

2021/2022 慈幼中學(小學部)

一年級體育科課程大綱及教學計劃

班級	PIA	PIB	PIC	PID
任教老師	姚彥至 關嘉杰	姚彥至 關嘉杰	盧梓維 關嘉杰	姚彥至 關嘉杰

(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	38	70
PIC	32	36	68
PID	28	38	66

(四) 教學進度

備註：*號內容可配帶口罩進行。

#號內容需要除下口罩進行，並需要保持一米距離以上。

第一段

週次	主題/單元	課題	節數
1	課堂講解	規則與安全知識	2
	隊形隊列	1. *隊形變換 2. *口令和方法	
	測量身高體重	BMI	
	隊列步操訓練	#附件二	
2-3	基本體操	1.*動力性伸展運動 2.*靜力性伸展運動	4
	隊形隊列	1. *隊形變換 2. *口令和方法	

	隊列步操訓練	#附件二	
4-6	細運會比賽項目	1. #跳麻包 2. *立定跳 3. #徒手跑 4. #折返跑 5. #接力賽	6
	隊列步操訓練	#附件二	
7	測驗 1	*跳麻包	2
8-10	田徑	#站立式起跑、直線跑	6
	身體素質訓練	#附件一	
	隊列步操訓練	#附件二	
11-12	田徑短跑技術教學	1. #加速跑 2. *擺臂	4
13-14	測驗 2	#30 米跑	2
14-19	軟式排球	*軟排下手墊球	4
	身體素質訓練	#附件一	
	隊列步操訓練	#附件二	
20	考試	*軟排下手墊球	2

第二段

週次	主題/單元	課題	節數
22-25	台階練習	#台階	6
	墊上運動	*前滾翻	

	身體素質訓練	#附件一	
	隊列步操訓練	#附件二	
26	測驗 1	#台階測驗	2
27-30	素質訓練	*反應練習	8
		#折返跑	
		*下肢力量(單腳跳)	
31-32	測驗 2	#折返跑	2
32-36	遊戲	*體育遊戲	8
37-40	籃球	*原地拍球及球感練習	8
41-42	身體素質訓練	#附件一	4
	隊列步操訓練	#附件二	
43	考試	*籃球單手拍球	4

*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 30% + 考試分 20% = 50%

第二段 平時分 30% + 考試分 20% = 50%

總成績 第一段 50% + 第二段 50% = 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%

附件 1：身體素質訓練表

備註：*號動作可配帶口罩進行。

#號動作需要除下口罩進行，並需要保持一米距離以上。

*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	跳繩
*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	蛙跳
*仰臥起坐	#立臥撐	#雙腿十字跳	#原地小步跑	*肘趾支撐	墊上活動

附件 2：隊列步操練習的內容和基本要領

1. 「齊步走」	要領：左腳向正前方踢出，腳要繃直，腳尖下壓，腳掌與地面平行，落地時全腳掌著地並適當用力；身體重心前移，上體正直，微向前傾；手指半握；向前擺臂時，肘部彎屈，小臂略平，手心向內稍向下；向後擺臂時，擺動到不能自然擺動為止。右腳動作同左腳。
2. 「立定」	要領：齊步時，聽到動令，左腳再向前移大半部著地，兩腿挺直，右腳迅速靠攏左腳，成立正姿勢。跑步時，聽到動令，再跑兩步，然後左腳向前移大半部（兩臂不擺動）著地，右腳靠攏左腳，同時將手放下，成立正姿勢。
3. 「行進間轉法」	（1）向右（左）轉走 口令：向右（左）轉——走！（動令落在右（左）腳） 要領：左（右）腳向前半步，腳尖向右（左）約 45 度，身體向右（左）轉 90 度時，左（右）腳不轉動，同時出右（左）腳按原步法向新方向行進。

(2) 向後轉走

口令：向後轉——走！

要領：左腳向前半步，腳尖稍向右，以兩腳的前腳掌為軸，自右向後轉體 180°，出左腳向新方向行進。轉體時，兩臂自然擺動，不得外張；兩腿自然挺直，上體保持正直。

資料來源網址：<https://kknews.cc/news/5v3y98.html>