

2018/2019 慈幼中學(小學部)

三年級體育科課程大綱及教學計劃

|      |     |     |     |     |
|------|-----|-----|-----|-----|
| 班級   | P3A | P3B | P3C | P3D |
| 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 通過隊形練習讓學生掌握口令的結構。
- 1.2 通過籃球運動、田徑運動、體操運動及跳繩運動的合理實踐，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 學生能透過籃球運動提高學生的籃球技術和增強對籃球的興趣。
- 2.4 學生能透過跳繩運動提高學生的上下肢的協調性和節奏感。
- 2.5 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 |
|-----|-----|-----|----|
| P3A | 32  | 36  | 68 |
| P3B | 32  | 36  | 68 |
| P3C | 32  | 38  | 70 |
| P3D | 32  | 36  | 68 |

(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<br>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<br>2. 靜力性伸展運動 | 2  |
|    | 隊形隊列   | 1. 隊形變換<br>2. 口令和方法      |    |
|    | 身體素質訓練 | 附表一                      |    |

|       |          |  |    |
|-------|----------|--|----|
| 4-8   | 細運會比賽項目  | 1. 8字跑<br>2. 障礙賽<br>3. 混合接賽<br>4. 8x40 跑<br>5. 30 米跑<br>6. 擲豆袋 | 10 |
|       | 身體素質訓練   | 附表一  |    |
| 9-10  | 田徑短跑技術教學 | 1. 站立式起跑<br>2. 加速跑<br>3. 跑步遊戲                                  | 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  |
|       | 身體素質訓練   | 附表一  |    |
| 14    | 測驗 2     | 擲豆袋  | 2  |
| 15-19 | 籃球       | 直線運球   | 8  |
|       | 身體素質訓練   | 附表一  |    |
| 20    | 考試       | 籃球直線運球   | 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<br>2. 變速跑 | 10 |

|       |        |                                  |    |
|-------|--------|----------------------------------|----|
| 25-27 | 身體素質訓練 | 附表一                              |    |
| 28    | 測驗 1   | 440 米(4 圈)                       | 2  |
| 29-34 | 素質訓練   | 折返跑                              | 6  |
|       |        | 下肢力量(單腳跳、蛙跳和原地蹲)                 |    |
| 遊戲    | 體育遊戲   |                                  |    |
| 35    | 測驗 2   | 混合折返                             | 2  |
| 36-41 | 跳繩     | 1. 跳繩<br>2. 握繩<br>3. 搖繩<br>4. 停繩 | 12 |
|       | 身體素質訓練 | 附表一                              |    |
| 42    | 考試     | 原地跳繩                             | 2  |

|         |               |   |   |
|---------|---------------|---|---|
| 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。<br>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。<br>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。<br>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<br>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    | 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<br>(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   |