

體育科  
中一級  
(2018-2019)

目標：

透過體育課、體育學會活動、社際球類比賽、陸運會及校際體育比賽等，培養學生活躍的生活模式及健康體魄，同時提升學生的自尊、責任感、歸屬感及與人相處的能力。

| 教學週 | 教學內容／課題  |  |
|-----|--|--|
|     | 【男生】   | 【女生】   |
| 1   | 課程目標與內容簡介、體育制服須知、分組及列隊訓練、揀選班體育幹事、體育課安全及健康須知、體育課常規、體育科評核制度、課外活動與學界比賽、陸運會事宜、與異性相處、度高磅重、介紹體適能計劃內容 | 課程目標與內容簡介、體育制服須知、分組及列隊訓練、揀選班體育幹事、體育課安全及健康須知、體育課常規、體育科評核制度、課外活動與學界比賽、陸運會事宜、與異性相處、度高磅重 |
| 2   | 游泳安全、衛生、公德、青春<br>期生理變化<br>捷泳：浮水、飄浮、呼吸、自由<br>泳踢腿  | 體適能：體適能計劃內容、測驗<br>(10%)<br>球類活動  |
| 3   | 游泳：捷泳划手(抱水、推水、<br>起手、還原)、踢腿及自由泳手<br>腳配合動作  | 短跑：起跑、加速跑及終點跑、有<br>關比賽規則介紹、200 米跑測驗<br>(10%)<br>跨欄：跨欄動作介紹及練習                         |
| 4   | 游泳：捷泳划手(抱水、推水、<br>起手、還原)、踢腿及自由泳手<br>腳配合動作<br>自由泳呼吸技巧及練習  | 室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓<br>練、1 分鐘測試(10%)<br>乒乓球：正反手推擋、單打規則、<br>分組比賽                          |
| 5   | 游泳：捷泳划手(抱水、推水、<br>起手、還原)、踢腿配合呼吸節<br>奏、自由泳 20 米測驗(10%)  | 乒乓球：正反手推擋、單打規則、<br>分組比賽<br>排球：下手傳球、移位傳球、遊戲<br>練習                                     |
| 6   | 籃球：高低運球、運球轉向急<br>停、四對四半場練習<br>運動與健康：身體組成分析、  | 乒乓球：發球、單打規則、分組比<br>賽<br>排球：上手傳球、移位傳球、遊戲  |

| 教學週 | 教學內容／課題  |   |
|-----|--|---|
|     | 【男生】   | 【女生】  |
|     | 運動重要   | 練習  |
| 7   | 籃球：胸前、彈地傳球、半場練習<br>體適能測驗(10%)                              | 乒乓球：發球、單打規則、分組比賽<br>排球：下手發球、比賽練習                                    |
| 8   | 籃球：投籃技術、定點罰球、全場比賽<br>短跑：蹲距式起跑、加速跑、途中跑、終點跑、200 米跑測驗(10%)    | 排球：下手升球、綜合技術練習及介紹中一二中補陣式、比賽與評估(10%)<br>土風舞：兒童撲克舞、快樂行列舞              |
| 9   | 籃球：運球走籃、全場比賽<br>接力：下壓式接力方法介紹、有關比賽規則介紹、比賽練習                 | 土風舞：綠袖舞<br>羽毛球：場地、用具規格、正反手握拍、預備姿態、球感、米字步法、發球規則、遊戲及對打練習              |
| 10  | 籃球：個人進攻、防守、全場比賽、測驗(10%)<br>室內賽艇推廣：認識室內賽艇規則及技術介紹、一分鐘測試(10%) | 土風舞：噢！蘇珊娜、評估(10%)<br>羽毛球：高遠球、發球及單打比賽介紹                              |
| 11  | 排球：下手傳球、移位傳球、遊戲練習<br>蹲踞式跳遠、助跑及踏跳、空中動作、落墊                   | 體適能：體適能計劃內容、測驗(10%)<br>球類活動   |
| 12  | 排球：下手發球、比賽練習<br>俯臥式跳高：助跑起跳、空中動作、落墊、技術                      | 羽毛球：正反手挑球、溫習與鍛練、單打比賽<br>籃球：基本球例、傳接技巧、空間概念、二對一進攻、半場遊戲                |
| 13  | 排球：下手發球、傳球複習、比賽<br>鉛球：規則及安全、持球、預備姿態、立定轉身、最後用力              | 羽毛球：綜合技術練習及比賽練習、評估(10%)<br>籃球：運球轉向急停、低運球、半場遊戲、全場比賽                  |
| 14  | 排球：下手升球、綜合技術練習及比賽<br>體適能測驗(10%)                            | 體操—簡介、團身、分腿、併腿、前後滾翻、燕式平衡、抱膝跳、分腿跳、轉體 360°<br>籃球：射球、防守動作、四對三半場遊戲、全場比賽 |
| 15  | 排球：介紹中一二中補陣式、  | 體操：跳箱：預跑、踏跳、第一騰   |

| 教學週 | 教學內容／課題  |   |
|-----|--|---|
|     | 【男生】   | 【女生】  |
|     | 比賽與評估(10%)<br>羽毛球：場地、用具規格、正反手握拍、預備姿態、球感、米字步法、發球規則、遊戲及對打練習  | 空、推肩、蹲在箱面、從箱躍下、落墊、完成動作<br>籃球：運球走籃、四對四半場練習、全場比賽          |
| 16  | 跨欄：跨欄動作介紹及練習<br>羽毛球：溫習與鍛練、正反手挑球、發球及對打練習、單打比賽介紹             | 體操—平衡木：前行、後行、轉身、落木、著墊、完成動作<br>籃球：小組進攻、盯人防守、全場比賽、測驗(10%) |
| 17  | 跨欄：跨欄動作練習、欄間節奏、跨欄測驗(10%)<br>羽毛球：高遠球、吊球、綜合技術練習及比賽練習         | 體操：手倒立、組串動作測驗(10%)<br>籃球：長傳、運球走籃、小組進攻、全場比賽              |
| 18  | 手球：簡介、肩傳、接球、遊戲<br>循環式體能訓練                                  | 接力：下壓式接力方法介紹、有關比賽規則介紹、比賽練習<br>蹲踞式跳遠、助跑及踏跳、空中動作、落墊(10%)  |
| 19  | 手球：體側傳球、定射、遊戲<br>羽毛球：綜合技術練習及比賽練習                           | 跨越式跳高：技術介紹及練習<br>推鉛球：規則及安全、握球、預備姿勢、立定轉身擲出及完成、測驗(10%)    |
| 20  | 手球：守門員技巧、手球比賽<br>體適能測驗(10%)                                | 循環體能訓練<br>閃避球：簡介歷史及比賽規則                                 |
| 21  | 手球：小組進攻、手球比賽<br>體操：團身、分腿、併腿、前後滾翻、燕式平衡、抱膝跳、分腿跳、側手翻、側轉體 360° | 投球：簡介歷史及比賽規則<br>太極：簡化二十四式之第 1-3 式<br>閃避球：傳接技巧、遊戲及比賽     |
| 22  | 手球：運球、三步跳射、跟進移動防守、測驗(10%)<br>室內賽艇：划艇訓練、小型接力比賽、測試(10%)      | 手球：簡介、肩傳、接球、遊戲<br>太極：簡化二十四式之第 4-6 式<br>閃避球：傳接技巧、簡易戰術及比賽 |
| 23  | 足球：基本球例、短傳技巧、小型比賽<br>乒乓球：正手發球、單打規則、分組比賽                    | 手球：體側傳球、定射、遊戲<br>太極：簡化二十四式之第 4-6 式<br>足毬：腳內外側控毬、遊戲      |
| 24  | 足球：基本控球技巧、短傳技  | 體適能測驗(10%)  |

| 教學週 | 教學內容／課題   |   |
|-----|---|---|
|     | 【男生】  | 【女生】  |
|     | 巧重溫、小型比賽<br>乒乓球：接發球技術、單打規則、分組比賽                         | 球類活動  |
| 25  | 足球：運球及盤球技巧、小型比賽<br>乒乓球：正手擊球、單打規則、分組比賽                   | 游泳安全、衛生、公德、青春期生理變化<br>捷泳：浮水、飄浮、呼吸、自由泳踢腿                               |
| 26  | 足球：定點射門、互傳射門、足球比賽<br>乒乓球：正手擊球、反手擋球、單打規則、分組比賽            | 游泳：自由泳划手(抱水、推水、起手、還原)、踢腿及自由泳手腳配合動作                                    |
| 27  | 足球：定點射門、互傳射門、足球比賽、測驗(10%)<br>體適能測驗(10%)                 | 游泳：自由泳划手(抱水、推水、起手、還原)、踢腿及自由泳手腳配合動作<br>自由泳呼吸技巧及練習                      |
| 28  | 閃避球：基本規則、器材、安全須知、比賽程序及場地介紹、傳球及接球技巧<br>足毬：拋毬、腳內外側擊毬、小組遊戲 | 游泳：自由泳划手(抱水、推水、起手、還原)、踢腿配合呼吸節奏、自由泳 20 米測驗(10%)                        |
| 29  | 閃避球：複習傳接球技巧、投擲及攻擊技巧、閃避球循環賽                              | 手球：運球、運球配合三步移動、跳射、比賽<br>太極：簡化二十四式之第 7-8 式<br>室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、300 米測試 |
| 30  | 中一全年學習檢討<br>球類活動  | 中一全年學習檢討<br>球類活動  |

評估範疇所佔分數如下：

| 學期  | 運動技能 | 平日上課表現 | 體適能 | 體育性課外活動之參與 |
|-----|------|--------|-----|------------|
| 上學期 | 50%  | 30%    | 20% | -----      |
| 下學期 | 40%  | 30%    | 20% | 10%        |