

# 2022/2023 慈幼中學(小學部)

## 三年級體育科課程及教學計劃

班級	P3A	P3B	P3C	P3D
任教老師	盧梓維	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	28	40	68
P3B	28	42	70
P3C	30	40	70
P3D	30	40	70

## (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	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	見附件	
2-5	細運會比賽項目	1. *擲火箭 2. *立定跳 3. #徒手跑 4. #障礙跑 5. #接力賽	8
	隊列步操訓練	見附件	
6	測驗 1	*擲火箭	2
7-10	田徑短跑技術教學	1. #蹲踞式起跑 2. #加速跑 3. *擺臂	7
	身體素質訓練	*附表一	
	隊列步操訓練	見附件	
11	測驗 2	#30 米跑	1
12-15	籃球	*直線運球	8
	身體素質訓練	#附表一	
	隊列步操訓練	見附件	
16	考試	*籃球直線運球	1

第二段

週次	主題/單元	課題	節數
21, 23-25	田徑(跳)	1. 立定跳遠 2. 跳遠	8
	墊上運動	*前滾翻	
	隊列步操訓練	見附件	
26	測驗 1	立定跳遠	2
27-31	素質訓練	#折返跑	10
		*下肢力量(單腳跳、蛙跳和原地蹲)	
	隊列步操訓練	見附件	
32-33	測驗 2	#混合折返	2
34-37	遊戲	*體育遊戲	8
	隊列步操訓練	見附件	
38-42	跳繩	1. #跳繩 2. *搖繩	8
	身體素質訓練	#附表一	
	隊列步操訓練	見附件	
43	考試	#原地 30 秒跳繩	2

\*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。

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和比賽規則。

(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%

附表一 (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

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」	<p>要領：齊步時，聽到動令，左腳再向前移大半部着地，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）着地，右腳靠攏左腳，同時將手放下，成立正姿勢。</p>
3. 「行進間轉法」	<p>(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。</p> <p>(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。</p>

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