

基礎課程

1. 學階一		2. 學階二		3. 學階三	
4. 平衡穩定技能 5.	6. 1.1 平衡穩定技能_伸展、屈曲	7. 球類	8. 2.1 球類_籃球	9. 球類	10. 3.1 球類_籃球
	11. 1.2 平衡穩定技能_直身滾、側滾翻、平衡		12. 2.2 球類_手球		13. 3.2 球類_手球
	14. 1.3 平衡穩定技能_前滾翻、後滾翻		15. 2.3 球類_足球		16. 3.3 球類_足球
	17. 1.4 平衡穩定技能_平衡穩定技能_空中轉體、扭體		18. 2.4 球類_排球		19. 3.4 球類_排球
	20. 1.5 平衡穩定技能_跳與著地		21. 2.5 球類_乒乓球		22. 3.5 球類_乒乓球
	23. 1.6 平衡穩定技能_不同的造型		24. 2.6 球類_羽毛球		25. 3.6 球類_羽毛球
26. 移動技能	27. 1.7 移動技能_步行、跑步、操兵步	31. 田徑	28. 2.7 球類_網球	33. 田徑	29. 3.7 球類_網球
	30. 1.8 移動技能_跑馬步、跑跳步		32. 2.8 田徑_跑步_跑得快你贏晒		34. 3.8 田徑_跑步_跑步我有計

	35. 1.9 移動技能_踏跳步、滑步、跨步		36. 2.9 田徑_跳遠_用力跳/_出得遠/跳高_我要高飛		37. 3.9 田徑_跳遠_睇你跳得有遠_跳高_跨越長竿
	38. 1.10 移動技能_閃避、急停及變向		39. 2.10 田徑_拋擲_你拋我擲齊中標晒		40. 3.10 田徑_拋擲_你拋我擲齊中標
	41. 1.11 移動技能_雙足跳、單足跳、立定跳高、立定跳遠	42. 舞蹈	43. 2.11 舞蹈_創作舞	44. 舞蹈	45. 3.11 舞蹈_創作舞
46. 操控用具技能	47. 1.12 操控用具技能_拋接的技巧		48. 2.12 舞蹈_土風舞		49. 3.12 舞蹈_土風舞
	50. 1.13 操控用具技能_擲、雙手投球的技巧	51. 體操	52. 2.13 體操_墊上運動	53. 體操	54. 3.13 體操_墊上活動
	55. 1.14 操控用具技能_下手滾球及雙手接滾地來球		56. 2.14 體操_長橈、騰越	57. 體操	58. 3.14 體操_低平衡木_騰越
	59. 1.15 操控用具技能_單手拍球、雙手傳接球的技巧		60. 2.15 韻律體操_圈、絲帶、球		61. 3.15 韻律體操_球、藤圈、絲帶、繩
	62. 1.16 操控用具技能_單手持拍擊球、棒擊空中球	63. 游泳	64. 2.16 游泳_浮潛你要識	65. 游泳	66. 3.16 游泳_齊來暢暢泳
	67. 1.17 操控用具技能_踢定點球、腳運球、滾球控停的技巧	68. 體適能活動	69. 2.17 體適能活動	70. 體適能活動	71. 3.17 體適能活動
	72. 1.18 操控用具技能_對抗及	73. 其他活	74. 2.18 其他活動_足毬、硬地	75. 其他活	76. 3.18 其他活動_保齡球、硬地

	隔場區遊戲的練習	動	滾球	動	滾球
--	----------	---	----	---	----