

慈幼中學(小學部)

2023-2024 三年級體育科課程及教學計劃

班級	P3A	P3B	P3C	P3D
任教老師	姚彥至老師	姚彥至老師	盧梓維老師	姚彥至老師

(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。
- 2.3 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。
- 2.4 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

班級	第一段	第二段	總數
P3A	28	40	68
P3B	30	40	70
P3C	26	42	68
P3D	30	36	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	
	隊列步操訓練	附件二	
3-6	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	
6-7	測驗一	擲火箭	第 6-7 週 測驗一：擲火箭
7-10	田徑短跑技術教學	1. 蹲踞式起跑 2. 加速跑 3. 擺臂	
	身體素質訓練	附表一	
	隊列步操訓練	附件二	

11	測驗二	30 米跑	第 11 週 測驗二：30 米跑
11-12	躲避盤	1. 基本技巧 2. 量度距離	
12-15	籃球	直線運球	
	身體素質訓練	附表一	
	隊列步操訓練	附件二	
16	考試(需要提前考試)	籃球直線運球	第 16 週 考試：籃球直線運球
19	溫習週		
20	考試週		

第二段

週次	主題/單元	課題	評核安排
21-24	田徑	長距離跑	
	身體素質訓練	附件一	
	隊列步操訓練	附件二	
26	測驗一	長距離跑	第 26 週 測驗一：長距離跑
27-31	素質訓練	折返跑	
		下肢力量(單腳跳、蛙跳和原地蹲)	
	隊列步操訓練	附件二	
32-33	測驗二	混合折返	第 32 週 測驗二：混合折返
34-36	遊戲	體育遊戲	
	隊列步操訓練	附件二	
37-41	跳繩	1. 跳繩 2. 搖繩	
	身體素質訓練	附件一	
	隊列步操訓練	附件二	

42-43	考試(需提前考試)	原地 30 秒跳繩	第 42-43 週 考試：原地 30 秒跳繩
43-44	溫習週		
44-45	考試週		

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	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。

*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	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

附件二：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。