

保良局田家炳小學
六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. 助跑跳高 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	
田徑	田徑選拔 1. 立定跳遠 2. 助跑跳高 3. 計時跑 2 圈 3. 擲豆袋	1. 身體協調 2. 平衡能力 3. 下肢肌力 4. 肌耐力 5. 爆發力	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	
田徑	1. 跳高 - 剪刀式跳高 (孤線助跑)	1. 身體協調 2. 爆發力 3. 速度 4. 肌力	1. 互相檢視動作，提醒動作要點 2. 願意接受別人的意見，作出改善	1. 遵守安全措施 2. 跑動距離 3. 緩衝區 4. 依老師訊號才起跳	1. 了解直線及弧線助跑之別 2. 了解跳高的要點 - 起跳時全腳掌踏跳配合雙手擺動 - 主動把起跳腳抬/踢高 - 起跳時全腳掌踏跳配合雙手擺動 - 主動把起跳腳抬高	1. 欣賞同學努力的美 2. 動作美	
田徑	1. 跨欄 - 過欄動作(上身前傾) - 欄間三步跑	1. 身體協調 2. 平衡能力 3. 心肺耐力 4. 下肢肌耐力	1. 培養學生對田徑運動的興趣，認真練習 2. 主動觀察共提示同學動作要點 3. 注重動作質素，非勝利	1. 遵守安全措施，保持適當距離 2. 欄的高度	1. 跨欄比賽賽例 2. 過欄動作的要點 - 前腳直 - 身前傾 - 手前伸 - 望前方	1. 欣賞同學努力的美 2. 動作美 3. 投入度	
田徑	1. 推鉛球 - 站立式推鉛球	1. 上肢肌力 2. 爆發力	1. 主動觀察共提示同學動作要點	1. 注意正確搬運鉛球方法 2. 多做手部伸展，避免受傷	1. 了解手持鉛球的手法 - 緊貼手指關節，掌心不觸球	1. 欣賞同學努力的美	

	-短距離助跑(橫移)推鉛球	3. 身體協調	2. 願意接受別人的意見，作出改善 3. 對活動產生興趣，認真練習。	3. 注意活動方向，避免受傷 4. 著重推的作業，避免變成投擲	-持球時緊貼頸部，手肘水平打開 -推出時沿頸推出	2. 動作美	
手球	1. 肩上射門 2. 簡化比賽	1. 協調能力 2. 平衡能力 3. 肌力	1. 欣賞自己和別人的態度。 2. 學習互相合作，協助並提示同伴動作要點 3. 對活動產生興趣，認真練習。	1. 注意龍門的擺放位置，避免誤中學生 2. 注意空間運用	1. 認識肩上射門要點： -手肘稍高於肩 -重心腳在前，出手配合轉腰 -出手後指向目標 2. 認識比賽規則 -7 對 7 -可走 3 步 -單/雙手持球後，3 秒/3 步內需傳/射	1. 欣賞同學跳遠動作的美	
體操	1. 拱橋 2. 身體波浪 3. 後滾翻分腿起	1. 身體協調 2. 柔軟度 3. 肌耐力	1. 提示同伴動作要點 2. 專心聽講，細心觀察動作要領，認真練習 3. 從練習獲得成功帶來的愉悅感	1. 進行滾翻時，必須依動作要點，避免弄傷頸椎。 2. 明白身體各部分的活動能力和限制 3. 明白熱身的重要	1. 了解後滾翻的要點： -雙臂微屈上舉，掌心朝早於耳旁 -低頭，引背，重心後移 -翻過後，雙手撐墊用力推撐	1. 動作美 2. 氣氛美 3. 形態美	
足球	1. 腳外側傳接球 2. 控停來球(腳外側) 3. 復習腳內側射門 4. 簡化比賽	1. 身體協調 2. 肌力 3. 敏捷 4. 反應	1. 培養尊重比賽規則的態度 2. 主動與同學協作，互相提醒改善動作	1. 注意分組安排及傳球方向 2. 多進行腿部伸展，避免受傷	1. 傳接球及控球要點： -接觸球的中心 -輕微扭動腳踝，以外側面對球 -支撐腳置於球旁邊 -控球時腳後引，減低球的衝力 2. 認識足球比賽規則	1. 動作美 2. 氣氛美	
體操	平衡木 1. 高舉腿坐撐平衡 2. 單膝跪撐平衡 3. 直體跳下 4. 團身跳下	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 3. 著地位置放置軟墊，以免學生跌倒受傷	1. 形態、身體的運用 2. 長橈活動的正確姿勢 3. 著地動作:雙腳著地後，膝關節微曲緩衝力量 4. 撐平衡動作:雙手伸直頂撐長橈，保持身體平衡	1. 動作美 2. 氣氛美 3. 表情美	
乒乓球	1. 反手發平擊球 2. 正手攻球	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	1. 認識反手發球要點:掌心托球，持拍置於腹前，當球於頂點下降時，將拍往前上方推送，手順勢打開至肩前方	1. 欣賞同學努力的美 2. 動作美	

				生意外	2. 認識正手攻球的特點: -速度及力量較大 要點: -持拍後引時轉動腰部，手肘張開瞄準來球路徑 -擊球時轉腰揮拍，由腰帶動如機械般擊球	
排球	1. 上手傳球 2. 簡化比賽	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. 掌握上手傳球要領 -接球前先移到球的落點 -兩臂上舉，兩手掌置於額前，兩手食指與拇指形成三角形 -擊球時，兩手指觸球迅速引球傳球，配合蹬腿發力	1. 動作美 2. 氣氛美
羽毛球	1. 步法:併步/交叉步 2. 正手擊高遠球	1. 手眼協調 2. 肌力	1. 學習互相合作及尊重別人 2. 培養認真學習的態度	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. 掌握擊高遠球要點: -左腳前右腳後，與肩同寬，重心在後 -準備擊球時，手肘抬至肩高，拍面朝前，置於頭上方 -擊球時，利用手肘帶動轉腰揮拍擊球 2. 學生能說出: -最佳擊球位置於頭頂的上前方	1. 動作美 2. 氣氛美 3. 表情美
籃球	1. 防守步法 2. 單手立定投籃 3. 上籃步法 4. 簡化比賽	1. 身體協調 2. 手眼協調 3. 肌力 4. 心肺功能	1. 培養恆動運動的習慣 2. 尊重同學的意見 3. 遵守比賽規則	1. 多做腿部伸展，以免扭傷 2. 注意投籃空間運用及球的數量	1. 認識防守動作的要點: -重心降低，雙腳比肩略寬，以併步模式橫移 2. 掌握投籃動作的要點 -將球投向籃板小正方形的角，以增加命中率 -持球:五指自然張開，手心向上托球的後下方，左手在旁扶球 -投籃時，手肘向上推送，手腕向前撥動，把球向上前方轉動送出 3. 掌握上籃的步法: -接球的同時以右腳著地，唸出”右左跳”的口訣 -最後提起右膝跳各前上方，將球順勢推送 -提膝目的:幫助身體平衡	1. 欣賞同學努力的美 2. 動作美

非撞式欖球	1. 傳球 2. 進攻及防守 3. 簡易比賽	1. 反應 2. 身體協調 3. 敏捷 4. 速度 5. 心肺耐力	1. 學會欣賞和讚賞別人的努力嘗試 2. 培養參與新興運動的興趣，養成恆常運動習慣 3. 尊重規則，尊重對手	1. 多做腿部伸展，以免扭傷 2. 注意防守者的觸碰力度，避免誤推倒他人	1. 認識非撞式欖球的基本規則： - 防守以手輕碰進攻者身體後大叫“touch”，以示阻止攻勢 - “touch”後需馬上退後5米 - 進攻者被觸碰後需從兩腿之間向後傳球給隊友重新進攻 - 被觸碰6次便交換球權 - 傳球只能向後方傳球	1. 欣賞同學努力的美 2. 動作美 3. 投入感
大繩	1. 出入繩 2. 繩內腳部動作	1. 身體協調 2. 心肺耐力 3. 肌耐力 4. 反應	1. 提示同伴動作要點及入繩時間 2. 以恰當的言語與同學討論，尊重他人的意見	1. 多做腿部伸展，以免受傷 2. 注意每組的空間，保留足夠活動空間	1. 認識並能說出大繩出入繩的要點 - 入繩時機：當繩回到地面時便入繩跳到繩大夾 - 出入繩位置：由擺繩者右方入繩，斜向出繩（順時針擺繩適用） 2. 連結單人繩的腳部動作，掌握在大繩內展示的要點	1. 欣賞同學努力的美 2. 動作美 3. 投入感
躲避盤	1. 比賽	1. 反應 2. 手眼協調 3. 敏捷 4. 心肺耐力	1. 尊重比賽規則 2. 互相學習及提點 3. 學會欣賞和讚賞別人的嘗試	1. 留意附近環境避免誤中同學。 2. 保持安全的距離	1. 認識並能說出基本比賽規則 - 大致與閃避球相同 - 10vs10 - 1局3分30秒，比賽2局	1. 動作美 2. 氣氛美

教學檢討：

保良局田家炳小學
六年級體育科考試內容及評分標準

	態度 (30%)	體適能 (30%)		技巧 (40%)																																
第一學段 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" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>次數</th> <th>分數</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>0</td><td>0</td></tr> <tr><td>1-20</td><td>5</td></tr> <tr><td>21-26</td><td>10</td></tr> <tr><td>27-30</td><td>15</td></tr> <tr><td>31-33</td><td>20</td></tr> <tr><td>34-41</td><td>25</td></tr> <tr><td>>41</td><td>30</td></tr> </tbody> </table>	次數	分數	0	0	1-20	5	21-26	10	27-30	15	31-33	20	34-41	25	>41	30	項目:耐力跑(9分鐘) 評分標準: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <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>1-13</td><td>5</td></tr> <tr><td>14-16</td><td>10</td></tr> <tr><td>17-21</td><td>15</td></tr> <tr><td>22-25</td><td>20</td></tr> <tr><td>26-29</td><td>25</td></tr> <tr><td>>29</td><td>30</td></tr> </tbody> </table>	圈(籃球場)	分數	0	0	1-13	5	14-16	10	17-21	15	22-25	20	26-29	25	>29	30	項目:跳高-剪刀式跳高 評分標準:
次數	分數																																			
0	0																																			
1-20	5																																			
21-26	10																																			
27-30	15																																			
31-33	20																																			
34-41	25																																			
>41	30																																			
圈(籃球場)	分數																																			
0	0																																			
1-13	5																																			
14-16	10																																			
17-21	15																																			
22-25	20																																			
26-29	25																																			
>29	30																																			
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" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>次數</th> <th>分數</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>0</td><td>0</td></tr> <tr><td>1-20</td><td>5</td></tr> <tr><td>21-26</td><td>10</td></tr> <tr><td>27-30</td><td>15</td></tr> <tr><td>31-33</td><td>20</td></tr> <tr><td>34-41</td><td>25</td></tr> <tr><td>>41</td><td>30</td></tr> </tbody> </table>	次數	分數	0	0	1-20	5	21-26	10	27-30	15	31-33	20	34-41	25	>41	30	項目:耐力跑(9分鐘) 評分標準: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <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>1-13</td><td>5</td></tr> <tr><td>14-16</td><td>10</td></tr> <tr><td>17-21</td><td>15</td></tr> <tr><td>22-25</td><td>20</td></tr> <tr><td>26-29</td><td>25</td></tr> <tr><td>>29</td><td>30</td></tr> </tbody> </table>	圈(籃球場)	分數	0	0	1-13	5	14-16	10	17-21	15	22-25	20	26-29	25	>29	30	項目:足球-腳外側傳接球 評分標準:
次數	分數																																			
0	0																																			
1-20	5																																			
21-26	10																																			
27-30	15																																			
31-33	20																																			
34-41	25																																			
>41	30																																			
圈(籃球場)	分數																																			
0	0																																			
1-13	5																																			
14-16	10																																			
17-21	15																																			
22-25	20																																			
26-29	25																																			
>29	30																																			