

青松侯寶垣小學

五年級

體育科


學習歷程檔案

姓名：_____（ ） 班別：_____

單元：田徑

評核項目：跳遠

(已能掌握 2 分、部份掌握 1 分、未能掌握 0 分)

		自評	他評
1. 助跑：助跑的速度應由慢至快，並有節奏地加速。			
2. 起跳：起跳腿在踏上起跳板時，身體重心向上移。			
3. 騰空： <ul style="list-style-type: none">● 迅速有力伸出擺動腿（非起跳腳）；● 小腿自然地向前；● 兩臂由上而下用力擺動；● 收腹、雙腿向前盡量伸展。			
4. 落地：雙腳接觸地後，立即屈膝，重心向前移，雙手不要伸後接觸地。			
總分：			

單元：排球

評核項目：下手發球





(已能掌握 2 分、部份掌握 1 分、未能掌握 0 分)

		自評	他評
1. 準備姿勢： 面對球網，兩腳前後分開， 兩膝微曲，把球提高至腹 前。			
2. 擊球： 在身的側面將球輕輕拋 起，在腹前以握拳擊球的後 下方。手觸球時，鎖緊手指 及手腕，手伸直，從身後快 速地向前擺動，用手腕或拳 擊球之後下方，身體重心亦 同時由後腳轉移至前腳。			
3. 擊球後： 擊球後，隨著擊球動作，手 向上擺動。			
4. 注意球的高度及飛行路 徑			
	總分：		

單元：籃球

評核項目：投籃

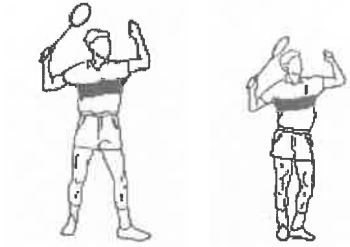
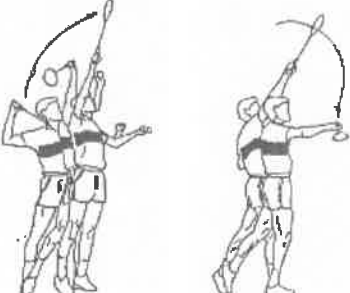

(已能掌握 2 分、部份掌握 1 分、未能掌握 0 分)

		自評	他評
1. 雙腳微彎、肩膀闊度(保持低重心)。			
2. 把球舉到頭上。 <u>初階：</u> <ul style="list-style-type: none">● 兩隻手皆為射球手，以十指貼球。 <u>高階：</u> <ul style="list-style-type: none">● 一隻手放在球側穩定籃球，另一隻為射球手，以五指貼球。			
3. 眼睛望著籃框前方。			
4. 射球時，射球手伸直推球。 射球後手掌自然下垂。			
總分：			

單元：羽毛球

評核項目：正手頭上高遠球、正手回擊(上手)

(已能掌握 2 分、部份掌握 1 分、未能掌握 0 分)

		自評	他評
<p>1. 身體轉向側面，非握拍方的肩向網，肘關節屈曲，球拍向上，重心在握拍方的腳</p>			
<p>2. 擊球時，球拍後拉，由上帶動轉向後方，握拍方的腳開始前移，配合臂部及身體的擺動揮拍擊球。</p>			
<p>3. 揮拍擊球後，順勢下移持拍至胸前。</p>			
<p>4. 注意擊球點在最高位置。</p>			
<p>總分：</p>			

單元：足球

評核項目：定點射門

(已能掌握 2 分、部份掌握 1 分、未能掌握 0 分)

		自評	他評
1. 重心腳擺放在球側後方。			
2. 用腳面射，腳尖指向下。			
3. 雙手配合射球擺動，注意身體的平衡，並保持向前的衝力，以增加球的速度。			
4. 注意射球的勁度和角度。	/		
總分：			

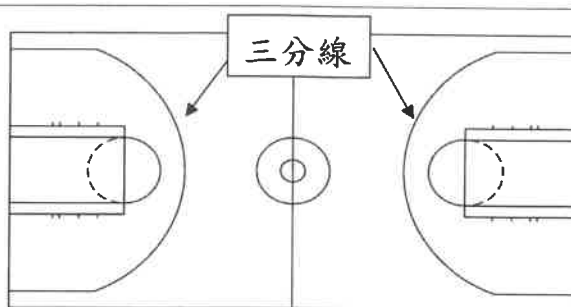
田徑

1. 跳遠技術由甚麼動作組成？
由助跑、起跳、騰空和着地組成。
2. 跳高姿勢分為哪幾種形式？
跨越式、俯臥式、背越式和剪式。
3. 初學跳遠者，首先要學習甚麼？
首先要學習安全著地，避免手向後撐或身體後坐。
4. 推鉛球時，手的姿勢如何？
手持鉛球並放在肩上鎖骨窩處，同時掌心指向天。
5. 跳高比賽開始，運動員每次試跳必須在多少時間內完成？
在1分鐘內完成。
6. 跳遠是利用方法爭取最大速度進行起跳？
是利用助跑產生的動力進行起跳。
7. 在推鉛球時使用的步法是甚麼？
滑步。
8. 跳遠的助跑距離有沒有限制？
沒有。
9. 現時新式田徑場的跑道，稱為甚麼跑道？
泰坦跑道。
10. 馬拉松跑是起源於希臘的哪一個城邦？
雅典。
11. 4 × 100 米接力比賽中共有多少個接棒區？
3 個。
12. 標準運動場的第一線跑道長度是多少米？
400 米。
13. 蹲踞式起跑動作中，裁判表示「預備」時的動作應是？
重心向前傾，提高臀部。
14. 現時小學田賽都是以甚麼代替擲鐵餅或標槍等項目？。
擲壘球
15. 田賽的跳躍項目包括哪些？
包括跳高、跳遠、三級跳和撐竿跳。

排球

1. 比賽進行期間，球員在甚麼情況下觸網是不犯規的？
因對方把球打在網上，令自己觸及球網。
2. 發球時，球觸到球網側的標誌桿才進入對方場區，是否犯規？
是。
3. 排球場的大小是多少？
排球場長 18 公尺，寬 9 公尺。
4. 球場有哪些線段？
除了中線、邊線及底線外，每邊的半場，還有一條 3 米線或稱攻擊線，此線離開中線 3 米。
5. 球賽中有多少次暫定？
每隊在每局比賽中，有兩次暫停，另外當領先的球隊到達 8 分及 15 分時，會有技術暫停；而在決勝局，則沒有技術暫停，每隊只有兩次暫停。
6. 暫停時間有多久？
技術暫停的時間為 1 分鐘，其他暫停則為 30 秒。
7. 排球比賽怎樣計分？
排球採用直接得分，每局打 25 分，若 24 分平手，則要繼續，直至其中一隊領先對手兩分才算勝出該局，但決勝局則採用 15 分為滿分，同對在 14 平手後，仍要繼續。
8. 球員在場中的位置有何分別？
比賽時，球員會分做前排及後排。前排再分為 2、3 及 4 號位，而後排則分為 1、5 及 6 號位。
9. 排球比賽中每隊可替換多少名球員？
每隊每局可有六次換人機會，但後備入替的球員被換出場後，在該局不能再被換入，而球員在換出時，入替的球員必須是原先的那位，自由球員除外。
10. 哪一位球員負責發球？
每當取得發球權時，取得發球的一隊需作順時針方向轉位，而在 1 號位的球員則負責發球。

籃球



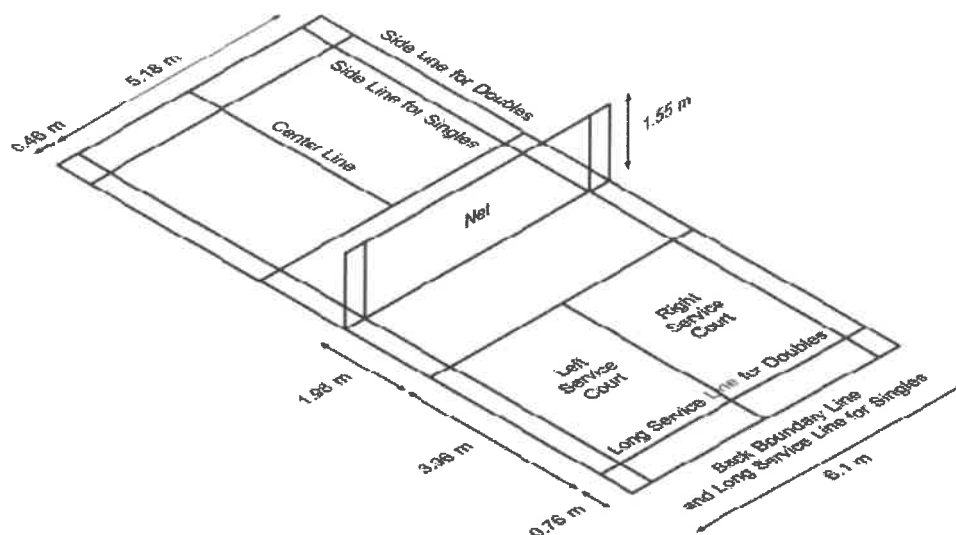
1. 比賽中，籃球員於三分線內投入一球，各可得到多少分？
2分。
2. 比賽中，籃球員於三分線外投入一球，各可得到多少分？
3分。
3. 比賽時球員進行投籃動作時被侵犯，可獲得多少球罰球？
投三分時可得3球罰球；投二分值時可得2球罰球。
4. 每球罰球得多少分？
一分。
5. 籃球比賽中，怎樣觸球屬於犯規？
帶球跑、踢球或用拳擊。
6. 球員通過伸展臂、肩、髖、膝、腳或彎曲身體成不正常姿勢以阻擋、拉、推、撞、絆等動作來阻礙對方行進，可被判為甚麼犯規？
侵人犯規。
7. 籃球比賽中，受傷球員在多少時間內不能繼續比賽，須被替換？
1分鐘。
8. 教練員應在比賽開始前多少分鐘將全隊比賽隊員名單交記錄員？
10分鐘。
9. 比賽的時候，換人次數有沒有限制？
沒有。
10. 在籃球比賽中將球在敵方場地傳給己方場地的隊友，屬哪種犯規？
回傳。

足球

1. 足球比賽的人數，通常有哪幾種？
5人、7人、9人、11
2. 當守門員雙手接穩皮球後，雙腳最多可移動多少步？
4步。
3. 現時，哪兩個大洲的足球水準是最高？
歐洲、南美洲。
4. 己方球員把皮球踢出自己底線，球證會判對方開甚麼球？
角球。
5. 對方球員把皮球踢出自己底線，球證會判己方開甚麼球？
龍門球。
6. 龍門球必須在多少秒內開出？
6秒。
7. 球證用哪一張牌警告球員犯規？
黃牌。
8. 球證用哪一張牌表示驅逐犯規球員出場？
紅牌。
9. 第一屆世界盃於哪一年舉行？
1930年。
10. 第一屆世界盃在哪一處舉行？
烏拉圭。

乒乓球

1. 在一局比賽中，雙方在甚麼分數平手，便需領先對手兩分才可勝出該局比賽？
10分
2. 發球時，球放在哪裏？
平放掌心
3. 在一局比賽超過限時後，接發球一方能連續回球多少次，便可獲勝得分？
13次
4. 比賽進行時，由甲方發球，當球越過或繞過球網裝置時，球觸及球網裝置，落在乙方桌面上，乙方並沒有擊回，這球應判成甚麼？
由甲方重發
5. 團體賽中的一場單打或雙打採用甚麼賽制？
五局三勝制
首局獲勝一方在接下來的一局比賽中率先發球。



1. 兩局比賽之間的休息時間有多少？
2 分鐘
2. 當一方在比賽中得到 11 分後，雙方隊員有多少休息時間？
1 分鐘
3. 羽毛球比賽中，誰專門負責檢視羽毛球有否出界？
司綫員。
4. 羽毛球比賽中，甚麼是發球“過腰”違例？
發球時，球的任何部位在擊球的瞬間高於發球員的腰部。
5. 雙打羽毛球比賽中，同一方的球員每次最多可在自己的場區擊打球
多少次？
1 次
6. 羽毛球賽若雙方打成 20 平手，其中一方需再取多少分才能獲勝？
2 分
7. 羽毛球賽若雙方打成 29 平手，其中一方需再取多少分才能獲勝？
1 分，率先得到第 30 分的一方取勝
8. 羽毛球碰到球員身體後，立即將球打回對方場區有否犯規？
犯規。
9. 羽毛球有哪些團體項目？
男子團體、女子團體和男女混合團體。
10. 羽毛球場區如何劃分？
場區橫向平分為左右兩半區，縱向分為前場、中場、後場。

體操知識

1. 雙槓與高低槓最大的分別是甚麼？
雙槓為男子體操比賽項目，動作包括槓上和槓下的騰越和轉體；高低槓為女子體操比賽項目，比賽中，運動員是經常會換槓的，而它的難度也是最大的。
2. 體操活動—跳馬需要甚麼特別的技能？
彈跳力
3. 體操活動—平衡木需要甚麼特別的技能？
平衡力
4. 體操活動—吊環需要甚麼特別的技能？
臂力
5. 體操活動—自由體操需要甚麼特別的技能？
節奏
6. 進行跳馬動作，當踏跳板時，是不是跳得越高越好？
理論上是，因跳得高便能做很多難度高的動作。
7. 跳箱的高度是不是越低，我們便越容易掌握？
不是，最重要是適合自己騰空的高度。
8. 男子自由體操比賽的時間限制是多久？
70 秒。
9. 女子自由體操比賽的時間限制是多久？
90 秒
10. 跳馬比賽時，選手可試跳多少次？
選手可試跳兩次，兩次試跳的平均分為最後得分。

安全知識

1. 我們應如何選擇合適的運動？

要因應自己的年齡、體力、身體狀況及個人興趣。

2. 過量運動會使身體有何問題？

過量運動可能會使肌肉和關節受傷。

3. 身體感到哪種狀況時不宜進行運動？

感到疲倦或不適時，不宜勉強繼續運動，否則只會增加意外的發生。

4. 若在運動時感到痛楚或不舒適，例如：極度氣喘、作嘔作悶、頭暈等，應怎樣做？

立即停下休息，並向醫生求助。

5. 運動時，應穿上哪種衣著？

合適的運動服裝及配戴適合的裝備。

6. 戶外活動時，應注意哪些情況？

環境及當日天氣

7. 要注意天氣溫度變化，在炎熱天氣下，運動時，出汗多需要怎樣？

要注意補充水份

8. 注意運動場所的環境，避免在哪些環境下進行運動？

在濕滑、黑暗之地方進行運動，以防意外發生。

9. 在寒冷的天氣下，運動時，應穿著哪類服飾？

穿著輕便、保暖及易增減的運動服。

10. 在田徑比賽中，我們不應橫過草地，原因是甚麼？

擲項比賽可能進行中。

11. 為甚麼擲項工作人員會佩帶安全帽？

避免被投擲器材所傷。

12. 前後壓腿可防止身體哪部份受傷？

大腿。

13. 進行戶外運動時中暑，首先要做甚麼？

將中暑者移往陰涼的地方。

14. 進行遠足運動，最基本要帶備甚麼？試舉出其中四項。

水、地圖、指南針、手提電話。

15. 進行單車比賽，要用甚麼裝備保護頭部？

頭盔。

16. 在泳池游泳期間，甚麼情況下須要立即離開？

天文台發出了雷暴警告。

17. 游泳前，我們應注意甚麼事項？

吃適量的食物、做熱身運動、睡眠充足。

18. 在運動中受傷時，出現骨折和流血情況，應先處理骨折部分或止血？

止血。

19. 有心臟病、高血壓、高血脂、糖尿病的人在做運動時，與一般健康人士有甚麼不同？

有機會胸悶及較容易喘氣。

20. 我們該在甚麼地方踏單車？

單車徑。