

2019/2020 慈幼中學(小學部)

三年級體育科課程大綱及教學計劃

班級	P3A	P3B	P3C	P3D
任教老師	姚彥至	姚彥至	鄧楚軒	鄧楚軒

(一)年度課程目標

1. 知識

- 1.1 通過隊形練習讓學生掌握口令的結構。
- 1.2 通過籃球運動、田徑運動、體操運動及跳繩運動的合理實踐，使學生懂得基本的運動規則。提高學生對自身的認知。

2. 技能

- 2.1 學生能按示範、圖片及錄影等正確動作模仿作練習。
- 2.2 學生能透過籃球運動提高學生的籃球技術和增強對籃球的興趣。
- 2.4 學生能透過跳繩運動提高學生的上下肢的協調性和節奏感。
- 2.5 學生能透過體操項目提高學生的柔軟性。

3. 情意

- 3.1 通過活動提高兒童自我形象的能力，主要是培養兒童的自信心。
- 3.2 通過體操活動，培養兒童懂得欣賞優美的體態。
- 3.3 建立兒童愉快明朗的心境，孕育出樂於遵守規則、相互協助、愛護公物、認真負責的生活態度及良好的體育精神。
- 3.4 鼓勵兒童對體育活動發生興趣，養成日後參加體育活動的習慣，並具有恆心和毅力。

(二) 使用教材

自編教材

(三) 課節安排

	第一段	第二段	總數
P3A	32	36	68
P3B	32	36	68
P3C	32	40	72
P3D	30	36	66

(四) 教學進度

第一段

週次	主題/單元	課題	節數
1	課堂講解	規則與安全知識	2
	隊形隊列	1. 隊形變換 2. 口令和方法	
	測量身高體重	BMI	
2	基本體操	1. 動力性伸展運動 2. 靜力性伸展運動	2
	隊形隊列	1. 隊形變換 2. 口令和方法	
	身體素質訓練	附表一	

3-6	細運會比賽項目	1. 拔河 2. 火箭 3. 立定跳 4. 徒手跑 5. 接力賽	8
	身體素質訓練	附表一	
7-10	田徑短跑技術教學	1. 站立式起跑 2. 加速跑 3. 跑步遊戲	4
	身體素質訓練	附表一	
11	測驗 1	30 米跑	2
12-13	田徑(投擲)	擲火箭和原地投球	4
	身體素質訓練	附表一	
14	測驗 2	擲火箭	2
15-18	籃球	直線運球	8
	身體素質訓練	附表一	
19	考試	籃球直線運球	2

第二段

週次	主題/單元	課題	節數
23-26	田徑中長跑教學	1. 耐力跑 2. 變速跑	8
	墊上運動	前滾翻	

27	測驗 1	440 米(4 圈)	2
28-34	素質訓練	折返跑 下肢力量(單腳跳、蛙跳和原地蹲)	12
	遊戲	體育遊戲	
35	測驗 2	混合折返	2
36-41	跳繩	1. 跳繩 2. 握繩 3. 搖繩 4. 停繩	12
	身體素質訓練	附表一	
42	考試	原地跳繩	2

下雨天理論課*			
體育理論	排球比賽規則與基本技術原理	1	1. 必須懂得比賽規則，並在實踐中加深了解，掌握排球運動。 2. 各項技術的原理
體育理論	籃球比賽規則與基本技術原理	1	1. 必須懂得比賽規則，並在實踐中加深了解，掌握籃球運動。 2. 各項技術的原理
體育理論	足球比賽規則與基本技術原理	1	1. 必須懂得比賽規則，並在實踐中加深了解，掌握足球運動。 2. 各項技術的原理
體育理論	奧運會	1	了解奧運會的起源及發展
體育理論	羽毛球比賽規則	1	1. 了解單打及雙打的比賽區域 2. 了解比賽規則。

*註：課程進度及測驗安排得按實際的教學流程作合理的修正。

(五) 評分標準

全年評分比率：

第一段 平時分 20% + 考試分 25% = 45%

第二段 平時分 25% + 考試分 30% = 55%

總成績 第一段 45% + 第二段 55% = 100%

平時分計算方法			
第一段		第二段	
測驗 1	40%	測驗 1	40%
測驗 2	40%	測驗 2	40%
上課表現	20%	上課表現	20%

\

附表一 (身體素質訓練表)	原地小腿直膝跳	深蹲	躺身直舉腿	前後腳交替跳	原地高抬腿跑
	掌趾支撐	單腿左右跳	原地後摺腿跑	躺身踩單車	行進間摺腿跑
	仰臥起坐	立臥撐	雙腿十字跳	原地小步跑	肘趾支撐