

保良局田家炳小學
三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： 滑步 1. 動作概念： i. 行動（鏡子/同步/並排） ii. 範圍 iii. （個人/一般空間/直線/曲線） iv. 方向（前） 2. 連串動作組合	1. 掌握滑步的動作技巧 2. 以滑步作直線及曲線的移動 3. 配合移動路線，串連滑步及不同形態的身體造型，建構動作句子 4. 在雙人活動中展示「同步」、「鏡子」及「並排」的雙人動作	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 2. 藉著展示不同的身體造型，增加學生的平衡、協調能力及加強柔軟度	1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 積極主動表達自己的想法和意見，認真學習 3. 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. 認識滑步的動作要點： i. 眼向前望，向兩側移動 ii. 步法正確：一腳向 iii. 側踏出，另一腳跟上 iv. 有騰空 v. 動作流暢 2. 說出及辨別「同步」、「並排」和「鏡子」動作的動作概念 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	欣賞同學在並排及鏡子行動中的配合美	

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>平衡穩定技能：前滾翻</p> <p>1. 動作概念： i. 水平 (高/中/低) ii. 時間(快/慢) iii. 身體形態 (闊大/窄長/圓身/扭體)</p>	<p>1. 展示前滾翻之速度及空間的配合 2. 掌握前滾翻的動作技巧 3. 展示或創作不同水平或身體形態造型 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</p>	<p>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 2. 認識「柔軟度」即是關節的伸縮活動範圍 3. 認識良好柔軟度的好處： 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和痠痛 iii. 提高肌肉的伸縮性，減低運動受傷的機會</p>	<p>1. 協助並提示同伴動作要點 2. 培養欣賞及多讚賞別人的態度 3. 積極參與創作活動，並主動表達自己的意見 4. 進行活動時，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</p>	<p>1. 在進行墊上活動時注意安全 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 3. 懂得正確搬運軟墊 4. 在進行墊上活動前做足夠的伸展</p>	<p>1. 認識前滾翻的動作要點及詞彙： i. 雙腳開立比肩略寬，蹲下，兩手撐地 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 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 iv. 翻滾自然暢順</p> <p>2. 認識前滾翻時身體與地面接觸的部位依次為：雙手、頭後半部、背、腰、雙腳 3. 描述動作時使用的路線、方向、動力、肢體等概念</p>	<p>1. 認識控制和協調動作能使動作流暢和產生美感 2. 運用適當詞彙，具體地表達所欣賞的動作 3. 指出動作及姿勢的優點及可改善的地方</p>	<p>分層練習前：滾翻的動作</p>
<p>移動技能： 跨跳</p> <p>1. 動作概念：力量(強/弱) 2. 遊戲概念：接力遊戲</p>	<p>1. 掌握跨跳的動作技巧 2. 連續跨跳約膝蓋高的障礙物 3. 配合不同的用具排列，自行設計及組合不同難度(單雙圈、距離及高度)的跳躍路線，並能配合不同的跳躍方式完成路線 4. 運用跨跳於接力遊戲中</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>1. 主動協助並提示同伴動作要點，幫助有需要的同學 2. 培養不論負，全力以赴的體育精神</p>	<p>1. 在進行劇烈跳躍練習前和後，多做腿部伸展，減少受傷的機會和幫助肌肉復原 2. 小心擺放用具，認識欄及欄枝的正確擺放方法</p>	<p>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，雙腳盡量前 iii. 後伸展 iv. 平穩著地，並能繼續 v. 向前走</p> <p>2. 認識接力遊戲概念</p>	<p>學生能欣賞跨跳在空中的動態美</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	
用具操控技能： 雙手投球 1. 動作概念 i. 力量(強/弱) ii. 方向(上) 2. 遊戲概念： 對抗遊戲	1. 掌握雙手投球動作技巧並運用於對抗遊戲中 2. 原地以雙手投球至約2米高的指定目標 3. 在運球後作雙手投球	能透過提升身體的協調性而提升身體的力量	在比賽中學會團隊合作的重要及尊重對手	注意周圍環境的安全，投球時留意四周的同學	1. 認識雙手投球的動作要點及詞彙： i. 雙膝微屈，眼望目標 ii. 置球於胸前 iii. 蹬腿同時，屈曲手肘，置球於前額 iv. 推直手肘投球，雙手指向目標 2. 描述雙手投球時手部動作的方向及力量對投球成功的影響 3. 明白對抗遊戲概念	能欣賞投出拋物線球的線條及準確美	
移動技能： 踏跳步 (配合韻律) 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) 3. 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 v. 動作配合韻律節奏	欣賞創作不同身體造型的創作美	

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	
平衡穩定技能：後滾翻 1. 動作概念 i. 身體型態(團身) ii. 方向(後) iii. 不同的身體部位(頸、肩、背、雙腳) iv. 路線(直)	掌握後滾翻的動作技巧	明白柔軟度能減少肌肉緊張，紓緩疲勞和痠痛	教師或同學的協助下，敢於嘗試不同的動作	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	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	欣賞同學前、後滾翻的動作及流暢美	
用具操控技能：棒擊空中球(海綿棒) 1. 動作概念 i. 範圍(個人空間/一般空間) ii. 方向(左/右，上，前) iii. 組織(個人/雙人/小組) iv. 行動(近/遠) 2. 遊戲概念：跑壘遊戲	1. 掌握棒擊空中球的動作技巧 2. 棒擊由同伴拋來之空中球 3. 擊出遠距離的空中球 4. 將棒擊空中球之技巧應用於跑壘遊戲中	透過棒擊空中球，增加手、眼協調的能力	1. 遵守遊戲規則，輪流參與活動 2. 明白體育精神與團隊合作的重要性	1. 活動時，小心同學揮棒的方向，避免發生意外 2. 在適當距離、使用適當力度，進行棒擊空中球練習	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. 認識形容棒的詞彙 i. 棒頭 ii. 握把處 3. 掌握跑壘遊戲概念	欣賞流暢的棒擊空中球動作	

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	
雙人律動 1. 動作概念： i. 身體形態 ii. 範圍 (個人空間/ 一般空間) iii. 路線 (直線/曲線) iv. 水平 (高/中/低) v. 方向 (前/後、左/右、順時針) iv. 組織(雙人) v. 行動(同步/水平對比/「鏡子」動作)	1. 配合音樂拍子作身體律動 2. 在雙人律動中，配合韻律變化身體形態及展示不同的移動技能 3. 在雙人律動中展示「同步」、「水平對比」及「鏡子」的雙人動作或身體造型 4. 配合移動路線，串連不同的身體造型、動作及移動技能，建構雙人動作組合	透過身體的不同形態及造型，加強柔軟度	1. 培養對律動的興趣，並積極投入課堂、認真學習 2. 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，亦能尊重他人的意見，學習互相合作	明白身體各部分的活動及限制	1. 說出及辨別「同步」、「水平對比」、「鏡子」動作的動作概念 2. 認識雙人律動的要點及詞彙： i. 有恰當表情 ii. 兩人動作有明顯對比 iii. 動作配合音樂節奏 iv. 展示不同動作	能欣賞同學的創作美	
用具操控技能：腳運球及滾球控停 1. 動作概念： i. 力量 (強/弱) ii. 行動 (沿著/跟隨/帶領) iii. 路線 (直/曲) 遊戲概念： i. 接力遊戲 ii. 對抗遊戲	1. 掌握腳運球及滾球控停的動作技巧 2. 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) 3. 運用腳運球及滾球控停於接力遊戲及對抗遊戲	透過腳運球、控球活動，增加學生的眼、腳的協調能力	盡力控制皮球滾動距離，培養堅毅的態度	運球時能觀察同學的位置作出反應，避免碰撞	1. 認識腳運球的動作要點及詞彙： i. 以腳內側、腳背或腳 ii. 外側運球 iii. 球應控制於兩步範圍之內 iv. 能抬頭向前望 v. 沿指定路線前進 vi. 沒有停頓 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 3. 認識接力及對抗遊戲概念 4. 認識學習技能時，使用的力量、行動及路線概念	欣賞同學用心控制皮球滾動的堅毅美	

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	
平衡穩定技能：髖高處跳下及空中轉體 1. 動作概念： i. 方向（上/下/順時針/逆時針） ii. 身體型態（闊大/窄長）	1. 掌握從髖高處跳下的動作技巧 2. 掌握空中轉體的動作技巧 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 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 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 2. 鋪足夠的地墊作保護 3. 懂得進行跳躍練習前和後，多做腿部伸展 4. 在跳躍著地時，先屈膝，以前腳掌先著地，減少受傷的機會 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： 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 ii. 用手帶動轉體 iii. 保持直體 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	
操控用具技能：雙手傳接球 1. 動作概念：方向（上/下/順時針/逆時針） 2. 遊戲概念： i. 對抗性遊戲 ii. 隔場區遊戲	1. 掌握雙手傳接球的動作技巧 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 3. 在移動中以雙手胸前傳球給同伴 4. 在移動中以雙手穩接同學傳來之球 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 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 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 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： i. 稍微前後腳，兩膝微屈 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 iii. 瞄準目標（對方胸部） iv. 撥動手腕後腳踏前一步，將球用力推出 v. 傳球後，雙手快速向傳球方向伸展（手指指向目標） vi. 接球者，雙手置於胸前準備 vii. 觀察及配合球傳來方向，以雙手接穩來球 2. 描述雙手傳球時之手部動作的方向及力量的使用 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	

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：小組跳繩活動（三人或以上跳大繩及大繩繩中繩）</p> <p>1. 動作概念 i. 力量(強/弱) ii. 時間(快/慢) iii. 範圍(個人空間/一般空間) 2. 遊戲概念： 接力遊戲</p>	<p>1. 掌握三人集體跳大繩的技巧 2. 掌握跳大繩繩中繩的技巧</p>	<p>1. 於課餘時多參與體能活動，以達致 MVPAGO 的目標 2. 以手、足、腦並用，加強身體四肢運動量及靈敏程度 3. 增強個人肌肉耐力及心肺功能</p>	<p>1. 協助並提示同伴動作要點 2. 培養欣賞及多讚賞別人態度 3. 積極參與小組創作活動，並主動表達自己的意見 4. 願意接受同學的意見 5. 透過練習及活動，培養學生團結、刻苦及合作的精神</p>	<p>1. 懂得在活動時選擇平坦地面進行跳繩 2. 留意彼此之間的距離，避免被揮動的繩子弄傷 3. 留意天花的高度，遠離牆邊</p>	<p>1. 認識大繩的動作要點： i. 由兩個人擺動同一條繩子 ii. 當繩子到最高點時其他人入繩跳動 iii. 跳過繩後可直接走出大繩外 2. 認識大繩繩中繩的動作要點： i. 由兩個人擺動同一條繩子 ii. 跳繩者在大繩中跳個人繩 iii. 個人繩與大繩的拍子要相同 iv. 過繩後可直接收個人繩走出大繩外 2. 認識接力遊戲概念及玩法</p>	<p>能欣賞同學跳繩優美的表現</p>	
<p>操控用具技能：單手持拍擊球（羽毛球）</p> <p>1. 動作概念： i. 方向(前) ii. 力量(強/弱) iii. 時間(快/慢) iv. 範圍(個人空間/一般空間) v. 伸展(遠/近) vi. 慣用手/非慣用手 2. 遊戲概念： i. 接力遊戲 ii. 隔場區遊戲</p>	<p>1. 掌握單手正手擊球的動作技巧 2. 以正手握拍，原地以單手持拍向上擊球至約 1.5 米高 3. 原地以正手持拍擊球，球越過約 1 米高至目標區域 4. 原地以正手持拍擊球，把球擊至約 2 米遠的目標區域 5. 正手持拍擊同伴拋來之球</p>	<p>1. 認識不正確的姿勢會造成身體受傷 2. 認識手部肌肉的名稱(如前臂、上臂)</p>	<p>1. 服從教師、尊重同學、遵守規則 2. 協助同伴完成訓練 3. 勇於嘗試艱辛的動作，接受挑戰的正面態度</p>	<p>1. 明白熱身的重要 2. 認識在持拍時要注意周圍環境的空間及安全</p>	<p>1. 認識單手正手持拍擊球的動作要點：(以右手持拍為例) i. 左腳前，右腳後，微屈膝，側身 ii. 將球拍後引 iii. 身體扭向異側，配合擊球動作 iv. 擊球後，球拍順勢跟進 v. 動作連貫 2. 描述單手正手持拍擊球時之手部動作的方向及力量的使用 3. 描述把球擊得又高又遠至對方場區時球拍動作的方向及力量的使用 4. 掌握隔場區遊戲的活動概念 i. 能向敵方空位進攻 ii. 能調整站位，避免己方出現空位 iii. 隊員間有溝通 iv. 投入比賽</p>	<p>1. 能適當運用詞彙評價同學擊球的姿勢 2. 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	
<p>移動技能： (校本活動-運動會項目)：</p> <p>i. 站立式起跑 ii. 重溫快速跑步</p> <p>1. 動作概念 i. 範圍(個人空間/一般空間) ii. 路線(直) iii. 時間(快/慢) iv. 方向(前)</p> <p>2. 遊戲概念： i. 接力遊戲</p>	<p>1. 展示正確的高抬腿及推蹬動作 2. 手腳協調，並有節奏地擺動手部及跑步 3. 開口號展示簡易起跑動作 4. 展示正確的跑姿、適當的步幅及步頻</p>	<p>1. 了解運動與健康的關係 2. 認識跑步對身體的好處 3. 了解跑步元素能增加體能運動量，刺激循環系統和增強心肺功能</p>	<p>1. 透過運動會，學習面對挑戰，培養積極進取的精神 2. 主動協同學，並提示同學的動作要點</p>	<p>1. 在安全的環境下練習跑步 2. 在炎熱天氣下運動，注意控制運動量和水分的補給 3. 在練習結束後，不要立即停下來休息，要堅持做好放鬆活動</p>	<p>1. 認識起跑的口號：「各就位」、「預備」、「鳴槍 起跑」出發 2. 認識起跑的動作要點： i. 「各就位」 a. 兩腳前後開列 b. 有力腿放在前面(有力腿蹬地) c. 左右腳尖對準起跑線後 ii. 「預備」 a. 屈膝 b. 前腳的異側手在體前(注意不要同手同腳) iii. 「鳴槍起跑」 a. 兩腿與手臂快速蹬擺 b. 低重心小步幅高頻率向前。(注意不要突然抬頭或提高重心)</p> <p>3. 認識快速跑步(短步)的動作要點： i. 身體前傾，眼向前望 ii. 雙臀屈曲、快速跑步 iii. 腳踵後踢貼近臀部</p> <p>4. 認識短跑的項目 5. 認識跑步的詞彙：步頻、步幅、偷步高抬腿、推蹬前擺、後蹬 6. 認識擲球成拋物線形與手部動作及方向間之關係</p>	<p>1. 欣賞同學優美的起跑及流暢動作 2. 指出動作及姿勢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	
<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) 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 MVPA60</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>	
體適能	<p>體適能訓練</p> <p>1. 來回跑</p> <p>2. Sit-up</p>	<p>1. 認識體適能對身體的好處</p> <p>2. 養成恆常運動習慣以應付日常活動</p>	<p>1. 遵守規則</p> <p>2. 培養堅毅不屈的態度</p> <p>3. 同學之間互相鼓勵</p>	<p>1. 善用場地空間，避免碰撞</p>	<p>1. 控制呼吸節奏</p>	<p>欣賞同學的動作美</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	
操控用具技能： 擲豆袋 1. 動作概念： i. 力量(強/弱) ii. 伸展(遠/近) 2. 遊戲概念： 隔場區遊戲	1. 掌握擲豆袋的動作技巧 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： i. 準備動作： - 將豆袋後引，前臂和下臂成「L」形 - 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. 擲豆袋後，手順勢跟進至異側腳旁 2. 描述擲豆袋時手部動作的方向及動力的使用 3. 說出拋和擲動作的分別： i. 擲的方向：由上而下 ii. 拋的方向：由下而上 4. 初步認識理想的投擲角度為40°至45° 5. 認識隔場區遊戲概念	能欣賞同學擲豆袋的技巧	

教學檢討：

保良局田家炳小學
三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:腳運球
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																																			
	態度 (30%)	體適能 (30%)		技巧 (40%)																																
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: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																																			