

慈幼中學(小學部)

2023-2024 一年級體育科課程及教學計劃

班級	P1A	P1B	P1C	P1D
任教老師	盧梓維老師	關嘉杰老師	吳兆恆老師	姚彥至老師
助教老師	莫敬輝老師	吳兆恆老師/朱賢峰老師	姚彥至老師/盧梓維老師	陳燕瑩老師

(一) 年度課程目標

1. 知識

- 1.1 了解生活中有關健康知識和運動安全事項。
- 1.2 通過排球運動、籃球運動和田徑運動的合理實踐，懂得基本的運動規則。

2. 技能

- 2.1 能按照示範、圖片及錄影等正確動作模仿作練習。
- 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

- 3.1 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。
- 3.2 通過體操等活動，有效地培養兒童懂得欣賞優美的體態。
- 3.3 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。
- 3.4 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

班級	第一段	第二段	總數
P1A	30	36	66
P1B	28	40	68
P1C	30	40	70
P1D	28	38	66

(四) 教學進度

第一段

週次	主題/單元	課題	評核安排
2	課堂講解	規則與安全知識	
	隊形隊列	1. 隊形變換 2. 口令和方法	
	測量身高體重	BMI	
3	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	
3-6	細運會比賽項目	1. 跳麻包 2. 跪姿投球 3. 徒手跑 4. 障礙賽 5. 接力賽	
7	測驗一	跳麻包	第7週 測驗一：跳麻包

8-9	田徑	站立式起跑、直線跑	
	身體素質訓練	附件一	
	隊列步操訓練	附件二	
10	田徑短跑技術教學	1. 加速跑 2. 擺臂	
11	測驗二	30 米跑	第 11 週 測驗二：30 米跑
12-15	軟式排球	軟排下手墊球	
	身體素質訓練	附件一	
	隊列步操訓練	附件二	
16	考試(需要提前考試)	軟排下手墊球	第 16 週 考試：軟排下手墊球
19	溫習週		
20	考試週		

第二段

週次	主題/單元	課題	評核安排
21-25	台階練習	台階	
	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	測驗一	台階測驗	第 26 週 測驗一：台階
27-31	素質訓練	反應練習	
		折返跑	
		下肢力量	
32-33	測驗二	折返跑	第 32 週 測驗二：折返跑
34-36	遊戲	體育遊戲	
37-41	籃球	1. 原地拍球 2. 球感練習	

42-43	考試(需提前考試)	籃球單手拍球	第 42-43 週 考試：籃球單手拍球
43-44	溫習週		
44-45	考試週		

*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

平時分計算方法			
第一段		第二段	
測驗 2 次	80%	測驗 2 次	80%
課堂表現	20%	課堂表現	15%
		網上作業	5%

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	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。
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>