

慈幼中學(小學部)

2023-2024 五年級體育科課程及教學計劃

班級	P5A	P5B	P5C	P5D
任教老師	吳兆恆老師	關嘉杰老師	關嘉杰老師	關嘉杰老師

(一) 年度課程目標

1. 知識

- 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。
- 1.2 了解生活中有關健康、安全的知識。
- 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、羽毛球及基本體操的合理實踐，因而懂得基本的運動規則及運動原理。

2. 技能

- 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。
- 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。
- 2.3 能將單個或分解的正確動作組合起來作練習。
- 2.4 透過各種身體練習，設法增強健康和提高身體素質。
- 2.5 掌握簡單的運動技術，發展實用的運動技能。

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，孕育出樂於導守規則、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
P5A	30	39	69
P5B	28	38	66
P5C	30	38	68
P5D	29	39	68

(四) 教學進度

第一段

週次	主題/單元	課題	評核安排
2	測量身高體重	BMI	
	隊形隊列	1. 隊形變換 2. 口令和方法	
	基本體操	1. 動力性伸展運動 2. 靜力性伸展活動	
	運動知識	測驗身體成份	
	身體素質訓練	附件一	
	隊列步操訓練	附件二	
3-4	體能測試	1. 手握力測試 2. 立定跳遠測試 3. 坐位體前屈測試 4. 15米折返跑測試	

5	躲避盤	1. 基本技巧 2. 教學比賽	
	身體素質訓練	附件一	
	隊列步操訓練	附件二	
6-8	排球	1. 準備姿勢 2. 正面下手墊球 3. 教學比賽	
	身體素質訓練	附件一	
	隊列步操訓練	附件二	
9	測驗一	下手墊球	第 9 週 測驗一：下手墊球
10	田徑(跳)	1. 立定跳遠 2. 跳遠	
	身體素質訓練	附件一	
	隊列步操訓練	附件二	
11-12	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	
	身體素質訓練	附件一	
	隊列步操訓練	附件二	
13	測驗二	30 米跑	第 13 週 測驗二：30 米跑
13-16	籃球	1. 直線運球、曲線運球。 2. 運球繞障礙物。	
	身體素質訓練	附件一	
	隊列步操訓練	附件二	
15	筆測	運動常識和田徑知識	
16	考試(需要提前考試)	籃球曲線運球	第 16 週

		考試：籃球曲線運球
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	跳繩	1. 短跳繩連續跳 2. 長繩迴環跳 3. 8字走繩	
	身體素質訓練	附件一	
26	測驗一	1 分鐘跳繩次數	第 26 週 測驗一：1 分鐘跳繩次數
27	運動知識	1. 田徑長跑知識	
		2. 籃球知識	
28-30	排球	1. 熟悉球性的各種練習。 2. 正手發球 3. 教學比賽	
	身體素質訓練	仰臥起坐	
	隊列步操訓練	附件二	
31-33	田徑(跑)	長距離跑	
	身體素質訓練	附件一	
	隊列步操訓練	附件二	
34	測驗二	長距離跑	第 34 週 測驗二：長距離跑
35-36	體能測試	1. BMI 2. 手握力測試 3. 立定跳遠測試 4. 坐位體前屈測試 5. 15米折返跑測試	
37-41	足球	1. 運球 2. 射門 3. 教學比賽	

	身體素質訓練	附件一	
	隊列步操訓練	附件二	
42	運動知識	足球知識	
待定	筆測	測驗內容：運動常識、籃球、足球與田徑知識	
42-43	考試(需提前考試)	足球定點射球	第 42-43 週 考試：足球定點射球
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	70%	測驗 2 次	70%
課堂表現	20%	課堂表現	15%
		網上作業	5%
筆測	10%	筆測	10%

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」	（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>