

2018/2019 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。
- 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 | 31 | 36 | 67 |
| P5B | 32 | 37 | 69 |
| P5C | 32 | 38 | 70 |
| P5D | 32 | 38 | 70 |

(四) 教學進度

第一段

| 週次 | 主題/單元 | 課題 | 節數 |
|--------|--------|------------------------------|----|
| 2 | 測驗身體成份 | BMI | 1 |
| | 運動知識 | 1. 運動後的整理活動。 2. 運動安全守則。 | 1 |
| 3 3 | 隊形隊列 | 1. 集合、解散、立正、稍息、向前看齊。 | 1 |
| | 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 | |
| 4-7 | 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 | |
| 8 | 測驗 1 | 下手墊球 | 2 |

| | | | |
|-------|--------|---|---|
| 9 | 運動知識 | 1. 排球規則與知識 | 1 |
| 9-10 | 田徑(跳) | 1. 立定跳遠 2. 跳遠 | 3 |
| | 身體素質訓練 | 見附件 | |
| 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 | 筆測 | 測驗內容：運動常識、 排球與田徑知識 | 1 |
| 14 | 田徑(擲) | 1. 原地擲壘球 2. 行進間擲壘球 | 1 |
| | 身體素質訓練 | 見附件 | |

| | | | |
|-------|--------|-----------------------------------|---|
| 15 | 測驗 2 | 30 米跑 | 1 |
| 15-20 | 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 | |
| 20 | 考試 1 | 籃球曲線運球 | 1 |

第二段

| 週次 | 主題/單元 | 課題 | 節數 |
|-------|--------|---------------------------|----|
| 22-26 | 田徑 | 長距離跑 800 米 | 7 |
| | 身體素質訓練 | 見附件 | |
| 27 | 測驗 1 | 800 米跑 | 2 |
| 28 | 運動知識 | 1. 田徑長跑知識 | 2 |
| 29 | 運動知識 | 1. 籃球知識 | 2 |
| 30 | 羽毛球 | 1. 熟悉球性的各種練習。 2. 正手發球。 | 2 |
| | 身體素質訓練 | 見附件 | |

| | | | |
|-------|--------|--|---|
| 31-33 | 羽毛球 | 1. 隨意擊球。 2. 教學比賽。 | 5 |
| | 身體素質訓練 | 見附件 | |
| 34 | 測驗 2 | 仰臥起坐 | 1 |
| 35-36 | 乒乓球 | 1. 熟習球性的各種練習。 2. 正手發球。 3. 教學比賽。 | 3 |
| | 身體素質訓練 | 見附件 | |
| 37-41 | 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。 | 9 |
| | 身體素質訓練 | 見附件 | |
| 41 | 運動知識 | 1. 足球知識 | 1 |
| 42 | 第二段 考試 | 足球(曲線運球) | 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 | <ol style="list-style-type: none"> 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 | <ol style="list-style-type: none"> 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 | <ol style="list-style-type: none"> 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 | <ol style="list-style-type: none"> 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 | 20% | 上課表現 | 20% |
| 測驗卷 | 10% | 測驗卷 | 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 |