

保良局田家炳小學
四年級體育科進度及教學記錄 (全年)

教師：

周次	單元主題	學習範疇					評估方法	*共通能力	*價值觀和態度	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				
1-3	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	• 協作能力 • 自我管理能力的	• 責任感 • 尊重他人 • 關愛	
4-5	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	• 自我管理能力的 • 自學能力的	• 責任感 • 尊重他人	
6-7	田徑	田徑選拔 1. 立定跳遠 2. 計時跑 2 圈	1. 身體協調 2. 平衡能力 3. 下肢肌力 4. 肌耐力	1. 服從老師 2. 尊重同學 3. 遵守規則	1. 遵守安全措施 2. 著地動作 3. 跑姿	1. 比賽賽例 2. 主力腳準備, 三步助跑起跳	1. 欣賞同學努力的美 2. 動作美	• 自我管理能力的 • 明辨性思考能力的	• 責任感 • 尊重他人	
8-9	田徑	短跑 1. 蹲踞式起跑 2. 擺臂及跑姿 3. 中長跑	1. 身體協調 2. 認識進行體育活動時身體的反應	1. 服從老師 2. 尊重同學 3. 遵守規則	1. 遵守安全措施 2. 跑動距離 3. 緩衝區	1. 起跑規則 2. 衝線要點	動作美	• 溝通能力的 • 自我管理能力的 • 明辨性思考能力的	• 責任感 • 尊重他人 • 誠信	
10-13	田徑	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. 身體協調 2. 認識進行體育活動時身體的反應 3. 平衡能力 4. 上肢肌力	1. 學習與同學輪流參與活動 2. 尊重團隊各成員角色, 積極協作	1. 遵守安全措施 2. 交棒力度 3. 投擲空間及方向	1. 比賽賽例 2. 交接棒的技巧 3. 認識投擲的動作要點 - 預備時手後引, 出手時由腰帶動, 轉腰, 出手扣腕, 最後踏腳及順勢把手揮到大腿位置(跟進動作)	1. 欣賞同學努力的美 2. 動作美	• 溝通能力的 • 協作能力的 • 自我管理能力的	• 責任感 • 尊重他人 • 關愛	
第二學段										
14-20	籃球	1. 高運球 2. 胸前傳球 3. 彈地傳球	1. 身體協調 2. 手眼協調	1. 遵守規則、公平競爭 2. 尊重對手、尊重裁判 3. 勝不驕、敗不	1. 遵守安全措施 2. 傳球力度 3. 拍球至腰間 4. 注視來球, 雙手準備接球	1. 認識比賽賽例 - 雙手持球後不能再運球 2. 認識傳球的動作要點 - 雙手持球置於胸前, 手	1. 動作美 2. 氣氛美	• 溝通能力的 • 協作能力的 • 自我管理能力的 • 明辨性思考	• 責任感 • 尊重他人 • 關愛	

				餒		肘略打開形成“八”字 -傳球時，重心向前，手肘伸展各目標方向推送，配合踏步增加力量 -傳球後手指指向目標方向			能力		
15-16、 17-21	乒乓球	1. 握拍 2. 步法 3. 正手發平擊球 4. 正手平擋回球	1. 身體協調 2. 手眼協調	1. 服從老師 2. 尊重同學 3. 遵守規則	1. 遵守安全措施 2. 揮動球拍 3. 分組人數 4. 空間的運用，避免運動時發生意外	1. 比賽賽例： -發球需將球向上拋起至少 16 公分 -先觸及發球方台區，然後越過球網，再觸及接發球方台區 -不得遮擋及使球旋轉	1. 欣賞同學努力的美 2. 動作美		• 溝通能力 • 協作能力 • 自我管理 能力 • 明辨性思考 能力	• 責任感 • 尊重他人	
23-24	考核										
26-27	體操	墊上動作 1. 高舉腿撐平衡 2. 團身跳 3. 分腿跳 4. 俯平衡 5. 側平衡	1. 身體協調 2. 手眼協調 3. 平衡能力	1. 服從老師 2. 尊重同學 3. 遵守規則	1. 遵守安全措施 2. 保護法	1. 形態、身體的運用 2. 墊上活動的正確姿勢 3. 著地技巧：雙腳著地 4. 認識體操動作的優美之處 -動作要大幅度展示	1. 動作美 2. 氣氛美 3. 表情美		• 溝通能力 • 協作能力 • 自我管理 能力 • 明辨思考 能力	• 責任感 • 尊重他人 • 成就感	
26-28	花式跳繩	1. 個人繩 -前繩/開合/滑雪/鐘擺/肯肯跳/提膝交差/組合動作 2. 雙人動作 -朋友跳(面對/背對/T字) -橫排跳(腳部動作)	1. 身體協調 2. 手眼協調 3. 平衡能力	1. 與同學合作 2. 尊重同學	1. 留意每組之間的距離	1. 腳部動作跳起的時機 2. 雙人繩擺繩的節奏及動作 -可讓學生以“1, 2, 1, 2”口令配合	1. 動作美 2. 氣氛美		• 溝通能力 • 協作能力	• 成就感 • 尊重他人 • 投入感	
29	躲避盤	1. 正手發盤	1. 身體協調 2. 手眼協調	1. 與同學合作 2. 公平競爭、尊重對手、尊重裁判	1. 留意附近環境避免誤中同學。 2. 保持安全的距離	1. 認識握盤手法、出手和完成動作要點 -握盤：拇指在盤面，其餘手指緊扣盤邊	1. 動作美 2. 氣氛美		• 溝通能力 • 協作能力 • 自我管理 能力 • 明辨思考 能力	• 成就感 • 尊重他人 • 投入感	
第三學段											
32-34	體操	平衡木(長橈) 1. 前進步 2. 後退步 3. 小跳 4. 交換步 5. 跳上成蹲腿支撐 6. 單跳站立	1. 身體協調 2. 手眼協調 3. 平衡能力	1. 學習與同學輪流參與活動 2. 尊重同學 3. 互相提醒，一同進步 3. 遵守規則	1. 遵守安全措施 2. 保護法	1. 形態、身體的運用 2. 長橈活動的正確姿勢 3. 著地動作	1. 動作美 2. 氣氛美 3. 表情美		• 溝通能力 • 協作能力 • 自我管理 能力 • 明辨性思考 能力	• 責任感 • 尊重他人	

32-34	排球	1. 準備姿勢及移動步法 2. 下手傳球	1. 身體協調 2. 手眼協調	1. 提示同伴動作要點 2. 以恰當的言語與同學討論，尊重他人的意見	1. 注意傳球力度及高度 2. 注意空間運用，避免碰撞	1. 掌握下手傳球要領： 兩手緊貼、壓手腕、以手腕以上擊球 2. 避免屈手肘擊球	1. 動作美 2. 氣氛美		• 溝通能力 • 協作能力 • 自我管理能力的	• 責任感 • 尊重他人 • 成就感	
35	體適能	體適能訓練 1. 來回跑 2. Sit-up 3. 俯臥撐	1. 學生能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		• 自我管理能力的 • 自學能力的	• 責任感 • 尊重他人	
37-39	*足球	1. 腳內側運球 2. 腳外側運球 3. 傳接球(腳尖/背) 4. 腳底停球 5. 射門(腳背)	1. 身體協調 2. 手眼協調 3. 平衡能力 4. 下肢肌力	1. 遵守安全措施，以避免自己或別人受傷 2. 尊重團隊各成員角色，積極協作	1. 遵守安全措施 2. 傳球及射門力度 3. 重心放置	1. 比賽賽例 2. 認識腳內/外側運球的要點 - 腳內/外側的運用目的: 改變方法 - 每次運球移戶時，把球以腳內/外側輕推至1-2步距離外，便利控制 3. 認識傳接球動作要點 - 非傳球腳踏於球旁作支點 - 傳球腳由後向前擺動，以腳尖/背擊球的中心 - 傳球後，腳順勢踏前 4. 認識腳式停球的要點 - 腳尖略提高，非重心腳抬起，待球滾至腳下，避免踩上球上	1. 動作美 2. 氣氛美		• 溝通能力的 • 協作能力的 • 自我管理能力的 • 明辨性思考能力的	• 責任感 • 尊重他人	
40-41	考核										
43-44	足毬	1. 手掌毬 2. 膝踢(放踢接) 3. 腳內側踢	1. 身體協調 2. 手眼協調 3. 平衡能力	1. 學習與同學輪流參與活動 2. 尊重同學 3. 互相提醒，一同進步 3. 遵守規則	1. 遵守安全措施 2. 善用場地空間，避免碰撞	1. 腳與毬的接觸位置 - 足弓位置，腳踝需輕微扭動，讓足弓位置成水平 2. 毬的特性	1. 動作美		• 自我管理能力的 • 明辨性思考能力的 • 自學能力的	• 成就感 • 尊重他人 • 投入感	

教學檢討：

保良局田家炳小學
四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:乒乓球-正手發平擊球 評分標準;
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:足球-腳內及外側運球 評分標準;
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																																			