

2021/2022 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	吳兆恆	姚彥至	盧梓維	關嘉杰

(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	30	35	65
P5B	32	36	68
P5C	31	35	66
P5D	33	38	71

(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
1-2	測驗身體成份	BMI	1
	運動知識	測驗身體成份	
2	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	
	身體素質訓練	見附件	
	隊列步操訓練	見附件	
3	躲避盤	1. *基本技巧 2. #教學比賽	2
	身體素質訓練	見附件	
	隊列步操訓練	見附件	
4-6	排球	1. *準備姿勢 2. *正面下手墊球 3. #教學比賽	5
	身體素質訓練	見附件	

	隊列步操訓練	見附件	
6-7	測驗 1	*下手墊球	2
7-8	田徑(跳)	1. #立定跳遠 2. #跳遠	2
	身體素質訓練	見附件	
	隊列步操訓練	見附件	
8-9	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	3
	身體素質訓練	見附件	
	隊列步操訓練	見附件	
10	運動知識	1. 田徑短跑知識	1
11-12	運動智力遊戲	#體育遊戲	4
13	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	
	隊列步操訓練	見附件	
14	測驗 2	#30 米跑	1
14-19	籃球	運球 1. #直線運球、曲線運球。	5

		2. #運球繞障礙物。	
	身體素質訓練	見附件	
	隊列步操訓練	見附件	
16	筆測	測驗內容：運動常識、 排球與田徑知識	1
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, 25-26	跳繩	1. #短跳繩連續跳 2. #長繩迴環跳 3. #8 字走繩	6
	身體素質訓練	見附件	
27	測驗 1	#1 分鐘跳繩次數	2
29	運動知識	1. 田徑長跑知識	1
29	運動知識	1. 籃球知識	1
30-32	排球	1.*熟悉球性的各種練習。 2.*正手發球。	6
	身體素質訓練	見附件	
	隊列步操訓練	見附件	

33-35	羽毛球	1. *隨意擊球。 2. #教學比賽。	3
	身體素質訓練	見附件	
	隊列步操訓練	見附件	
35	測驗 2	#仰臥起坐	1
36-37	乒乓球	1. *熟習球性的各種練習。 2. #正手發球。 3. #教學比賽。	4
	身體素質訓練	見附件	
	隊列步操訓練	見附件	
38-41	足球	1. #運球 2. *射門 3. #教學比賽	7
	身體素質訓練	見附件	
	隊列步操訓練	見附件	
42	運動知識	1. 足球知識	1
43	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。 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。 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 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 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	35%	測驗 1	35%
測驗 2	35%	測驗 2	35%
紙筆測驗	10%	紙筆測驗	10%
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
*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

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>