

2019/2020 慈幼中學(小學部)

一年級體育科課程大綱及教學計劃

| 班級 | P1A | P1B | P1C | P1D |
|------|-----|-----|-----|-----|
| 任教老師 | 姚彥至 | 姚彥至 | 盧梓維 | 盧梓維 |

(一)年度課程目標

1. 知識

- 1.1.1 了解生活中有關健康知識和運動安全事項。
- 1.1.2 通過排球運動、田徑運動的合理實踐，懂得基本的運動規則。

2. 技能

- 1.2.1 能按照示範、圖片及錄影等正確動作模仿作練習。
- 1.2.2 透過各種身體素質練習，有效地增強個人體質健康和提高個人身體素質。

3. 情意

- 1.1.1 通過體育活動有助兒童提高自我形象的能力，主要是培養兒童的自信心。
- 1.1.2 通過體操等活動，有效地培養兒童懂得欣賞優美的體態。
- 1.1.3 通過體育課建立兒童愉快明朗的心境，孕育出樂於導守規則、相互協助、認真負責的生活態度及良好的體育精神。
- 1.1.4 鼓勵兒童對體育活動產生興趣，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 |
|-----|-----|-----|----|
| PIA | 32 | 40 | 72 |
| PIB | 32 | 40 | 72 |
| PIC | 30 | 36 | 66 |
| PID | 30 | 36 | 66 |

(四) 教學進度

第一段

| 週次 | 主題/單元 | 課題 | 節數 |
|-----|----------|-------------------------------------|----|
| 1-2 | 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 | |
| 3-4 | 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 | 1. 附表一 | |
| 5-6 | 細運動會比賽項目 | 1. 跳麻包 2. 火箭 3. 立定跳 4. 徒手跑 | 10 |

| | | | |
|-------|--------|----------------|---|
| | | 5. 接力賽 | |
| 7 | 測驗 1 | 跳麻包 | 1 |
| 8-11 | 田徑 | 站立式起跑、直線跑 | 7 |
| | 身體素質訓練 | 附表一 | |
| 12 | 測驗 2 | 30 米跑 | 2 |
| 13-14 | 體育遊戲 | 1. 球類 2. 跳繩 | 4 |
| 15-18 | 軟式排球 | 軟排下手墊球 | 8 |
| 19 | 考試 | 軟排下手墊球 | 2 |

第二段

| 週次 | 主題/單元 | 課題 | 節數 |
|-------|--------|---------|----|
| 20-23 | 台階練習 | 1. 台階 | 10 |
| 25-27 | | 2. 墊上運動 | |
| | 身體素質訓練 | 附表一 | |
| 28 | 測驗 1 | 台階測驗 | 2 |

| | | | |
|-------|--------|-------------------------|----|
| 29-34 | 素質訓練 | 折返跑 | 10 |
| | | 下肢力量(單腳跳、蛙跳和原地蹲) | |
| | 體育遊戲 | 1. 球類 2. 力量 3. 跳繩 | |
| 35 | 測驗 2 | 折返跑 | 2 |
| 36-41 | 籃球 | 原地拍球及球感練習 | 6 |
| | 身體素質訓練 | 附表一 | |
| 42 | 考試 | 籃球單手拍球 | 2 |

*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 | 跳繩 |
| | 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 | 蛙跳 |
| | 仰臥起坐 | 立臥撐 | 雙腿十字跳 | 原地小步跑 | 肘趾支撐 | 墊上活動 |