

2018/2019 慈幼中學(小學部)  
六年級體育科課程大綱及教學計劃

|      |     |     |     |     |
|------|-----|-----|-----|-----|
| 班級   | P6A | P6B | P6C | P6D |
| 任教老師 | 盧梓維 | 吳兆恆 | 黎世迪 | 黎世迪 |

(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 |
|-----|-----|-----|----|
| P6A | 31  | 35  | 66 |
| P6B | 31  | 36  | 67 |
| P6C | 31  | 36  | 67 |
| P6D | 31  | 36  | 67 |

## (四) 教學進度

### 第一段

| 週次 | 主題/單元  | 課題         | 節數 |
|----|--------|------------|----|
| 2  | 健康運動常識 | 1. 運動後的整理活 | 1  |

|     |        |  |   |
|-----|--------|--|---|
|     |        | 動。<br>2. 運動安全守則。   |   |
|     | 測驗身體成份 | BMI  | 1 |
| 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<br>(如徒手體操。根據兒童年齡編排，以自然輕鬆有節奏的動作，使各部肌肉與關節都有充份活動的機會。)<br>2. 靜力性伸展活動<br>(透過練習可提高學生的柔韌素質；另外，可作熱身及放鬆之用，以預防運動中的傷害事故及有利下次運動時的更佳發揮。) | 1 |
|     | 身體素質訓練 | 見附件  |   |
| 4-7 | 排球     | 1. 下手發球  | 6 |

|       |        |  |   |
|-------|--------|--|---|
|       |        | 2. 上手發球<br>3. 教學比賽   |   |
|       | 身體素質訓練 | 見附件  |   |
| 8     | 測驗 1   | 下手發球   | 2 |
| 9     | 運動知識   | 1. 排球規則與知識   | 1 |
| 9     | 田徑(跳)  | 1. 立定跳遠<br>2. 跳遠   | 1 |
|       | 身體素質訓練 | 見附件  |   |
| 10-12 | 田徑(跑)  | 1. 蹲踞式起跑。<br>2. 走動或跑動間擺臂。<br>3. 行進間高抬腿跑<br>4. 加速跑<br>5. 沖線跑<br>接力跑 | 5 |
|       | 身體素質訓練 | 見附件  |   |
| 13    | 運動知識   | 1. 田徑短跑知識  | 1 |
| 13-14 | 田徑(擲)  | 1. 原地擲壘球<br>2. 行進間擲壘球  | 2 |
|       | 身體素質訓練 | 見附件  |   |

|       |        |   |   |
|-------|--------|---|---|
| 14    | 測驗 2   | 1. 30 米跑                                | 1 |
| 15    | 筆測     | 測驗內容：運動常識、排球與田徑知識                       | 1 |
| 15-20 | 籃球     | 射球<br>1. 籃底單手肩上投籃或籃底雙手胸前投籃。<br>2. 教學比賽。 | 6 |
|       | 身體素質訓練 | 見附件                                     |   |
| 20    | 第二段 考試 | 籃球籃底射球                                  | 1 |

## 第二段

| 週次 | 主題/單元 | 課題 | 節數 |
|----|-------|----|----|
|----|-------|----|----|

|       |        |                                      |   |
|-------|--------|--------------------------------------|---|
| 22-27 | 田徑     | 長距離跑 800 米<br>1. 呼吸技術<br>2. 途中跑技術    | 8 |
|       | 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 |
| 29-31 | 羽毛球    | 1. 熟悉球性的各種練習。<br>2. 正手發球。<br>3. 教學比賽 | 6 |

|       |        |                                       |   |
|-------|--------|---------------------------------------|---|
|       | 身體素質訓練 | 見附件                                   |   |
| 32    | 運動知識   | 1. 籃球知識                               | 1 |
| 32-35 | 乒乓球    | 1. 熟習球性的各種練習。<br>2. 正手發球。<br>3. 教學比賽。 | 5 |
|       | 身體素質訓練 | 見附件                                   |   |
| 36    | 測驗 2   | 俯臥撐                                   | 1 |

|       |        |                           |   |
|-------|--------|---------------------------|---|
| 37-48 | 足球     | 1. 運球<br>2. 射門<br>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 |
|       | 身體素質訓練 | 見附件                       |   |
| 41-42 | 第二段 考試 | 足球定點射球                    | 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 | 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。               |



|      |               |   |   |
|------|---------------|---|---|
|      |               |   | 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    | 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   |