

# 2019/2020 慈幼中學(小學部)

## 四年級體育科課程大綱及教學計劃

班級	P4A	P4B	P4C	P4D
任教老師	姚彥至	姚彥至	盧梓維	姚彥至

### (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、足球運動、田徑運動、體操運動及廣播操的合理實踐，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 學生能透過田徑運動提高學生的身體素質。
- 2.3 學生能透過足球運動提高學生的腳部力量及腳踝靈活性。
- 2.4 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
P4A	32	40	72
P4B	32	36	68
P4C	30	40	70
P4D	32	40	72

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. 蹲踞式起跑 2. 加速跑 3. 擺臂	8
	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
14	測驗 2	擲火箭	2
14	筆試	運動常識和田徑知識	
15-18	跳繩	1. 跳繩 2. 握繩 3. 搖繩 4. 停繩	7
	遊戲	體育遊戲	
19	考試	原地跳繩	2

## 第二段

週次	主題/單元	課題	節數
22-23	田徑中長跑教學	1. 耐力跑 2. 變速跑	10
	身體素質訓練	附表一	

25-27			
28	測驗 1	550 米(5 圈)	2
29-32	素質訓練	折返跑	8
		下肢力量(單腳跳、蛙跳和原地蹲)	
	遊戲	體育遊戲	
33	測驗 2	混合折返	2
34	筆試	運動常識、田徑知識和足球知識	1
34-36	墊上運動	前滾翻	5
37-41	足球	足球運球和球感訓練	10
	身體素質訓練	附表一	
42	考試	足球直線運球	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	35%	測驗 1	35%
測驗 2	35%	測驗 2	35%
上課表現	20%	上課表現	20%
筆試	10%	筆試	10%

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