

2020/2021 慈幼中學(小學部)

一年級體育科課程大綱及教學計劃

班級	PIA	PIB	PIC	PID
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

- 1.1.1 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	28	40	68
PIB	30	42	72
PIC	30	42	72
PID	30	42	72

(四) 教學進度

備註：*號內容可配帶口罩進行。

#號內容需要除下口罩進行，並需要保持一米距離以上。

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	
2-4	基本體操	1.*動力性伸展運動 2.*靜力性伸展運動	6
	隊形隊列	1. *隊形變換 2. *口令和方法	
	軟式排球	*軟排下手墊球	

6-8	細運會比賽項目	1. #跳麻包 2. *立定跳 3. #徒手跑 4. #折返跑 5. #接力賽	6
9	測驗 1	*軟排下手墊球	2
10-11	墊上運動	*前滾翻	4
	身體素質訓練	#附表一	
12	測驗 2	*前滾翻	2
13-16	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	
19	考試	#30 米跑	2

第二段

週次	主題/單元	課題	節數
	台階練習	#台階	6

	身體素質訓練	#附表一	
26	測驗 1	#台階測驗	2
27-30	素質訓練	*反應練習	8
		#折返跑	
		*下肢力量(單腳跳)	
31	測驗 2	#折返跑	2
32-35	遊戲	*體育遊戲	8
36-41	籃球	*原地拍球及球感練習	12
	身體素質訓練	#附表一	
42-43	考試	*籃球單手拍球	4

*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