

# 2022/2023 慈幼中學(小學部)

## 一年級體育科課程及教學計劃

班級	PIA	PIB	P1C	P1D
任教老師	姚彥至	姚彥至	盧梓維	姚彥至
助教	關嘉杰	關嘉杰	吳兆恆/關嘉杰	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，孕育出樂於遵守規則、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	26	42	68
PIB	28	42	70
PIC	34	38	72
PID	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	
	基本體操	1.*動力性伸展運動 2.*靜力性伸展運動	
	隊形隊列	1. *隊形變換 2. *口令和方法	
3-5	細運會比賽項目	1. #跳麻包	6

		2. *跪姿投球 3. #徒手跑 4. #障礙賽 5. #接力賽	
6	測驗 1	*跳麻包	1
7-10	少兒田徑	1. 站立式起跑、直線跑 2. 跑跳投練習 3. 跑跳投比賽	7
	身體素質訓練	#附件一	
	隊列步操訓練	#附件二	
11	測驗 2	#30 米跑	1
12-15	軟式排球	*軟排下手墊球	8
	身體素質訓練	#附件一	
	隊列步操訓練	#附件二	
16	考試	*軟排下手墊球	1

## 第二段

週次	主題/單元	課題	節數
21, 23 -25	台階練習	#台階	8

	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
27-31	素質訓練	*反應練習	8
		#折返跑	
		*下肢力量(單腳跳)	
32-33	測驗 2	#折返跑	2
34-37	遊戲	*體育遊戲	8
38-42	籃球	*原地拍球及球感練習	8
	身體素質訓練	#附件一	
	隊列步操訓練	#附件二	

43	考試	*籃球單手拍球	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。

### (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」	<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>