

2022/2023 慈幼中學(小學部)

五年級體育科課程及教學計劃

| | | | | |
|------|-----|-----|-----|-----|
| 班級 | P5A | P5B | P5C | P5D |
| 任教老師 | 吳兆恆 | 關嘉杰 | 關嘉杰 | 盧梓維 |

(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 | 31 | 41 | 72 |
| P5B | 30 | 40 | 70 |
| P5C | 29 | 41 | 70 |
| P5D | 31 | 39 | 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 |
|----|--------|-----|----|
| | 測驗身體成份 | BMI | 2 |

| | | | |
|-----|--------|--|---|
| 1-2 | 運動知識 | 測驗身體成份 | |
| | 隊形隊列 | 1. *集合、解散、立正、稍息、向前看齊。 | |
| | 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 | |
| 2 | 躲避盤 | 1.*基本技巧 2.#教學比賽 | 1 |
| | 身體素質訓練 | 見附件P” { “ | |
| | 隊列步操訓練 | 見附件 | |
| 3-5 | 排球 | 1. *準備姿勢 2. *正面下手墊球 3. #教學比賽 | 6 |
| | 身體素質訓練 | 見附件 | |
| | 隊列步操訓練 | 見附件 | |
| 6 | 測驗 1 | *下手墊球 | 2 |
| 7 | 田徑(跳) | 1. #立定跳遠 2. #跳遠 | 1 |
| | 身體素質訓練 | 見附件 | |
| | 隊列步操訓練 | 見附件 | |
| 7-9 | 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 | 4 |

| | | | |
|-------|-----------------|-------------------------------|-----|
| | 身體素質訓練 | 見附件 | |
| | 隊列步操訓練 | 見附件 | |
| 9-11 | 運動智力遊戲 | #體育遊戲 | 4 |
| 11 | 測驗 2 | #30 米跑 | 1 |
| 12-15 | 籃球 | 1. #直線運球、曲線運球。 2. #運球繞障礙物。 | 7-8 |
| | 身體素質訓練 | 見附件 | |
| | 隊列步操訓練 | 見附件 | |
| 14 | 筆測 | 測驗內容：運動常識、排球 與田徑知識 | |
| 16 | 考試 1 (需提前考試) | #籃球曲線運球 | 2 |

第二段

| 週次 | 主題/單元 | 課題 | 節數 |
|---------------|--------|--------------------------------------|----|
| 21, 23- 25 | 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 | |
| 26 | 測驗 1 | #1 分鐘跳繩次數 | 2 |
| 27 | 運動知識 | 1. 田徑長跑知識 | 1 |
| 27 | 運動知識 | 1. 籃球知識 | 1 |

| | | | |
|-------|--------|--|---|
| | | | |
| 28-30 | 排球 | 1.*熟悉球性的各種練習。 2.*正手發球 3.#教學比賽 | 6 |
| | 身體素質訓練 | #仰臥起坐 | |
| | 隊列步操訓練 | 見附件 | |
| 31-33 | 羽毛球 | 1. *隨意擊球。 2. #教學比賽。 | 6 |
| | 身體素質訓練 | #仰臥起坐 | |
| | 隊列步操訓練 | 見附件 | |
| 34 | 測驗 2 | #仰臥起坐 | 1 |
| 35-37 | 乒乓球 | 1. *熟習球性的各種練習。 2. #正手發球。 3. #教學比賽。 | 6 |
| | 身體素質訓練 | 見附件 | |
| | 隊列步操訓練 | 見附件 | |
| 38-42 | 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 |
| 43-44 | 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 | |

| 下兩天理論課* | | | |
|---------|---------------|---|---|
| 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

| | | | | |
|----------|--------|---------|---------|---------|
| *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 |

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。

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，右腳迅速靠拢左腳，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，右腳靠拢左腳，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>