

體育科
中三級
(2018-2019)

目標:

透過體育課、體育學會活動、社際球類比賽、陸運會、校際體育比賽及全港中學生體適能獎勵計劃等,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、共通能力、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、上課注意事項、度高磅重、揀選班體育幹事、體育課安全及健康須知、分組及列隊訓練、體育課常規、體育科評核制度	課程目標與內容簡介、上課注意事項、度高磅重、揀選班體育幹事、體育課安全及健康須知、分組及列隊訓練、體育課常規、體育科評核制度、陸運會事宜
2	短跑：短跑專門練習(途中跑)、加速跑、200米評估(10%)	籃球：短傳快攻、複習各式傳球技術、比賽
3	籃球：短傳快攻、複習各式傳球技術、比賽	羽毛球：正、反手網前球、雙打規則、比賽練習
4	體適能測驗(10%)	籃球：急停射球練習、比賽 體適能測驗(10%)
5	跨欄：跨欄坐配合擺手、跨欄節奏、欄間步、跨2-3個欄評估(10%)	羽毛球：正、反手網前球、雙打規則、比賽練習測驗(10%)
6	運動與健康：身體組成分析、運動的重要	排球：上下手傳球、上下手發球、扣球複習
7	籃球：切入上籃進攻、下手上籃複習、比賽	越野跑：呼吸、擺手、步長、節奏、體力分配、越野練習、測驗(10%)
8	越野跑：呼吸、擺手、步長、節奏、體力分配、越野練習、測驗(10%)	排球：單人攔網、排球比賽
9	籃球：切入上籃進攻、下手上籃複習、比賽	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、個人500米測試(10%)
10	體操：跳箱-分腿騰越、蹲腿騰	手球：甩手傳球、複習肩上傳球、體側傳球、比賽
11	籃球：2-1-2隊際陣式聯防、籃球比賽、測驗(10%)	乒乓球：正手搓球、反手推擋、削球、比賽規則

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
12	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、個人距離賽(10%)	手球：小組進攻、快攻、交叉切入、比賽、測驗(10%)
13	手球：甩手傳球、複習肩上傳球、體側傳球、比賽	乒乓球：正手搓球、反手推擋、削球、比賽規則（10%）
14	體適能測驗(10%)	躲避盤：技術介紹及遊戲規則
15	手球：個人進攻、三步跳射、切入射門	體適能測驗(10%)
16	跳高：弧線助跑、跨越式跳高、跨越式過桿、落墊	足球：腳內、外側傳球、球賽規則、小組遊戲
17	手球：個人進攻、三步跳射複習、邊位射門	躲避盤：技術介紹及規則、模擬比賽
18	三級跳遠：三步跨跳節奏、技術、規則、評估(10%)	足球：盤球、腳面射球、球賽規則、小組遊戲
19	手球：小組進攻、快攻、交叉切入、比賽、測驗(10%)	循環體能訓練
20	乒乓球：正手搓球、反手推擋、削球、比賽規則	跳遠：挺身式跳遠、助跑、起跳、空中動作、落墊、安全須知、測驗(10%)
21	排球：上下手發球、下手傳球複習、排球比賽	背越式跳高：助跑、起跳、過桿動作、落墊技術
22	乒乓球：發正手下旋球、單打規則、測驗(10%)	擲鐵餅：握法、預擺、出手、規則介紹、測驗(10%)
23	排球：上下手發球、上手傳球複習、排球比賽	三級跳遠：三步跨跳節奏、技術、規則、評估(10%)
24	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、個人500米測試(10%)	鉛球：握球、預備姿勢、推鉛球動作、配合側向滑步、比賽規則及安全須知(10%)
25	排球：上下手發球複習、扣球、排球比賽	跨欄：過欄平衡、三步過欄、跨三個欄
26	羽毛球：發短球、發球策略、單打規則、比賽練習	投球：場地及用具規格、傳接球規則及技巧、比賽規例、模擬比賽練習
27	排球：單人攔網、測驗(10%)	體適能測驗(20%)
28	體適能測驗(20%)	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、個人500米測試(10%)

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
29	足球：走位、闊度支援、小組遊戲、比賽	乒乓球：發正手下旋球、單打規則
30	中三全年學習檢討：體適能計劃、球類活動	中三全年學習檢討：體適能計劃、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
上學期	50%	30%	20%
下學期	50%	30%	20%