

2017/2018慈幼中學(小學部)  
五年級體育科課程大綱及教學計劃

班級	P5A	P5B	P5C	P5D
任教老師	盧梓維	盧梓維	張嘉豪	張嘉豪

(一)年度課程目標

1.1 知識

- 1.1.1 通過體育常識的教學，使學生懂得基本的運動理論和人體生理衛生、運動結構的知識。
- 1.1.2 了解生活中有關健康、安全的知識。
- 1.1.3 通過對排球、籃球、足球、田徑中的短跑、中長跑、立定跳遠、擲壘球、羽毛球、基本體操及廣播操的合理實踐，因而懂得基本的運動規則及運動原理。

1.2 技能

- 1.2.1 通過掌握和應用上述項目已知的有關知識，能逐步理解和解決一些簡單問題。
- 1.2.2 能按示範和正確動作模仿作練習，以提高各項目的技術水平。
- 1.2.3 能將單個或分解的正確動作組合起來作練習。
- 1.2.4 透過各種身體練習，設法增強健康和提高身體素質。
- 1.2.5 掌握簡單的運動技術，發展實用的運動技能。

1.3 情意

- 1.3.1 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。
- 1.3.2 通過體操活動，培養兒童懂得欣賞優美的體態。
- 1.3.3 建立兒童愉快明朗的心境，孕育出樂於導守規則、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。
- 1.3.4 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
P5A	33	35	68
P5B	34	35	69
P5C	33	34	67
P5D	33	34	67

(四) 教學進度

第一段

週次	主題/單元	課題	節數
2-4	測驗身體成份	BMI	1
	健康體適能	測量體適能項目 1. 800米 2. 立定跳遠 3. 坐體前屈	3

		4. 仰臥起坐	
	運動知識	1. 運動後的整理活動。 2. 運動安全守則。	1
5	隊形隊列	1. 集合、解散、立正、稍息、向前看齊。	1
	身體素質訓練	見附件	
5	基本體操	1. 動力性伸展運動 2. 靜力性伸展活動	1
	身體素質訓練	見附件	
6-8	排球	1. 準備姿勢 2. 正面下手墊球 教學比賽	6
	身體素質訓練	見附件	
9	測驗1	下手墊球	1
9	運動知識	1. 排球規則與知識	1
10	田徑(跳)	1. 立定跳遠 2. 跳遠	2
11-13	田徑(跑)	1. 蹲踞式起跑。 2. 走動或跑動間擺臂。 3. 行進間高抬腿跑 4. 加速跑 5. 沖線跑	5
	身體素質訓練	見附件	
13	運動知識	1. 田徑短跑知識	1
14	田徑(擲)	1. 原地擲壘球 2. 行進間擲壘球	1
15	筆測	測驗內容：運動常識、排球與田徑知識	1
15	測驗2	30米跑	1
16-21	籃球	運球 1. 直線運球、曲線運球。 2. 運球繞障礙物。	5
	身體素質訓練	見附件	
21	考試1	籃球曲線運球	1

## 第二段

週次	主題/單元	課題	節數
23-27	田徑	長距離跑800米	6
	身體素質訓練	見附件	
28	測驗1	800米跑	2

29	運動知識	1. 田徑長跑知識	1
29-33	廣播操	初升的太陽 1. 預備節 2. 第一節 踏步運動 3. 第二節 上肢運動	6
	身體素質訓練	見附件	
33	運動知識	1. 籃球知識	1
34-36	廣播操	初升的太陽 1. 第三節 擴胸運動 2. 第四節 體側運動	6
	身體素質訓練	見附件	
37	測驗2	仰臥起坐	1
37-40	足球	1. 直線運球 (腳內、外側)。 2. 曲線運球 (腳內、外側)。 3. 教學比賽。	8
	身體素質訓練	見附件	
41	運動知識	1. 足球知識	1
41	第二段 考試	足球(曲線運球)	1
*	乒乓球	1. 熟習球性的各種練習。 2. 正手發球。 3. 教學比賽。	2
*	羽毛球	1. 熟習球性的各種練習。 2. 正手發球。	1
*	羽毛球	1. 隨意擊球。 2. 教學比賽。	1
*	溫習週		2
*待定	筆測	測驗內容：運動常識、籃球、足球與田徑知識	1

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	10%	上課表現	10%
測驗卷	10%	測驗卷	10%
課間操	10%	課間操	10%

附件：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