

2017/2018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，孕育出樂於遵守規則、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
P1A	34	36	70
P1B	34	36	70
P1C	34	34	68
P1D	34	36	70

(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 口令和方法	
	測量身高體重	BMI	
3	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 口令和方法	
	身體素質訓練	1. 附表一	
4-8	田徑	站立式起跑、直線跑	10
	細運動會比賽項目	1. 跳麻包 2. 障礙賽 3. 混合賽持球跑 4. 徒手跑	

	身體素質訓練	附表一	
9-11	體育遊戲	1. 球類 2. 力量	2
	測驗1	30米跑	2
12-15	軟式排球	軟排下手墊球	8
16-19	身體素質訓練	附表一	4
20	測驗	跳麻包	2
21	考試	軟排下手墊球	2

第二段

週次	主題/單元	課題	節數
22-25	田徑中長跑教學	1. 耐力跑 2. 變速跑	6
	身體素質訓練	附表一	
26-27	體育遊戲	1. 球類 2. 力量 3. 靈敏	2
28	測驗1	200米	2
29-32	籃球	原地拍球及球感練習	6
	身體素質訓練	附表一	
33-35	素質鍛鍊	折返跑	6

36-37		下肢力量(單腳跳、蛙跳和原地蹲)	4
38		1. 俯臥撐 2. 仰臥起坐 3. 前滾翻	2
39-40	體育遊戲	1. 球類 2. 力量 3. 靈敏	6
41	身體素質訓練	附表一	
42	測驗2	折返跑	2
43	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	35%	測驗1	35%
測驗2	35%	測驗2	35%
上課表現	20%	上課表現	20%
課間操	10%	課間操	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