

年/月	主要教學內容	評核項目點
08年9月	田徑短跑：起跑姿勢、4X100米	1. 40米計時跑 2. 起跑姿勢
10月	田徑 - 跳遠：跳遠規則、姿勢及技巧掌握	1. 跳遠 a. 坐跑 b. 單腳起跳 c. 空中動作 d. 雙腳落地
11月	體適能：9分鐘測距耐力跑、連續兩週測試 籃球：步法、傳接球	1. 9分鐘測距耐力跑
12月	籃球：運球(高運球)、投籃(接回籃板球、雙手定射)	1. 雙手定射 2. 接籃板球、重覆投籃(30秒)
09年1月	排球：上、下手傳球，側面下手傳球	1. 上、下手姿勢 2. 上、下手傳球
2-3月	排球 - 比賽：比賽規則應用	
3月	體適能 - 耐力接力跑(20分鐘)	1. 耐力接力跑(20分鐘)
3-5月	體操：團身前滾翻、跳箱(蹲跳上，跳起挺身/抱膝落下)	1. 團身前滾翻評估 2. 跳箱(蹲上、跳起挺身/抱膝)
5-6月	體適能測量：認識BMI、皮摺厚度及坐地前伸、仰臥起坐、掌上壓、跳繩等項目之體能要求	1. 仰臥起坐 2. 坐地前伸 / 掌上壓(60秒)
持續性評估：100分		全年成績
「考勤」及「情意」：共佔30%	「技能及體能表現」佔70%	上、下學期成績： 各佔總分的百分之五十

年/月	主要教學內容	評核項目
08年9月	田徑：4X400米接力，計時繞圈跑	1. 4 X 400 米接力 a. 計時繞圈跑 b. 接棒技巧
10月	田徑 - 跳高：3至5步助跑起跳；規則；高度；挺腹動作；落墊動作、方向	1. 跳高 a. 助跑+單腳起跳 b. 挺腹+落墊動作
11月	體適能：9分鐘測距耐力跑(一)、連續兩週測試 籃球：步法、傳球：高運球	1. 9分鐘測距耐力跑(兩次)
12月	籃球：運球、投籃：接回籃板球、單手定射	1. 運球+投籃(定射) 2. 接回籃板球
09年1月	排球 - 上手傳球: 原地傳球及移動傳球	
2-3月	排球 - 下手發球: 準備姿勢、拋球、擊球；發球規則、比賽計分、得球得分制	1. 下手發球
3月	體適能：9分鐘測距耐力跑(二)或耐力接力跑(20分鐘)	1. 9分鐘測距耐力跑(一次)或採耐力接力跑(20分鐘)
3-5月	體操 - 前滾翻分腿起：後滾翻分腿起； 跳箱: 蹲跳上、跳起、經分腿落下	1. 前、滾翻分腿起評估 2. 跳箱(蹲上、跳起分腿落)
5-6月	體適能測量：一分鐘仰臥起坐(肌力與肌耐力)；坐姿體前彎(柔軟度);跳繩	1. 仰臥起坐 2. 量度坐姿體前彎
持續性評估：100分		全年成績
「考勤」及「情意」：共佔 30%	「技能」及「體能」共佔 70%	上、下學期成績： 各佔總分的百份之五十

年/月	主要教學內容	評核項目
08年9月	田徑 - 跨欄：模擬跨欄跑、速度、技巧、姿勢	1. 模擬跨欄跑
10月	田徑 - 推鉛球：規則、出手方向及角度、距離	1. 推鉛球規則 a. 肩上及肩前出球 b. 後半圓離開
11月	體適能 - 9分鐘耐力跑：連續兩週測試	1. 9分鐘測距耐力跑
12月	籃球 - 籃球傳球及運球技巧：肩上傳球、變向運球	
09年1月	籃球 - 籃球投籃技巧：走籃、單手上手上籃(自行運球、接應隊友傳球)	1. 運球及走籃
1-3月	排球 - 發球及傳球：側面下手傳球、比賽規則、上手傳球、對牆下手傳球、上手自傳控制、上手發球	1. 上手發球 a. 姿勢 b. 方向及越網
3月	體適能：耐力接力跑(20分鐘)	1. 耐力接力跑(20分鐘)
3-5月	體操 - 肩倒立、跳箱/跳鹿(分腿騰越)：按動作的正確性、熟練性和優美性來評分、理論部份-能說出動作的名稱、要求及動作要領(引入同儕評估(佔30%))	1. 肩倒立 2. 分腿騰越
5月	體適能 - 體適能評量：完成各體適能測試項目、完成體適能評量表、完成體適能反思評估簡報 1) BMI 2) 皮摺厚度	1. 量度及計算 BMI 2. 量度皮摺厚度
5-6月	體適能 - 坐姿體前彎(柔軟度)：儘可能向前伸，並使中指觸及布尺。兩中指互疊觸及布尺之處，其數值即為成績登記之點(公分)	1. 量度柔軟度(坐姿體前彎)
持續性評估：100分		全年成績
「考勤」及「情意」：共佔30%	「技能」及「體能」共佔70%	上、下學期成績： 各佔總分的百份之五十

年/月	主要教學內容	評核項目
08年9月	田徑 - 短跑：起跑、速度、技巧、姿勢；	1. 往返跑 2. 接力跑
10月	田徑 - 鐵餅：規則、鐵餅轉動方向及出手角度、距離	1. 擲鐵餅(海綿膠圈) a. 轉動方向及出餅角度 b. 距離
11月	體適能 - 9分鐘耐力跑：連續兩週測試	1. 9分鐘測距耐力跑
12月	籃球 - 籃球技巧複習：投籃(跳投及躍射)、單手下手上籃、假動作(虛幌)	1. 單手下手上籃
09年1月	籃球 - 籃球進攻技巧：假動作、快攻(2對1)速度、切入	1. 假動作 2. 快攻
1-3月	排球 - 扣球：基本動作、網上扣固定球、對牆連續扣球、網前自拋自扣過網、在4號位扣傳球、計分比賽	1. 對牆下手傳球 2. 上手自傳控制 3. 網上扣固定球
3月	體適能 - 耐力接力跑	1. 耐力接力跑(20分鐘)
4月	體適能 - 身體比例：完成各體適能測試項目、完成體適能評量表、完成體適能反思評估簡報 1) 身高，體重 2) 皮摺厚度(脂肪比例) 體適能 - 柔軟度與肌力與肌耐力：坐姿體前彎、屈膝仰臥起坐、掌上壓	1. 量度身高、體重 2. 量度皮摺厚度 3. 六十秒計時測試
5-6月	足球：傳球及控球、射門、運球、頭球	1. 傳球：腳內側 2. 射球：腳內側 3. 運球(腳內、外側) 4. 頭球
持續性評估：100分		全年成績
「考勤」及「情意」：共佔 30%	「技能」及「體能」共佔 70%	上、下學期成績： 各佔總分的百份之五十

年/月	主要教學內容	評核項目
08年9月	田徑 - 短跑複習：起跑、速度、技巧、姿勢(擺手、抬腿及後蹬) - 接力：4 X 400 米接力	1. 起跑姿勢 2. 往返跑
9-10月	田徑 - 標槍：規則、標槍技巧(握槍、出槍、出手角度、扣腕)	1. 標槍規則 2. 出手角度、姿勢及距離
10-11月	體適能 - 9分鐘耐力跑：心肺功能及耐力測試	1. 9分鐘測距耐力跑
11-12月	籃球 - 籃球投籃技巧：投籃(跳投)、單手下手上籃、假動作(探子步)	1. 跳投技巧 2. 虛幌動作的掌握
09年1月	籃球 - 籃球防守技巧：防守性籃板球、防守步法及手法	1. 運球急停躍射 2. 搶奪籃板球
1-2月	排球 - 攔網：起跳步法、擺手攔網動作、時間的配合	1. 攔網 a. 起跳步法 b. 擺手攔網動作
3月	體適能 - 身體質量指數：量度身高(m)、體重(kg)，計算身體質量指數	1. 量度身高、體重 2. 計算及評估身體質量指數
持續性評估：100分		全年成績
「考勤」及「情意」：共佔 30%	「技能」及「體能」共佔 70%	上、下學期成績： 各佔總分的百分之五十

年/月	主要教學內容	評核項目
08年9月	田徑 - 短跑：起跑、速度、技巧、姿勢； - 跳遠：坐跑、單腳踏跳、空中動作(挺身式)、雙腳落地	1. 起跑姿勢 2. 四十米計時跑 3. 跳遠測試
10月	田徑 - 鉛球：規則、推鉛球技巧	1. 推鉛球規則(肩上及肩前出球、後半圓離開) 2. 出手角度及滑步
10-11月	體適能 - 9分鐘耐力跑：連續兩週測試	1. 9分鐘測距耐力跑
11-12月	籃球 - 複習籃球技巧：投籃、單手下手上籃、假動作	1. 單手下手上籃
09年1月	籃球 - 籃球進攻技巧：假動作、快攻(2對1)速度、切入	1. 假動作 2. 快攻
1-3月	排球 - 扣球：基本動作、網上扣固定球、對牆連續扣球、網前自拋自扣過網、在4號位扣傳球、計分比賽	1. 對牆下手傳球 2. 上手自傳控制 3. 網上扣固定球
2-3月	足球：傳球及控球、射門、運球、頭球	1. 腳內側傳球、射球、運球 2. 頭球
3-4月	體適能 - 身體比例：完成各體適能測試項目、完成體適能評量表、完成體適能反思 評估簡報 1) 身高，體重 2) 皮摺厚度(脂肪比例) 體適能 - 柔軟度與肌力與肌耐力：坐姿體前彎、屈膝仰臥起坐、掌上壓	1. 量度身高、體重 2. 量度皮摺厚度 3. 六十秒計時測試
5-6月	花式跳繩 - 個人花式、大繩 / 三角繩	1. 花式跳繩 2. 大繩(迴旋中成功進出)
5-6月	體操 - 手倒立	1. 靠牆倒立或不靠牆手倒立
持續性評估(不設考試)：100分		全年成績
「考勤」及「情意」：共佔 30%	「技能」及「體能」共佔 70%	上、下學期成績： 各佔總分的百分之五十

年/月	主要教學內容	評核項目
08年9月	田徑 - 鐵餅：規則、鐵餅轉動方向及出手角度、距離	1. 擲鐵餅 (膠鐵餅) a. 轉動方向及出餅角度 b. 距離
9-10月	田徑 - 標槍：規則、標槍技巧 (握槍、出槍、出手角度、扣腕)	1. 標槍規則 2. 出手角度、姿勢及距離
10 - 11月	體適能 - 9分鐘耐力跑：心肺功能及耐力測試	1. 9分鐘測距耐力跑
11-12月	籃球 - 複習籃球技巧：複習投籃、小組進攻及小組防守技巧 籃球 - 分組比賽：籃球各技巧的應用，主動性及與隊友互動	1. 籃球比賽 a. 基本技巧應用 b. 與隊友的互動 (同儕互評及師長評估)
08年12月 - 09年1月	排球 - 複習排球基本技巧：上、下手傳球、發球、扣球及攔網等基本動作 排球 - 分組比賽：排球各技巧的應用，轉位規則，裁判手勢及與隊友互動	2. 排球比賽 a. 基本技巧應用 b. 與隊友的互動 (同儕互評及師長評估)
2月	跳繩-花式跳繩：三角繩、交互跳	1. 跳繩 a. 三角繩 b. 交互跳 (同儕互評及師長評估)
持續性評估 (不設考試)：100分		全年成績
「考勤」及「情意」：共佔 30%	「技能」及「體能」共佔 70%	上、下學期成績： 各佔總分的百份之五十