

聖公會靈愛小學

(暫訂版本 以下建議將會於 2026/27 學年使用 並將持續更新)

體育科目標、第二學習目標、建議教授的體育活動及安排。(摘錄自體育科手冊及會議紀錄)

1. 背景資料

- 學校地點：位於元朗區的津貼小學
- 學校類別：男女校
- 體育老師：5 位
- 體育活動場地：1 個籃球場(不標準)、1 個禮堂
- 學生參與體育活動現況 (2025-26 學年)：全校 341 人
 - 參與各校隊訓練人數：約 66 人
 - 只參與各興趣班人數：約 150 人
 - 只參與校外活動人數：約 30 人

2. 體育科目標(跟據 3 年計劃內容)

幫助學生

- 2.1 透過體育活動，加強對體育的認知能力，藉此促進身心健康；
- 2.2 提升學生的體適能，培養學生養成運動的習慣；
- 2.3 培養互相合作的良好態度，加強學生對優美的認知，提升他們對審美之能力；及
- 2.4 學會自學技巧，從而能夠作出自我完善。

3. 第一學習階段目標

學生能

- 3.1 通過基礎活動和遊戲，發展基礎動作技能；
- 3.2 正面態度參與體育活動；
- 3.3 說出體育活動對身體的益處；及
- 3.4 在體育活動中表達情意和創作思維。

4. 第二學習階段目標

學生能

- 4.1 透過八項不同的體育活動，包括田徑、跳繩、足球、籃球、排球、體操、羽毛球及乒乓球的訓練，讓學生能參與初階活動及簡易遊戲；
- 4.2 恒常參與最少一項體育聯課活動；
- 4.3 說出參與體育活動對身體的益處；
- 4.4 提升學生與別人溝通和合作；及
- 4.5 積極參與，展示體育精神。

5. 建議教授的活動

4.1 考慮原則

我們會根據以下原則選擇適當的體育活動在課堂教授

- 按教育局課程規定
- 學校場地和設施的配合及運用
- 是否可遞增教學技能
- 配合學校的體育發展
- 教師個人專長

我們選出了以下活動作為授課的主題：田徑、跳繩、球類（籃球、足球、排球、羽毛球、乒乓球）及體操。

表一 學校選取的體育活動與第二學習階段目標的關係

	田徑	跳繩	籃球	足球	排球	羽毛球	乒乓球	體操
透過八項不同的體育活動，包括田徑、跳繩、足球、籃球、排球、體操、羽毛球及乒乓球的訓練，讓學生能參與初階活動及簡易遊戲	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
恆常參與最少一項體育聯課活動	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
說出參與體育活動對身體的益處	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
提升學生與別人溝通和合作	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
積極參與，展示體育精神	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

4.2 教學活動及考核項目安排

4.2.1 小一至小三

學期	活動	體適能	考核項目
一上	移動技能(跑步、韻律步行)、 用具操控(單手/雙手接滾球、 拋接豆袋、用手/腰轉動呼拉	--	直身滾動(穩定技能)

	圈)、 穩定技能(直身滾、側滾)		
一下	移動技能(跳躍、跑馬步)、 用具操控(單手拍球/運球、擲豆袋、跳繩活動)、 穩定技能	--	拍球(用具操控)、跳繩(連串動作：單人配合用具)
二上	移動技能(跑跳步、跨步)、 用具操控(單手拍球/運球、擲豆袋、跳繩活動)、 穩定技能(閃避/急停/變向、側滾)	--	跑步(?)、游泳(?)
二測		--	木拍拍球(?)
二下		--	跳繩(用具操控?)、游泳(?)
三上		坐地前伸、1分鐘仰臥起坐	擲豆袋(用具操控)
三測			墊步擲豆袋(?)
三下		手握力、9分鐘行/跑	木拍擊球(?)

(請詳閱 6 大學習範疇課題概覽 體育學習領域)

4.2.2 小四至小六

學期	活動	體適能	考核項目
四上	田徑、足球、排球	坐地前伸、1分鐘仰臥起坐	投擲豆袋、足球腳內側傳球
四測	籃球、羽毛球	手握力、9分鐘行/跑	籃球胸前傳球，羽毛球正手擊球
四下	跳繩、乒乓球、體操	坐地前伸、1分鐘仰臥起坐、手握力、9分鐘行/跑	跳繩開合跳、乒乓球發平擊球
五上	田徑、籃球、足球	坐地前伸、1分鐘仰臥起坐	跳遠、籃球左右手運球
五測	體操、排球	手握力、9分鐘行/跑	體操平衡木、排球下手傳球
五下	羽毛球、跳繩、乒乓球	坐地前伸、1分鐘仰臥起坐、手握力、9分鐘行/跑	跳繩交叉繩、乒乓球反手推擋
六上	田徑、籃球、足球	坐地前伸、1分鐘仰臥起坐	蹲踞式起跑、籃球投籃
六測	排球、體操	手握力、9分鐘行/跑	排球上手傳球、分腿騰越木箱
六下	羽毛球、跳繩、乒乓球	坐地前伸、1分鐘仰臥起坐、手握力、9分鐘行/跑	羽毛球發高遠球、跳後繩