

青松侯寶垣小學

六年級

體育科


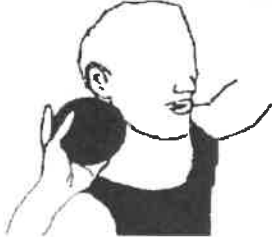


學習歷程檔案

姓名：_____（ ） 班別：_____

單元：田徑

評核項目：推鉛球




(已能掌握 2 分、部份掌握 1 分、未能掌握 0 分)

		自評	他評
<p>握球時，鉛球重心應置於手的中心。握球時，手指的間隔要均等</p>	 <p>手掌中心 三指式 四指式 五指式</p>		
<p>進入推球動作時，保持穩定。適宜加力，手臂不要低於 45 度</p>			
<p>滑步的預備動作：體重落在右腳上並保持平衡。身體下蹲滑步時，要以整個腳掌承受重心的移動。要使右腳盡快在身體的下方著地。左臂盡可能拖後，上半身要移動，但右腳著地時軀幹應扭緊。</p>			
<p>使身體成扭緊狀態，將右腿爆發的蹬力有效地傳遞給鉛球，握好球的重心推出。</p>	 <p>5 6 7 8 9</p> <p>最後用力 緩衝</p>		
<p>總分：</p>			

單元：球類

評核項目：排球上手發球

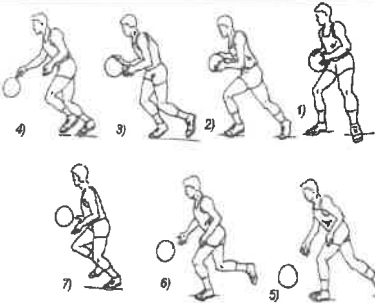
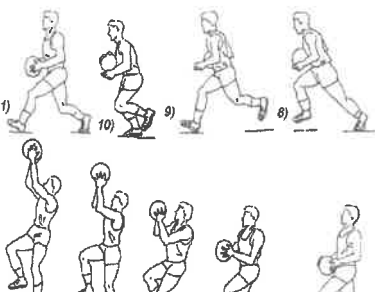
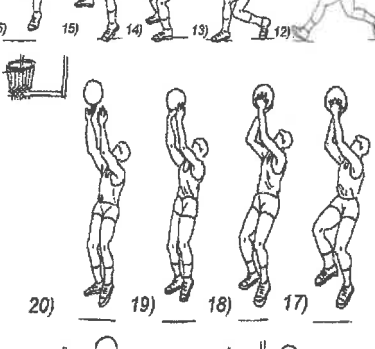
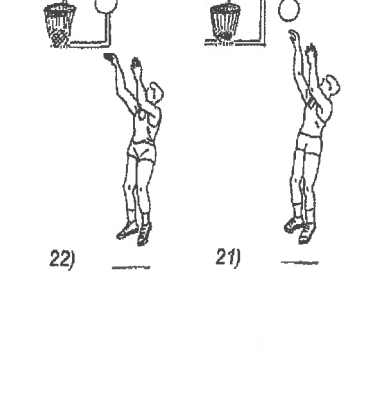
(已能掌握 2 分、部份掌握 1 分、未能掌握 0 分)

		自評	他評
準備姿勢：面對球網站立，兩腳自然開立，左腳在前，左手持球於體前。			
拋球：左手將球平穩地垂直為於右肩的前上。拋球的同時，右臂抬起，並屈肘後引，肘與肩平行，手掌自然張開，上體稍向右側轉動，挺胸、展腹、身體重心移到右腳上。			
揮臂擊球：擊球時，利用蹬地上體向左轉動，迅速收腹帶動手臂向前上方揮動，伸直手臂在右肩前上方的最高點，用全手掌擊球的後中部。			
總分：			

單元：籃球

評核項目：走籃

(已能掌握 2 分、部份掌握 1 分、未能掌握 0 分)

		自評	他評
<p>雙手把球接著，用右腳向前跨一大步。</p>			
<p>左腳踏第二步時用力蹬地使身體向上升，左腳蹬地後，動力由下身輸送到上身。</p>			
<p>右手五指自然張開，手心向前上方，指尖向後上方托著球的後下方而左手則扶著球。</p>			
<p>當跳至最高點時，右腳向下伸展以預備著地，雙手以單手投籃方法將球投出。著地時，雙膝微曲以減低落地的撞擊力。</p>			
<p>總分：</p>			

單元：足球

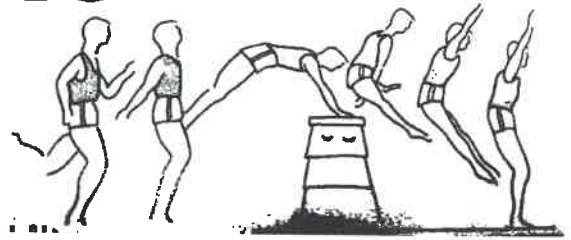
評核項目：擲界外球及假動作

(已能掌握 2 分、部份掌握 1 分、未能掌握 0 分)





		自評	他評
<p>雙手舉起足球必須高於頭部，上身向後移、持球的手後移超過後腦，向前擲出足球，雙腳不可離地及踏線。</p>			
<p>出腳在足球上跨過，以內側跨向外側，不要觸碰足球。</p>			
<p>跨過足球後，轉移重心腳，佯裝跑動重心腳方向，以誘使敵方跟隨跑動，。</p>			
<p>轉移跑動方向，跑向相反一方，以腳外側帶球迅速離開。</p>			
<p>總分：</p>			

單元：體操

評核項目：分腿騰越(橫箱)



(已能掌握 2 分、部份掌握 1 分、未能掌握 0 分)

		自評	他評
助跑，雙腳踩踏板			
雙手撐箱 (分腿大於 90°、腿不能碰箱)			
推撐分腿向前跳下 (落地點離箱 80cm 以外、全過程直腿)			
屈膝，隻腳著墊			
總分：			

田徑

1. 一名跳高運動員在過杆時，身體觸碰橫杆，使它在跳高架上不斷上下顫動，當運動員預備離開跳高墊時，橫桿始從架上掉下，這情況應該如何處理？

試跳失敗，因橫桿掉下，是明顯由運動員造成的。

2. 右圖中的四位運動員，誰跑第一？



小強。

3. 練習跳躍(跳高、跳遠等)項目對身體有什麼影響？
可以有助發展速度和增強力量。
4. 爆發力良好的運動員最適合參加哪種賽跑呢？
60 米或 100 米。
5. 為什麼擲鐵餅或擲鏈球等田賽項目不適合兒童練習？
因為需要極大的力氣。
6. 接力賽跑掉棒犯規嗎？
不算犯規。但違反下列情況，則應判犯規：
 - 如有運動員掉棒，必須由掉棒的運動員拾起。
 - 允許掉棒運動員離開自己的跑道去拾棒，但不得因此縮短距離。如果拾棒時縮短距離或侵犯其他運動員，則取消該運動員的比賽資格。
7. 為什麼徑賽跑道規定不得少於六條？
因為凡是短距離賽跑都是分道跑的，每一個運動員要佔一條跑道。田徑賽一般規定，每項項目至少錄取前六名選手，也就是說至少會有六名運動員參加決賽。當然最好有八條跑道，那就可以選出八名運動員參加決賽，從中再選出前六名來。所以田徑場至少要有六條跑道，不然進行決賽就有困難了。
8. 哪一個田賽項目要在沙池進行？
跳遠。

9. 試寫出三種目前普遍被採用的跳遠方式。

挺身式、蹲踞式及走步式。

10. 跳遠著地後，手按落點之後的地面是否犯規？

是。

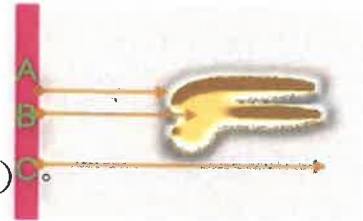
11. 試寫出三種跳遠比賽模式。

容許助跑的急行跳遠、立定跳遠和三級跳三種跳遠比賽模式。

12. 有一跳遠運動員，成功起跳後，在落沙池時坐在地上，造成如下圖的痕跡。

裁判員應如何量度其跳遠成績？

量度離踏跳板最近的位置（即距離「A」）。



13. 跳遠的助跑距離有沒有限制？

沒有，但約 12 - 15 步助跑較佳。

14. 跳遠時，怎樣才能跳得既遠又安全？

雙手用力向上擺，然後挺腰；著地時曲膝，身體稍向前傾，避免跌倒；牙齒要扣緊，不要咬唇或伸出舌頭，以免咬傷。

15. 擲壘球可分哪兩個階段？

可分投擲及助跑兩階段。

16. 擲壘球的助跑和跳遠的助跑有甚麼分別？

擲壘球不能以最高速度跑，因在投擲區要急停；

跳遠的速度由慢至快，加速到起跑線前跳起。

17. 擲壘球時，除手臂外，我們還要用身體哪部分的力量把球擲出？

腰部和腳部。

18. 擲壘球比賽有甚麼規則？

每名運動員可投擲三次；運動員要在 1 分 30 秒內完成投擲；

投擲後，運動員須在投擲區保持平衡；壘球落地後方可離開投擲區。

投擲後要後離投擲區；運動員助跑距離沒有規定。

排球

1. 在比賽進行期間，有一小鳥突然飛進場內。甲隊某球員傳球時，把球打中小鳥，小鳥和排球同時落在乙隊場區，球證會如何判？
甲隊犯規，乙隊得分及發球，因球觸及「場外物」。
2. 怎樣才算發球成功？
發球員在發球區內，要清楚地將球拋起離手，然後用單手擊球，在8秒內使其越過網頂再落到對方的場區之內，便算發球成功。
3. 比賽用的排球有沒有特別規格？
國際性正式比賽（International Official Competition）所使用的球，其合成皮革的材質和混合的彩色，必須符合國際排球總會的規格。球的圓周為65~67公分，重量為260~280公克。球的內部氣壓為0.30~0.325公斤/平方公分。
4. 同隊兩名或三名球員可同時觸球嗎？
可以，同隊的兩名（或三名）球員同時觸球，應計為兩次（或三次）擊球（攔網除外）。
5. 雙方球員同時網上觸球，球證會怎樣判？
雙方球員在網上同時觸球，如比賽繼續進行，則接球的一方仍有三次擊球的權利。如球落在某方場區以外，則判對方擊球出界。
6. 如雙方球員同時網上觸球而造成「持球」，球證會怎樣判？
如雙方球員同時觸球而造成「持球」，則判「雙方犯規」，該球不算，重新比賽。
7. 甚麼是攔網？
球員靠近球網，將手伸出高於球網上沿，攔阻對方來球的動作，稱為攔網。只有前排球員可以完成攔網。
8. 攔網時，球員可否將手掌和手臂伸過球網攔網？
攔網時，球員可將手掌和手臂伸過球網，但不得妨礙對方比賽動作，並須在對方作完進攻性擊球的動作之後，才可在對區空間觸球。
9. 我方球員可否攔阻對方的發球嗎？
不可以。

籃球

1. 籃球比賽時，球員若帶球跑，會否被登記在犯規次數內？
不會。
2. 在籃球比賽中，球員犯規多少次便會被逐離場？
5 次。
3. 比賽進行中，球員運球時踏界，會怎樣判決？
判出界，對方開球。
4. 比賽開始時，若敵方球隊還未到或人數不足，會怎樣？
判以 20：0 輸掉比賽。
5. 在學界比賽中，同隊球衣顏色有何規定？
在學界比賽時，球隊要穿同一顏色的球衣。
6. 搶奪因投籃未中而自籃框或籃板彈出之籃球稱為甚麼球？
籃板球。
7. 比賽時，防守戰術有那些方法？
人盯人防守、區域聯防、全場區域緊逼、混合防守等方法。
8. 籃球比賽上，什麼是技術犯規？
球員、教練在比賽進行中及休息時間中「非正常打球情況」的事件，像是打、罵裁判、球員、對方教練、觀眾，摔倒以騙取犯規、不理會裁判的警告、球中籃後，故意觸球以延誤比賽等不合運動道德的犯規。
9. 如被判技術犯規，責罰是甚麼？
罰球 1 次加控球權；一場比賽被判兩次技術犯規(不合運動道德犯規亦是)會被取消資格，被驅逐出場。
10. 球員在比賽中「五犯」離場後，可否找後備球員替代？
可以。

足球

1. 哪一個國家的足球，又稱「森巴足球」？
巴西。
2. 罰球區內，球門線與罰球點的距離是多少？
十二碼。
3. 角球旗竿的高度必須在多少英尺以上？
5 英尺。
4. 足球場中圈的半徑是多少碼？
10 碼。
5. 英格蘭最高水平的足球賽事是甚麼比賽？
英格蘭超級足球聯賽。
6. 意大利最高水平的足球賽事是甚麼比賽？
意大利甲組足球聯賽。
7. 德國最高水平的足球賽事是甚麼比賽？
德國足球甲級聯賽。
8. 足球員的冬季裝束包括甚麼？
長袖運動衫、短褲、長襪、護脛和球鞋。
9. 每屆世界盃決賽週進球數目最多的球員，會獲頒甚麼獎項？
世界盃金靴獎。
10. 每屆世界盃決賽週表現最優秀的守門員，會獲頒甚麼獎項？
世界盃耶辛獎。

乒乓球

1. 一局比賽超過多少分，便需要以「輪換發球法」來繼續比賽？
10 分。
2. 1970—1972 年，第三十一屆世界乒乓球錦標賽，促進了中國和哪個國家的關係，史稱「乒乓球外交」？
美國
3. 在一局比賽中首先發球的一方，在該場比賽的下一局還首先發球嗎？
不是，首先接發球。
4. 發球時，發球員須用手將球幾乎垂直地向上拋起，不得使球旋轉，並使球在離開不執拍手的手掌之後上升不少於多少厘米？
不少於 16 厘米。
5. 在局與局之間，有不超過多少分鐘的休息？
1 分鐘。

羽毛球知識

1. 羽毛球場地大小如何？
羽毛球場地長 13.4 米、單打球場闊 5.18 米，雙打闊 6.1 米。
2. 羽毛球運動員站立位置是否有限制？
運動員在發球和接發球時的站立位置是有限制的，站立的發球區是受得分所規限，發球員和接發球員都必須站在斜對角發球和接發球。
3. 比賽中，運動員可否觸網？
比賽中，運動員身體、衣服或球拍不得觸及球網或球柱，不得有阻撓或影響對方擊球的動作行為。
4. 從羽毛球飛行綫可分哪些類別？
羽毛球飛行綫分類如下：高球、平高球、平射球、吊球、殺球、平抽擋、挑高、推球及放網前球。
5. 羽毛球有哪些基本步法？
羽毛球的基本步有蹬步、跨步、騰跳步、交叉步、墊步、併步等。
6. 單打比賽中，當發球方的得分為偶數時，球員應站在哪方的發球區內準備發球或接發球。
右方發球區。
7. 世界羽毛球比賽有哪些重要賽事？
奧運羽毛球賽、湯姆斯盃、世界羽毛球錦標賽、蘇迪曼盃賽、國際系列大獎賽、全英羽毛球錦標賽。
8. 羽毛球比賽項目有哪幾項？
比賽項目分為男單、女單、男雙、女雙及混雙五個項目。
9. 羽毛球單打比賽採用哪種賽制？
羽毛球單打比賽的賽制採取三局兩勝制。

體操知識

1. 正規的體操比賽有哪些項目？
鞍馬、平衡木、吊環、跳馬、高低槓、單槓、自由體操
2. 體操比賽有甚麼評分原則？
評分原則：
 - 能否完成動作
 - 誰的動作更正確
 - 誰的動作更美
 - 誰的動作難度更高
 - 誰的動作更富變化
3. 正規的平衡木有多大？
平衡木寬10厘米，長500厘米，高125厘米。
4. 高低槓是女子體操項目之一，運動員在高低槓上會做出各種擺動、回環、屈伸、倒立等動作，當中以哪一動作難度最大？
換槓的難度最大。
5. 鞍馬運動是在手的支撐下連續不斷地進行運動，哪一基本動作約佔90%的比重。
旋轉交叉的基本動作約佔90%的比重。
6. 對於自由體操來說，除動作的連貫性外，還有甚麼是非常重要的？
節奏感是非常重要的。
7. 香港業餘體操協會於哪年將「普及體操」引入香港？
1993。
8. 競技體操中，男子六項及女子四項在哪年的奧運會才確立？
男子六項：1936年；女子四項：1950年。
9. 在平衡木比賽中，運動員從平衡木上跌下來，會否被取消資格？
不會。

1. 血液中有百分之幾是水份？
92%。
2. 成年人的體重有百分之幾是水份？
60-70%。
3. 經常進行適當的運動有什麼好處？
有以下好處：
 - 肌肉因為得到鍛鍊而變得結實及粗壯，能發出的力量亦會增加。
 - 關節因經常活動而變得更靈活，受傷機會亦會減少。
 - 雖然我們的身高和體重都受到遺傳的影響，但恰當的運動，可以改善我們的生長和發育。
 - 強化我們的心肺機能。
4. 運動如何強化心肺功能？
運動時，運動器官需要大量新鮮的氧氣和營養，所以心臟就要加快跳動。
經常運動的人，心肌因為得到較多的鍛鍊而變得強大。強壯的心臟，所發出的力量較大，每次收縮所排出的血量亦較多，所以能夠以較少的心跳次數，輸出較多的血液。
故此，經常運動的人在正常狀態時心跳頻率會較慢，而心臟就可以得到較多的休息時間，減少負擔和染上疾病的機會。
5. 為什麼進行運動時，需要了解場地和環境的情況？
因為有某些因素容易引致意外，例如天氣潮濕、地板太滑、光線不足、風勢太大等等。
6. 進行運動或比賽時應持什麼態度？
應該投入運動或比賽，可是切勿因過份投入運動而忘記身體的健康。
當進行任何運動時，如遇身體不適，應立即停止活動，並且稍作休息。

7. 做運動前，為甚麼要進行熱身運動？
進行熱身運動可使身體由正常狀態進入運動狀態，減少受傷的機會。
8. 熱身運動有甚麼益處？
有效的熱身只需約十分鐘。
它能令心跳加速和體溫稍升，增加全身和肌肉的血液循環，令關節更靈活，運動表現更出色，又能減低運動時出現肌肉拉傷或其他損傷的機會。
熱身運動亦使人提高警覺性和反應速度，減低意外受傷的機會。
9. 做熱身運動應注意甚麼？
熱身動作以柔和及強度低為原則。
熱身動作可以是強度低的緩步跑，兩手自然的在旁擺動，從慢至快，並保持呼吸輕鬆自然；又可以是一些伸展動作。
10. 進行運動前，除了要做熱身運動外，還需要留意甚麼？
先詳細檢查清楚所需器材有沒有損毀。
11. 甚麼是整理運動？
經過劇烈運動後應做一些較溫和的活動，例如散步及緩慢地深呼吸，這些活動稱為整理運動。
整理運動能令心臟血管系統逐漸回復正常。
12. 運動與飲食有甚麼關聯？
 - a) 運動與飲食有密切的關聯。運動與飲食相互配合的正面改變對於促進健康及減低疾病風險的作用更為顯著。研究顯示運動可以減少身體脂肪達一至四個百分點。所以，要達到減重的目標而同時要維持一個理想的身體肌肉與脂肪的比例，就必須在運動和飲食兩方面作出努力，缺一不可。
 - b) 避免空肚做運動，以免體力不支而暈倒，太飽則會導致消化不良。運動前進食一些小食如果醬多士、脫脂奶或營養麥片，能令你精力充沛。帶備充足的水，以補充因出汗而流失的水份。游泳前則不要飲過多的水份，以免途中因嘔吐而哽喉。
13. 我們做熱身運動，通常是怎樣的次序？
頭部及頸部、上肢、身軀和下肢。

14. 糖尿病人做運動應注意甚麼？

糖尿病人要特別注意：選擇運動項目前要告訴醫生，以便醫生向你提供適當的藥物及飲食建議。而運動最好在飯後一至兩小時進行，以免發生低血糖現象，並要隨身攜帶一些易吸收的糖類食物如方糖，即使低血糖現象出現，也可立即進食，提升血糖水平。

15. 運動服的選擇要注意甚麼？

選擇運動服應以舒適稱身、不妨礙活動為原則。

質料應具備吸汗和通風的特性，棉質就是一個好例子。

並應配合天氣和運動地點：寒冷時應穿著長袖衫褲，帶適量的備用衣服和風褸。炎熱時應穿著較薄的T恤或背心，必要時，帶多一套衣服更換。

16. 運動鞋的選擇要注意甚麼？

選擇鞋頭、鞋籠適合腳形又合尺碼的運動鞋，太鬆或太緊會令腳部磨出水泡。

並須配合運動場地和種類，選擇適當種類的鞋履。

跑鞋方面：選擇鞋面較柔軟而又輕盈的，底部則須較厚及有彈性，以吸收腳部著地時的震盪。

球鞋方面：室內球鞋鞋底要有抓地力，以免滑倒。

室外運動應選擇耐磨並有厚墊的運動鞋，使足部不會過度疲勞。

17. 運動襪的選擇要注意甚麼？

穿鞋的同時，應穿上襪，否則，鞋與腳在行動時，會因磨擦而引致腳部損傷。

襪子要合尺碼，太緊會影響血液循環，並以棉質為首選。

尼龍質料則不宜，因為它不能吸汗和容易引致皮膚敏感。

18. 如何令自己減低受傷的機會？

進行不同的運動應穿著適當的運動服裝和鞋襪；進行運動時配帶保護性用品可減低運動受傷的嚴重性。例如：護鏡、頭盔、護膝、護腕等。

19. 運動員應遵守甚麼規則？

運動員必須絕對遵守運動的規則，聽從裁判的決定和教練或老師的指導。