

班級	P4A	P4B	P4C	P4D
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 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	36	68
P4B	32	36	68
P4C	32	36	68
P4D	34	36	70

## 四) 教學進度

## 第一段

週次	主題/單元	課題	節數
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	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	
4	第一次體測	1. 中長跑測試(800M) 2. 體前屈	2
5	第一次體測	1. 立定跳 2. 仰臥起坐	2

6-8	細運會比賽項目	1. 跳麻包 2. 障礙賽 3. 混合接賽 4. 8x30跑 5. 30米跑	6
	身體素質訓練	附表一	
9-10	田徑短跑技術教學	1. 蹲踞式起跑 2. 加速跑 3. 擺臂	4
	身體素質訓練	附表一	
11	測驗1	30米跑	2
12-13	田徑(投擲)	擲豆袋和原地投球	4
14	筆試	運動常識和田徑知識	1
14	測驗2	擲豆袋	1
15-16 19-20	跳躍訓練	1. 單腳跳 2. 直膝跳 3. 半蹲跳 4. 跨跳 5. 跳欄架	6
	遊戲	體育遊戲	
21	考試	立定跳	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	6
	身體素質訓練	附表一	
27	測驗1	800米	2
28-31	廣播操	複習雛鷹起飛(上半部) 1. 預備節 2. 伸展運動 3. 肩胸運動 4. 體側運動 5. 體轉運動 6. 腹背運	8
		雛鷹起飛(下半部) 1. 全身運動 2. 跳躍運動 3. 整理運動	
32-35	素質訓練	折返跑	7
	遊戲	下肢力量(單腳跳、蛙跳和原地蹲) 體育遊戲	
35	測驗2	混合折返	1
36	筆試	運動常識、田徑知識和足球知識	1
36	第二次體測	1. 體前屈 2. 仰臥起坐	1
37-42	足球	足球運球和球感訓練	8
	身體素質訓練	附表一	

43	考試	足球直線運球	2
----	----	--------	---

下兩天理論課*			
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	10%	上課表現	10%
課間操	10%	課間操	10%
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