

保良局田家炳小學

五年級體育科進度及教學記錄 (全年)

教師：

周次	單元主題	學習範疇						評估方法	*共通能力	*價值觀和態度	備註
		體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力				
1-3	1. 常規訓練 2. 度高、磅重	1. 身高及體重的量度方法	1. 度高、磅重、分組安排、常規訓練 2. 依身高別體重指標了解自己的理想體育	1. 服從老師 2. 尊重同學 3. 遵守規則	1. 穿著合適的服裝進行體育活動 2. 認識一般空間及個人空間的運用，避免做運動時發生意外	認識體育課的常規和注意事項	穿著整齊合適的服，認識整潔美		• 協作能力 • 自我管理能力的	• 責任感 • 尊重他人 • 關愛	
4-5	體適能	體適能測試 1. 立定跳高 2. 助跑跳高 3. 坐地前伸 4. 手握力	1. 學生能認識體適能對身體的好處 2. 了解自己的體適能水平	1. 遵守規則 2. 培養欣賞自己的態度	1. 善用場地空間，避免碰撞	1. 著地技巧 2. 測量方法	欣賞同學的動作美		• 自我管理能力的 • 自學能力的	• 責任感 • 尊重他人	
6-8	田徑	田徑選拔 1. 立定跳遠 2. 助跑跳高 3. 計時跑 2 圈 4. 擲豆袋	1. 身體協調 2. 平衡能力 3. 下肢肌力 4. 肌耐力 5. 爆發力	1. 服從老師 2. 尊重同學 3. 遵守規則	1. 遵守安全措施 2. 著地動作 3. 跑姿	1. 比賽賽例 2. 主力腳準備，三步助跑起跳	1. 欣賞同學努力的美 2. 動作美		• 自我管理能力的 • 明辨性思考能力的	• 責任感 • 尊重他人	
9-10	田徑	短跑 1. 提膝跑接短跑 2. 加速跑 3. 衝線技巧	1. 身體協調 2. 認識進行體育活動時身體的反應	1. 服從老師 2. 尊重同學 3. 遵守規則	1. 遵守安全措施 2. 跑動距離 3. 緩衝區	1. 起跑規則 2. 衝線要點	動作美		• 溝通能力的 • 自我管理能力的 • 明辨性思考能力的	• 責任感 • 尊重他人 • 誠信	
10-13	田徑	接力 1. 下壓式傳接棒 2. 持棒蹲踞式起跑 3. 傳接棒：擺臂	1. 身體協調 2. 認識進行體育活動時身體的反應 3. 平衡能力 4. 上肢肌力	1. 學習與同學輪流參與活動 2. 尊重團隊各成員角色，積極協作	1. 遵守安全措施 2. 交棒力度	1. 比賽賽例 2. 交接棒技巧及時間 3. 起跑的要點：重心前傾、手不可觸及起跑線	1. 欣賞同學努力的美 2. 動作美		• 溝通能力的 • 協作能力的 • 自我管理能力的	• 責任感 • 尊重他人	
12-13	田徑	跳高 1. 助跑單足踏地 2. 著墊技巧	1. 協調能力 2. 平衡能力 3. 爆發力 4. 速度	1. 欣賞自己和別人的態度。 2. 學習互相合作，協助並提示同伴動作要點 3. 對活動產生	1. 注意空間運用 2. 注意跳高繩的高度	1. 單足起跳，雙足著地的技巧 2. 前導腿提起，過竿後向下擺	1. 欣賞同學努力的美 2. 動作美		• 協作能力的 • 溝通能力的 • 創造力的	• 責任感 • 尊重他人	

				興趣，認真練習。							
第二學段											
14-16	田徑	跳遠 1. 蹲踞式跳遠 -跨跳 -立定跳(雙腳) -助跑	1. 協調能力 2. 平衡能力 3. 爆發力 4. 速度	1. 欣賞自己和別人的態度。 2. 學習互相合作，協助並提示同伴動作要點 3. 對活動產生興趣，認真練習。	1. 注意厚墊的擺放位置 2. 注意空間運用	1. 單腳起跳 2. 提臂及提膝 3. 兩手兩腳前伸 4. 雙腳伸前落地	1. 欣賞同學跳遠動作的美		• 協作能力 • 溝通能力 • 創造力	• 責任感 • 尊重他人	
14-16	田徑	跨欄 1. 前導腿技巧 2. 跨欄坐練習 3. 後腿擺動技巧	1. 平衡能力 2. 爆發力 3. 速度	1. 欣賞自己和別人的態度。 2. 學習互相合作，協助並提示同伴動作要點	1. 明白熱身的重要 2. 善用場地，避免碰撞	1. 提膝、小腿前伸 2. 過欄後大腿下壓 3. 後腿跟進提拉向前 4. 過欄時身體前傾	1. 動作美 2. 氣氛美		• 協作能力 • 自我管理能力的	• 責任感 • 尊重他人	
19-21	體操	前滾翻分腿起	1. 身體協調 2. 平衡能力	1. 提示同伴動作要點 2. 專心聽講，細心觀察動作要領，認真練習 3. 從練習獲得成功帶來的愉悅感	1. 進行滾翻時，必須依動作要點，避免弄傷頸椎。 2. 明白身體各部分的活動能力和限制 3. 明白熱身的重要	1. 了解前滾翻的要點：低頭、收下巴、彎背，使重心往前移	1. 動作美 2. 氣氛美 3. 形態美		• 協作能力 • 自我管理能力的	• 責任感 • 尊重他人 • 成就感	
	體適能	9分鐘跑	1. 學生能認識體適能對身體的好處 2. 養成恆常運動習慣以應付日常活動	1. 遵守規則 2. 培養堅毅不屈的態度 3. 同學之間互相鼓勵	1. 善用場地空間，避免碰撞	1. 控制呼吸節奏	欣賞同學的動作美		• 自我管理能力的 • 自學能力	• 責任感 • 尊重他人	
19-21	籃球	1. 雙手頭上傳球 2. 移動中傳球 3. 雙手投籃	1. 身體協調 2. 手眼協調 3. 敏捷 4. 上肢力量	1. 遵守規則、公平競爭 2. 尊重對手、尊重裁判 3. 勝不驕、敗不餒	1. 遵守安全措施 2. 傳球力度 3. 拍球至腰間 4. 注視來球，雙手準備接球	1. 掌握投籃和傳球的要點 -雙手持球置於頭頂 -傳球時，重心向前，手肘伸展各目標方向推送，配合踏步增加力量 -傳球後手指指向目標方向	1. 動作美 2. 氣氛美		• 溝通能力 • 協作能力 • 自我管理能力的 • 明辨性思考能力	• 責任感 • 尊重他人	
23-24	考核										
26-27	足球	1. 腳內側控停來球 2. 腳內側射門 3. 傳接球射門	1. 身體協調 2. 手眼協調 3. 平衡能力 4. 下肢肌力	1. 遵守安全措施，以避免自己或別人受傷 2. 尊重團隊各	1. 遵守安全措施 2. 傳球及射門力度 3. 重心放置	1. 掌握控停來球時要後引。 2. 明白跟進動作的重要 -射門腳順勢向前上方擺	1. 動作美 2. 氣氛美		• 溝通能力 • 協作能力 • 自我管理能力的	• 責任感 • 尊重他人	

				成員角色,積極協作		動			• 明辨性思考能力		
28=29	手球	1. 肩上傳接球 (原地&走動中)	1. 身體協調 2. 手眼協調	1. 遵守規則、公平競爭 2. 尊重對手、尊重裁判 3. 勝不驕、敗不餒	1. 遵守安全措施 2. 傳球力度 3. 注視來球, 雙手準備接球 4. 注意空間運用, 避免碰撞	1. 動作要點與投擲壘球相似 2. 傳球步驟: 持球後引, 手肘抬高, 轉腰出手, 出手後指向目標	1. 動作美 2. 氣氛美		• 溝通能力 • 協作能力 • 自我管理能力的	• 責任感 • 尊重他人	
第三學段											
32-33	排球	1. 下手發球	1. 身體協調 2. 手眼協調 3. 肌力 4. 反應	1. 提示同伴動作要點 2. 以恰當的言語與同學討論, 尊重他人的意見	1. 注意發球力度、高度及方向 2. 注意空間運用, 避免碰撞	1. 認識排球比賽發球的規則 - 在底線外的位置發球 - 每次進攻最多觸球 3 次 - 身體任何部位均可接球 - 不能重複接球 2. 認識下手發球的動作要點 - 雙腳與肩同寬側身而站, 左手持球在前右手握拳手臂伸直置於身後 - 持球手平托上送, 在右肩前上方垂直拋起至肩高度 - 右臂及腰由後往前擺動, 以手腕為擊球點擊中球的後下方, 手臂跟進順勢擺動	1. 動作美 2. 氣氛美		• 溝通能力 • 協作能力 • 自我管理能力的	• 責任感 • 尊重他人 • 成就感	
34-35	體操	騰越 1. 橫箱蹲腿俯騰越 2. 橫箱屈體俯騰越	1. 身體協調 2. 平衡能力 3. 上肢力量	1. 學習與同學輪流參與活動 2. 尊重同學 3. 互相提醒, 一同進步 4. 遵守規則	1. 遵守箱的高度, 墊的擺放 2. 保護法	認識橫箱俯騰越的要點: 1. 助跑不用太快 2. 雙足同時用力起跳 3. 起跳後撐快, 同步完成含胸、提腎、腿緊合貼胸跨越 4. 保護者的站位	1. 動作美 2. 氣氛美 3. 表情美		• 溝通能力 • 協作能力 • 自我管理能力的 • 明辨性思考能力	• 責任感 • 尊重他人 • 成就感	
34-38	乒乓球	1. 重溫正手發平擊球 2. 反手平擋回球 3. 推擋	1. 身體協調 2. 手眼協調	1. 服從老師 2. 尊重同學 3. 遵守規則	1. 遵守安全措施 2. 揮動球拍 3. 分組人數 4. 空間的運用, 避免運動時發生意外	1. 認識反手擊球要點: - 持拍置於腹前, 擊球時前向推送	1. 欣賞同學努力的美 2. 動作美		• 溝通能力 • 協作能力 • 自我管理能力的 • 明辨性思考能力	• 責任感 • 尊重他人	
37-39	羽毛球	1. 握拍法 2. 正手發高遠球	1. 手眼協調 2. 肌力	1. 學習互相合作及尊重別人 2. 培養認真學	1. 遵守安全措施 2. 揮動球拍 3. 分組人數	1. 認識正確握拍方法: - 用尾指、無名指和中指持拍。	1. 欣賞同學動作的美		• 溝通能力 • 協作能力 • 自我管理能力的	• 責任感 • 尊重他人	

				習的態度	4. 空間的運用，避免運動時發生意外	- 拇指、食指輕握住拍柄。 - 避免食指、中指緊靠在一起。 2. 認識發高遠球的要點 - 左腳前右腳後，與肩同寬，重心在後 - 左手找球，自然伸臂平舉胸前 - 右手握拍向右後方伸展 - 擊球時，左手放開讓球落下，右手用力由下而上前揮動，身體微前傾，後腳踮起	2. 指出同學的優點及可改善之處		力 • 明辨性思考能力		
40-41	考核										
43-44	躲避盤	1. 反手發盤 2. 接盤 3. 簡化比賽	1. 反應 2. 手眼協調	1. 鼓勵他人 2. 互相學習及提點 3. 學會欣賞和讚賞別人的嘗試	1. 留意附近環境避免誤中同學。 2. 保持安全的距離	1. 認識接盤技巧: 雙手從盤的上下方緊夾(三文治式)	1. 動作美 2. 氣氛美		• 溝通能力 • 協作能力 • 自我管理能 力 • 明辨思考能力	• 成就感 • 尊重他人 • 投入感	

教學檢討：

保良局田家炳小學
五年級體育科考試內容及評分標準

	態度 (30%)	體適能 (30%)		技巧 (40%)																																
第二學段 考試	1. 服裝 2. 學習態度 (高等:25-30分; 中等:15-20分; 低等:5-10分)	項目:1分鐘仰臥起坐 評分標準: <table border="1"> <thead> <tr> <th>次數</th> <th>分數</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>0</td><td>0</td></tr> <tr><td>1-19</td><td>5</td></tr> <tr><td>20-23</td><td>10</td></tr> <tr><td>24-29</td><td>15</td></tr> <tr><td>30-33</td><td>20</td></tr> <tr><td>34-40</td><td>25</td></tr> <tr><td>>40</td><td>30</td></tr> </tbody> </table>	次數	分數	0	0	1-19	5	20-23	10	24-29	15	30-33	20	34-40	25	>40	30	項目:耐力跑(9分鐘) 評分標準; <table border="1"> <thead> <tr> <th>圈(有蓋操場)</th> <th>分數</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>0</td><td>0</td></tr> <tr><td>1-18</td><td>5</td></tr> <tr><td>19-23</td><td>10</td></tr> <tr><td>24-31</td><td>15</td></tr> <tr><td>32-37</td><td>20</td></tr> <tr><td>38-41</td><td>25</td></tr> <tr><td>>41</td><td>30</td></tr> </tbody> </table>	圈(有蓋操場)	分數	0	0	1-18	5	19-23	10	24-31	15	32-37	20	38-41	25	>41	30	項目:籃球-雙手投籃 評分標準;
次數	分數																																			
0	0																																			
1-19	5																																			
20-23	10																																			
24-29	15																																			
30-33	20																																			
34-40	25																																			
>40	30																																			
圈(有蓋操場)	分數																																			
0	0																																			
1-18	5																																			
19-23	10																																			
24-31	15																																			
32-37	20																																			
38-41	25																																			
>41	30																																			
第三學段 考試	1. 服裝 2. 學習態度 (高等:25-30分; 中等:15-20分; 低等:5-10分)	項目:1分鐘仰臥起坐 評分標準: <table border="1"> <thead> <tr> <th>次數</th> <th>分數</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>0</td><td>0</td></tr> <tr><td>1-19</td><td>5</td></tr> <tr><td>20-23</td><td>10</td></tr> <tr><td>24-29</td><td>15</td></tr> <tr><td>30-33</td><td>20</td></tr> <tr><td>34-40</td><td>25</td></tr> <tr><td>>40</td><td>30</td></tr> </tbody> </table>	次數	分數	0	0	1-19	5	20-23	10	24-29	15	30-33	20	34-40	25	>40	30	項目:耐力跑(9分鐘) 評分標準; <table border="1"> <thead> <tr> <th>圈(有蓋操場)</th> <th>分數</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>0</td><td>0</td></tr> <tr><td>1-18</td><td>5</td></tr> <tr><td>19-23</td><td>10</td></tr> <tr><td>24-31</td><td>15</td></tr> <tr><td>32-37</td><td>20</td></tr> <tr><td>38-41</td><td>25</td></tr> <tr><td>>41</td><td>30</td></tr> </tbody> </table>	圈(有蓋操場)	分數	0	0	1-18	5	19-23	10	24-31	15	32-37	20	38-41	25	>41	30	項目:羽毛球-正手發高遠球 評分標準;
次數	分數																																			
0	0																																			
1-19	5																																			
20-23	10																																			
24-29	15																																			
30-33	20																																			
34-40	25																																			
>40	30																																			
圈(有蓋操場)	分數																																			
0	0																																			
1-18	5																																			
19-23	10																																			
24-31	15																																			
32-37	20																																			
38-41	25																																			
>41	30																																			