不同的移動技巧、路線及身體造型，將動作串連起來，建構雙人連串動作組合<br>3. 配合韻律節奏，在雙人活動中展示「同步」、「越過」、「鏡子」的動作概念 | 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<br>2. 明白平衡力對人們的生活非重要，它能幫助人們維持不同姿勢，在任何運動中均需要平衡力<br>3. 認識「柔軟度」— 柔軟度即是關節的伸縮 動範圍良好柔軟度的好處：<br>i. 良好的柔軟度，使關節不易僵硬，身體靈活敏捷<br>ii. 減少因為肌肉緊張而帶來的疲 勞和痠痛<br>iii. 提高肌肉的伸縮性，減低運動受傷的機會 | 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<br>2. 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<br>3. 敢於及樂於嘗試不同的造型及動作<br>4. 願意接受他人的意見，反思自己的動作表現，並作出改善<br>5. 培養欣賞及多讚賞別人的態度<br>6. 透過小組協作活動，培養協作精神及尊重他人的態度 | 1. 懂得空間的運用，避免碰撞<br>2. 在進行活動前做足夠伸展 | 1. 掌握雙人動作造型：<br>i. 每個造型均用身體不同部分作支點<br>ii. 每個造型均有身體形狀或水平的對比<br>iii. 每個造型能保持最少 3 秒<br>iv. 造型連接暢順<br>2. 掌握「同步」、「越過」、「鏡子」的動作概念及詞彙<br>3. 認識連串動作組合的要點及詞彙：<br>i. 有明顯的起始及結束造型<br>ii. 運用不同的移動技巧<br>iii. 展示不同身體形態或水平的 造型<br>iv. 展示不同的移動路線<br>4. 認識連串動作組合的基本要點：<br>中間沒有停頓 | 1. 了解控制和協動作能使動作流暢和產生美感<br>2. 學生能運用適當詞彙，具體地表達欣賞同學的動作美 |    |

| 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   |              |
| <b>操控用具技能：<br/>踢空中球</b><br><br>1. 動作概念：<br>i. 時間(快/慢)<br>ii. 力量(強/弱)<br>iii. 組織(雙人)<br><br>2. 遊戲概念：<br>跑壘遊戲 | 1. 掌握原地踢空中球的動作技巧<br>2. 原地以腳背將球踢至約 3-4 米遠目標區域<br>3. 原地以腳背將球踢向前方，球越過約 2-3 米高目標區域<br>4. 應用踢空中球的動作技巧於跑壘遊戲中 | 透過體能活動，明白身體協調性的重要   | 1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學<br>2. 虛心接受同學的意見<br>3. 培養欣賞及讚賞別人的態度<br>4. 於活動中尊重他人，互相合作及勇於承擔 | 1. 注意踢球時空間的運用，避免碰撞<br>2. 注意周圍環境的安全，踢球時留意四周的同學                           | 1. 認識踢空中球的時間要點：<br>i. 眼望來球<br>ii. 球一彈地，約到足踝的位置，便用腳背踢起<br>2. 認識踢空中球的動作要點及詞彙：<br>i. 前後腳站立，手持球伸直，從胸前垂直放下球<br>ii. 踢球腳後引，當球觸地彈起時或當球在空中時，用腳背踢球，將球踢向前方<br>iii. 踢球後，腿伸直繼續向前擺動<br>iv. 動作流暢<br>3. 描述將球踢向前的腳部動作與高度的關係<br>4. 認識把球踢至更遠的地方時，需要有後引動作<br>5. 掌握跑壘遊戲概念和玩法   | 1. 欣賞同學優美的動作<br>2. 指出動作及姿勢的優點及可改善的地方   |              |
| <b>平衡穩定技能：<br/>側滾翻</b><br><br>1. 動作概念：<br>i. 身體形態(圓身)<br>ii. 方向(左/右)<br><br>2. 連串動作組合(步行/滑步)                | 1. 掌握側滾翻之動作技巧<br>2. 展示或創作不同水平或身體形態造型<br>3. 運用側滾翻配合不同身體形態造型串連起來，自行建構動作句子                                | 1. 藉著展示不同的身體造型及翻滾動作，增加平衡和協調能力，以及強柔軟度<br>2. 明白側滾翻的其中兩個作用是閃避和緩衝，作自我保護<br>3. 明白平衡力對人們的生活非常要，它能幫助人們維持不同姿勢，在任何運動中均需要平衡力<br>4. 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：<br>i. 良好的柔軟度，使關節不易僵硬，身體靈活敏捷<br>ii. 減少因為肌肉緊張而帶來的疲勞和痠痛<br>iii. 提高肌肉的伸縮性，減低運動受傷的機會 | 1. 培養多讚賞別人的態度<br>2. 透過練習及活動，培養學生尊重他人及勇於承擔的態度<br>3. 積極參與小組創作活動，並主動表達自己的意見              | 1. 懂得空間的運用，避免碰撞<br>2. 懂得正確搬運軟墊<br>3. 在進行墊上活動時做足夠的伸展<br>4. 認真進行滾翻練習，避免受傷 | 1. 認識側滾翻的要點及詞彙：<br>i. 雙腳開立比肩略寬，蹲下，兩手撐地<br>ii. 倒下時：肩膀傾側，外腳用力一蹬；<br>iii. 滾動時，利用手掌或手臂支撐，背部貼地滾至仰面朝天<br>iv. 最後，利用手掌按撐地而起，平穩站好<br>v. 翻滾前、翻滾後都面向正前方<br>vi. 翻滾暢順<br><br>2. 描述動作時使用的路線、方向、動力、肢體等概念<br>3. 說出側翻滾的「常犯錯誤」：<br>i. 翻滾時力量不足，未能順利翻滾<br>ii. 滾動前沒有傾側肩膀，用力蹬腳<br>iii. 背部沒有貼地滾<br>iv. 滾翻方向誤，後未能面向正前方<br>4. 認識連串動作組合的基本要點：中間沒有停頓 | 1. 認識控制和協調動作能使動作流暢和產生美感<br>2. 運用適當詞彙，具體地表達欣賞同學展示的側滾翻動作和身體造型創作的形體美及表情美<br>3. 創作優美的側滾翻動作及展示暢順的連串動作 | 分層練習 連串動作 組合 |

| 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><b>操控用具技能：跳繩</b></p> <p>1. 動作概念：<br/>i. 時間（快/慢）<br/>ii. 方向（左/右）</p> <p>2. 遊戲概念：<br/>接力遊戲</p> | <p>1. 掌握扭動跳、開合跳、左中右跳的動作技巧</p> <p>2. 掌握橫排跳及朋友跳的技巧</p> | <p>能認識恆常參與體育活動的好處</p> | <p>1. 協助並提示同伴做動作要點</p> <p>2. 在活動中，學習互相合作、信任，以及團隊精神</p> <p>3. 願意接受同學的意見</p> <p>4. 在活動中，學習彼此信任</p> | <p>1. 在進行活動時注意安全</p> <p>2. 善用場地空間，避免碰撞</p> | <p>1. 認識扭動跳的動作要點：<br/>i. 當持續迴旋跳時，臂部前後擺動</p> <p>2. 認識開合跳的動作要點：<br/>i. 當持續迴旋跳時，腳部左右開合</p> <p>3. 認識左中右跳的動作要點：<br/>i. 擺繩加跳繩動作<br/>ii. 雙手放在左邊擺繩，當繩子到頭頂位置，手打開，跳前繩一下<br/>iii. 雙手放在右邊擺繩，重覆以上動作</p> <p>4. 認識朋友跳(面對面)的動作要點：<br/>i. 兩人一組，面對面站立，一人持繩依前跳基本動作套繩<br/>ii. 另一人配合做持續迴旋跳</p> <p>5. 認識朋友跳(同一方向)的動作要點：<br/>i. 兩人一組，同向一前一後站立，後方人持繩依前跳基本動作套繩<br/>ii. 另一人配合做持續迴旋跳</p> <p>6. 認識橫排跳的動作要點：<br/>i. 兩人一組，同方向並排站立<br/>ii. 兩人各持跳繩一端，配合做持續迴旋跳</p> <p>7. 認識搖繩法的動作要點：<br/>i. 用手腕搖繩<br/>ii. 2 人要合拍地將繩向前擺動，節奏不要過急<br/>iii. 搖繩時繩要觸地</p> <p>8. 認識接力遊戲概念</p> | <p>學生能運用適當詞彙，具體地表達欣賞同學展示的表情美及氣氛美</p> | <p>自主學習：<br/>著學生回家看影片</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  |             |
| <b>平衡穩定技能：前滾翻</b><br><br>1. 動作概念：<br>i. 水平(高/中/低)<br>ii. 時間(快/慢)<br>iii. 身體形態(闊大/窄長/團身/扭體)  | 1. 展示前滾翻之速度及空間的配合<br>2. 掌握前滾翻的動作技巧<br>3. 展示或創作不同水平或身體形態造型<br>4. 把前滾翻及不同身體形態造型串連起來，建構成動作句子   | 1. 藉著展示不同的翻滾及伸展作，增加平衡及協調能力，加強柔軟度<br>2. 認識「柔軟度」即是關節的伸縮活動範圍<br>3. 認識良好柔軟度的好處：<br>i. 良好的柔軟度，使關節不易僵硬，身體靈活敏捷<br>ii. 減少因為肌肉緊張而帶來的疲勞和痠痛<br>iii. 提高肌肉的伸縮性，減低運動受傷的機會 | 1. 協助並提示同伴動作要點<br>2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度<br>3. 積極參與創作活動，並主動表達自己的意見<br>4. 進行活動時，學習互相合作及體育精神<br>5. 透過練習及活動，培養尊重他人及勇於承擔的態度 | 1. 在進行墊上活動時注意安全<br>2. 在進行前滾翻時，依動作要點，以正確的勢和認真的態度進行翻，避免受傷<br>3. 懂得正確搬運軟墊<br>4. 在進行墊上活動前做足夠的伸展 | 1. 認識前滾翻的動作要點及詞彙：<br>i. 雙腳開立比肩略寬，蹲下，兩手撐地<br>ii. 身體稍向前傾，提臀，低頭收緊下巴，團身快速向前滾動，雙膝緊貼胸部<br>iii. 滾動時，身體與地面接觸的部位依次為：雙手、頭後半部、背、腰及雙腳<br>iv. 翻滾自然暢順<br><br>2. 認識前滾翻時身體與地面接觸的部位依次：雙手、頭後半部、背、腰、雙腳<br>3. 描述動作時使用的路線、方向、動力、肢體等概念   | 1. 認識控制和協調動作能使動作流暢和產生美感<br>2. 運用適當詞彙，具體地表達所欣賞的動作美、表情美及設計美<br>3. 指出動作及姿勢的優點及可改善的地方 | 分層練習前：滾翻的動作 |
| 體適能   | 體適能訓練<br>1. 來回跑<br>2. Sit-up  | 1. 認識體適能對身體的好處<br>2. 養成恆常運動習慣以應付日常活動  | 1. 遵守規則<br>2. 培養堅毅不屈的態度<br>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  |             |
| <b>操控用具技能：雙手傳接球</b><br><br>1. 動作概念：<br>方向(上/下/順時針/逆時針)<br>2. 遊戲概念：<br>i. 對抗性遊戲<br>ii. 隔場區遊戲 | 1. 掌握雙手傳接球的動作技巧<br>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<br>3. 在移動中以雙手胸前傳球給同伴<br>4. 在移動中以雙手穩接同學傳來之球<br>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<br>6. 運用雙手傳接球進行隔場區遊戲及對抗遊戲中 | 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)   | 1. 培養對球類運動的興趣<br>2. 培養遵守遊戲規則，並積極投入課堂、認真學習的態度  | 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<br>2. 在適當距離、使用適當力度，進行對傳練習                      | 1. 認識雙手胸前傳接球的動作要點及詞彙：<br>i. 稍微前後腳，兩膝微屈<br>ii. 雙手持球於胸前，手大拇指相對，手指張開並輕貼於球體，掌心不接觸球<br>iii. 瞄準目標(對方胸部)<br>iv. 撥動手腕後腳踏前一步，將球用力推出<br>v. 傳球後，雙手快速向傳球方向伸展(手指指向目標)<br>vi. 接球者，雙手置於胸前準備<br>vii. 觀察及配合球傳來方向，以雙手接穩來球<br><br>2. 描述雙手傳球時之手部動作的方向及力量的使用<br>3. 認識隔場區遊戲及對抗遊戲概念 | 欣賞學生在活動中的走動策略   |             |

教學檢討：

保良局田家炳小學  
二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<br>考試 | 1. 服裝<br>2. 學習態度<br>(高等:25-30分;<br>中等:15-20分;<br>低等:5-10分) | 項目:1分鐘仰臥起坐<br>評分標準:<br><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>&gt;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)<br>評分標準;<br><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>&gt;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:擲豆袋   |
| 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   |  |    |          |   |   |      |   |       |    |       |    |       |    |       |    |     |    |   |        |    |   |   |      |   |       |    |       |    |       |    |       |    |     |    |          |
|            | 態度 (30%)   | 體適能 (30%)  |    | 技巧 (40%) |   |   |      |   |       |    |       |    |       |    |       |    |     |    |   |        |    |   |   |      |   |       |    |       |    |       |    |       |    |     |    |          |
| 第三學段<br>考試 | 1. 服裝<br>2. 學習態度<br>(高等:25-30分;<br>中等:15-20分;<br>低等:5-10分) | 項目:1分鐘仰臥起坐<br>評分標準:<br><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>&gt;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)<br>評分標準;<br><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>&gt;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:雙手傳接球 |
| 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   |  |    |          |   |   |      |   |       |    |       |    |       |    |       |    |     |    |   |        |    |   |   |      |   |       |    |       |    |       |    |       |    |     |    |          |