

# 青松侯寶垣小學

四年級

體育科

學習歷程檔案

姓名：\_\_\_\_\_（ ） 班別：\_\_\_\_\_



單元：田徑

評核項目：蹲踞式起跑

(已能掌握 2 分、部份掌握 1 分、未能掌握 0 分)

			自評	他評
各就各位動作	擺放雙足位置 (距離起點線約一個腳掌位置、膝蓋置於腳尖與腳掌心位置，相距約一拳頭位置)			
	擺放雙手位置 (以正中心開始，於起點線後相距兩手掌〈肩寬〉距離)			
預備動作	抬臀、雙腿微微向後蹬			
	抬頭、視線望向前方			
壓線 (挺胸)				
總分：				

單元：排球

評核項目：下手墊球




(已能掌握 2 分、部份掌握 1 分、未能掌握 0 分)

		自評	他評
雙手緊握並屈膝 預備			
以手腕稍上的內 側迎擊球的底部			
雙腳蹬直並將球 送出			
注意墊球的方向 及高度			
總分：			

單元：籃球

評核項目：胸前傳球

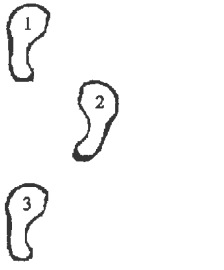
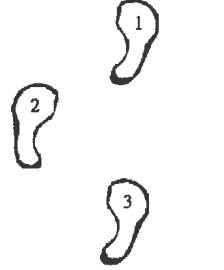




(已能掌握 2 分、部份掌握 1 分、未能掌握 0 分)

		自評	他評
持球時，雙手屈曲 並將指尖指向胸 口			
雙手往外撥並把 球送出(注意指尖 指向前方，雙掌往 外)			
注意傳球時的力 度及方向			
接球時應將雙手 置於胸前預備			
總分：			

單元：足球

評核項目：腳內側傳球




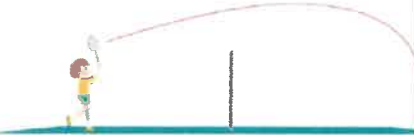
(已能掌握 2 分、部份掌握 1 分、未能掌握 0 分)

		自評	他評
<p><b>助跑動作流暢</b> (與足球相距三步距離，以右、左、右或左、右、左方式流暢地踏到踢球點)</p>			
<p><b>重心腳踏點準確</b> (重心腳與足球並排，並距離約一腳掌位置)</p>			
<p><b>以腳內側踢到足球的中心點</b></p>			
<p><b>傳球方向準確</b></p>			
<p><b>傳球時有力度</b></p>			
<p><b>總分：</b></p>			

單元：羽毛球

評核項目：高遠球發球

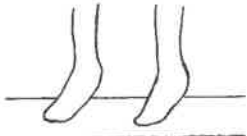



(已能掌握 2 分、部份掌握 1 分、未能掌握 0 分)

		自評	他評
<p>身體稍微向側、持球的手放於胸前上方、持拍手提高</p>			
<p>當球落到較低點的一瞬間便將球擊出。</p>			
<p>利用手臂的扭動帶動手腕揮拍。</p>			
<p>把球擊到對方球場的後端，從很高的位置垂直掉落。</p>			
<p>總分：</p>			

單元：體操－平衡木

評核項目：雙足轉 180°

(已能掌握 2 分、部份掌握 1 分、未能掌握 0 分)

		自評	他評
能以腳尖旋轉			
旋轉方向正確			
動作平穩			
完成動作優美			
總分：			



---

## 田徑知識

---

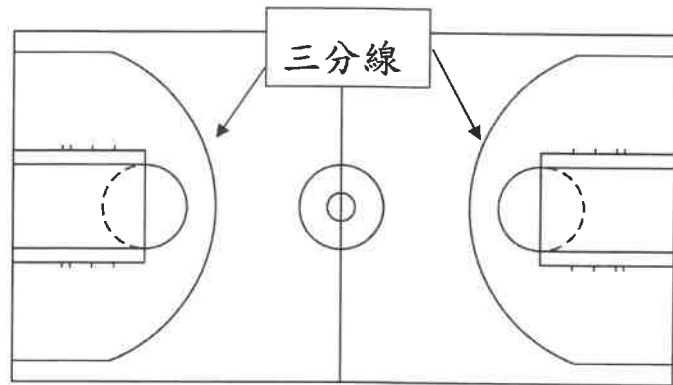
1. 試說出兩項小學田賽項目。  
跳高、跳遠、推鉛球、擲壘球(任何兩項)。
2. 在跑步衝線一刻，以計算身體哪一部份為準則？  
軀幹部份。
3. 一個標準田徑場的跑道有多少米？  
400 米。
4. 在跳遠比賽中，裁判是怎樣量度運動員所跳出的距離？  
是計算踏板至距離身體觸及沙池最近部為準則。
5. 在 4×100 接力賽，運動員必須在哪裏完成交接棒動作？  
接棒區內。
6. 擲壘球所投擲的場區是什麼形狀？  
扇形。
7. 跳高、跳遠及擲壘球均有多少次機會作賽？  
三次
8. 110 米跨欄比賽中共有多少個欄？距離是多少米？  
共有 10 個欄，每個距離是 10 米。
9. 田徑運動場是什麼形狀？  
橢圓形。
10. 訓練跳高比賽有助提升身體哪一方面的力量？  
腰力。
11. 接力比賽分哪兩種？  
4×100 米及 4×400 米。
12. 現時接力比賽所用的接棒多以什麼質地製成？  
金屬。
13. 現時短跑比賽均採用哪一種起跑姿勢？  
蹲踞式。
14. 1500 米以上距離跑步均採用什麼姿勢起跑？  
站立式。
15. 奧運會的起源地在哪裏？  
希臘雅典。
16. 要成為優秀短跑運動員，必須具備什麼條件？  
良好的爆發力。
17. 長跑運動員的要求是什麼？  
良好的肌耐力。

18. 田賽是以什麼計算成績？  
長度或高度距離。
19. 徑賽是以什麼計算成績？  
時間。
20. 4×100 米接力賽，「4」是什麼意思？  
四人。

## 排球知識

---

1. 排球比賽的參賽人數是多少人？  
每隊六名球員。
2. 排球比賽中，每隊可有多少人？  
每隊應由 6 名正選球員組成，另外還可以有 8 名替補球員。
3. 在排球隊中的托球手，又稱為什麼？  
二傳手。
4. 現時排球運動員在比賽時，身體甚麼部分是合法觸球的？  
身體任何部分。
5. 按現時正規的排球賽計分法，某球隊要勝出了一局，先要取得多少分數？  
25 分。
6. 現時正規的排球賽，球隊如何才能勝出整場比賽？  
在 5 局比賽中，先勝出 3 局。
7. 一個標準的排球場，是由兩個邊長多少米的正方形所組成的？  
9 米。
8. 在每局比賽中，每隊如因事可請求暫停多少次？  
2 次
9. 每位比賽球員，每次只可擊球多少次？  
攔網時觸球不計算，身體可觸球一次。
10. 比賽時，球員將球送到對方場區前，最多只能擊球幾次？  
每隊必須在三傳內把球打過對方的場區，但封網卻不計算在內。



1. 正規籃球場的長度是多少米？  
28 米。
2. 正規籃球場的闊度是多少米？  
15 米。
3. 籃球比賽一隊報名人數為幾人？  
12 人
4. 參加籃球比賽時，每隊出場人數是多少人？  
5 人。
5. 在比賽開始時，裁判員在雙方各一名隊員之間將球拋起，這動作稱為甚麼？  
跳球。
6. 在學界籃球比賽中，每隊進攻時間為？  
24 秒。
7. 在學界籃球比賽中，每場比賽分幾多節？  
4 節。
8. 在學界籃球比賽中，每隊共有多少次暫停時間？  
5 次。
9. 籃球源於何時何地？  
1891 年源於美國。
10. 籃球有哪幾種傳球方式？  
胸前傳球、彈地傳球和肩上傳球。

## 足球知識

---

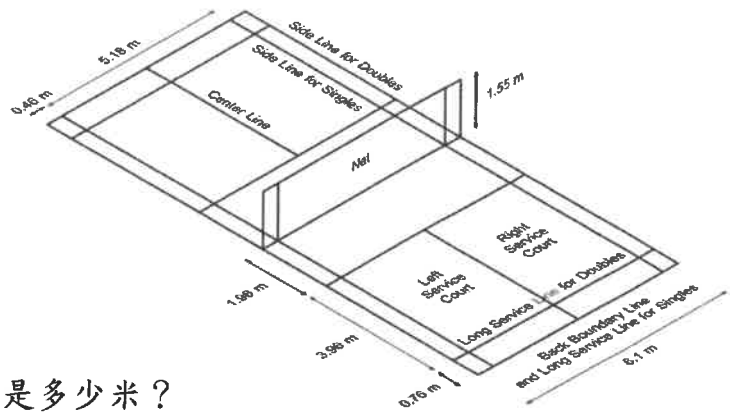
1. 足球比賽期間，除守門員外，其他球員在甚麼情況下用手觸摸皮球？  
開界外球
2. 足球運動起源於甚麼國家？  
中國。
3. 守門員的活動範圍有多大？  
全個球場。
4. 哪一位球星有「黑珍珠」及「球王」之美譽？  
比利。
5. 在古代，中國已有類似現代足球的遊戲，名稱是甚麼？  
「蹴鞠」。
6. 一場大型的正規比賽中，連守門員在內，每隊有球員多少人出賽？  
11 人。
7. 一場正式的足球比賽，其法定時間是多少分鐘？  
90 分鐘。
8. 世界盃足球賽多少年舉行一次？  
4 年。
9. 龍門的橫眉及柱一定是甚麼顏色？  
白色。

## 乒乓球知識

---

1. 現時乒乓球的比賽用球直徑是多少？  
40 毫米
2. 乒乓球運動起源於哪個國家？  
英國
3. 比賽用的乒乓球拍兩邊，要分別用哪兩種顏色？  
紅色和黑色
4. 以現時最新的乒乓球規例，在一般情況下，每局的分數是多少？  
11 分
5. 在一局比賽中，雙方每隔多少分轉發球？  
2 分

## 羽毛球知識



1. 正規羽毛球場的長度是多少米？  
13.4 米。
2. 正規羽毛球場的闊度是多少米？  
6.1 米。
3. 圖中 A 線段為發球線，發球者必須站於發球線後發球。
4. 圖中黑色線段為單打比賽界線。
5. 圖中黑色虛線為雙打比賽界線。
6. 羽毛球場中央網高多少？  
1.524 米。
7. 羽毛球發球時，將球高高的打至對方球場的後方，這種發球名稱是甚麼？  
高遠發球。
8. 除正手發球外，羽毛球還有其他的方法發球嗎？  
反手發球。
9. 羽毛球源於何地及英文名稱是甚麼？  
源於英國及英文名稱是 Badminton。
10. 在羽毛球比賽中，發球方發球時，接發球員會有機會出現哪些違例？  
踩綫、觸綫、移動及被球擊中。

## 體操知識

---

1. 現代的體操大致上可分為哪五大類？  
競技體操、藝術體操、技巧體操、普及體操和彈網。
2. 古時，「體操」一詞是指甚麼？  
不穿衣服或穿着輕薄衣服所做的運動。
3. 競技體操於奧運第幾屆開始？  
在首屆的奧運會已被列為比賽項目。
4. 男子體操六項所指的是甚麼？  
自由體操、跳馬、雙槓、單槓、吊環及鞍馬。
5. 女子體操四項所指的是甚麼？  
跳馬、高低槓、平衡木和自由體操。
6. 競技體操比賽共分為哪四種？  
團體資格賽，團體決賽，個人全能決賽和單項決賽
7. “體操”一詞來源自哪裡？  
希臘。
8. 誰人被稱為“現代體操之父”？  
德國教育家弗里德里希·路德維希·雅恩(簡答：雅恩)
9. 藝術體操只有女子項目，當中的女子個人項目是甚麼？  
繩操，球操，帶操，棒操和圈操。
10. 管理國際體操比賽以及制定規則的功能機構是甚麼？  
國際體操聯合會。



## 安全知識

---

1. 當進行劇烈運作後，心跳會怎樣？  
心跳會加速。
2. 運動前應進行什麼，以避免身體容易受傷？  
運動前應進行熱身運動。
3. 當進行運動前，應如何注意飲食？  
不宜太飽或太餓。
4. 多喝水可以增加身體哪一部份的結實程度？  
肌肉。
5. 若運動時出汗量超過體重的多少便會缺水？  
體重的 2-3%。
6. 缺水的人會有甚麼感覺？  
心跳加快及體溫上升，而運動能力隨之下降。
7. 專家建議，成年人每天應喝水多少公升？  
2-3 公升。
8. 我們出汗，會同時排走什麼？  
身體上的礦物質。
9. 如何是喝水的最好方法？  
少飲多次。
10. 為甚麼在真草運動場進行足球運動時，穿上釘足球鞋較為適宜？  
減低滑倒的機會。
11. 有甚麼運動，基於安全理由而不適宜單獨進行？試舉出其中兩種。  
遠足、游泳。
12. 在運動時出現抽筋現象，可怎樣處理？  
按摩抽筋之肌肉、暖敷抽筋之肌肉及給予電解質飲品。
13. 在運動時受傷骨折，骨折部位需要包紮嗎？  
不需要。
14. 兒童的正常呼吸為每分鐘多少次？  
20-30 次。
15. 游泳前適宜做哪些熱身運動？  
一些伸展動作，如壓腿、彎腰等。
16. 當游泳遇溺時，需要進行什麼急救？  
人工呼吸
17. 進行游泳時，需要穿上哪類合適的衣物？  
泳衣、泳帽。

18. 當碰撞後發現傷口出現劇痛紅腫時，這可能是發生什麼問題？  
這可能是骨折。
19. 運動後，怎樣才能恢復體力？  
要有適當的休息。