

2018/2019 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	盧梓維	盧梓維	姚彥至	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	32	36	68
PIB	32	36	68
PIC	32	38	70
PID	30	36	66

(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 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	細運動會比賽項目	1. 跳麻包 2. 障礙賽 3. 十字跳	10

		4. 徒手跑 5. 接力賽	
9	測驗 1	跳麻包	1
9-12	田徑	站立式起跑、直線跑	7
	身體素質訓練	附表一	
13	測驗 2	30 米跑	2
14-15	體育遊戲	1. 球類 2. 力量	4
16-19	軟式排球	軟排下手墊球	8
20	考試	軟排下手墊球	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	10
25-27		2. 變速跑	
	身體素質訓練	附表一	
28	測驗 1	兩圈(220 米)	2

29-34	素質訓練	折返跑	10
		下肢力量(單腳跳、蛙跳和原地蹲)	
	體育遊戲	3. 球類 4. 力量	
35	測驗 2	折返跑	2
36-41	籃球	原地拍球及球感練習	6
	身體素質訓練	附表一	
42	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	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
	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