

體育科
中四級
(2018-2019)

目標：

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、責任感及與人相處的能力。初中著重學生成長期的體格發展、運動興趣及運動技能培訓；高中加設學生平日較少接觸的運動項目及理論課，如彈網、高爾夫球、網球、欖球、運動社會學等。

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、課外活動與學界比賽、體育科評核制度、陸運會事宜	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、課外活動與學界比賽、體育科評核制度、陸運會事宜
2	游泳：水上安全、衛生、公德、浮水 分組教學：初學者：胸泳； 泳式改良：學生自選一泳式	體適能測驗(10%)
3	游泳：分組教學：初學者：胸泳技術、蛙腿的動作(收腿、翻、蹬夾、還原) 泳式改良：學生自選一泳式	社交舞：‘Cha Cha’ - 基本步、退進步、跟隨步、原地旋轉 室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、個人距離賽 500 米(10%)
4	游泳：分組教學：初學者：胸泳技術、蛙腿的動作(收腿、翻、蹬夾、還原)配合划臂節奏； 泳式改良：學生自選一泳式	社交舞：‘Cha Cha’ -基本步、退進步、跟隨步、原地旋轉、New York’及 ‘Underarm Turn’ 閃避球：遊戲
5	游泳：分組教學：初學者：胸泳技術、蛙腿的動作(收腿、翻、蹬夾、還原)配合划臂節奏；、20米游泳測驗 泳式改良：學生自選一泳式、40米游泳測驗(10%)	社交舞：‘Cha Cha’ 基本步、退進步、跟隨步、原地旋轉、New York’及 ‘Underarm Turn’、轉換舞伴 閃避球：遊戲
6	循環式體能訓練 手球：傳球、射球技術、七公尺	社交舞：‘Cha Cha’測驗(20%) 羽毛球：雙打規則、發球戰術、

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
	球、手球比賽	裁判法
7	網球或壁球 (租用場地)：溫習、單打規則、發球、模擬比賽	籃球：籃板球、比賽及裁判法 羽毛球：雙打規則、發球戰術、裁判法
8	網球或壁球 (租用場地)：溫習、單打規則、發球、模擬比賽	籃球：傳切、分工、比賽及裁判法 羽毛球：雙打規則、發球戰術、裁判法
9	網球或壁球 (租用場地)：溫習、單打規則、發球、模擬比賽	排球：複習進攻陣式、裁判法、比賽練習 軟排活動體驗
10	網球或壁球 (租用場地)：溫習、單打規則、發球、模擬比賽測驗(10%)	排球：複習防守陣式、裁判法、比賽練習 三級跳遠：三步跨跳節奏、技術、規則、評估(10%)
11	手球：傳球、射球技術溫習、七公尺球、手球比賽 躲避盤：技術介紹及遊戲規則	網球或壁球 (租用場地)：歷史與專用名詞、用具與場地規格、握拍法、球感、姿勢、基本步法、搓球練習 4AB 軟排活動體驗、投球比賽
12	體適能測驗(10%) 手球：平行切入(H式進攻法)、防守戰術、比賽	網球或壁球 (租用場地)：溫習、搓球練習、單打規則、模擬遊戲
13	越野跑：姿態、步幅、呼吸節奏、擺手、越野跑體現 (10%) 籃球：急停跳投、籃板球、全場比賽	網球或壁球 (租用場地)：溫習、單打規則、發球、模擬比賽 4AB 體適能測驗(10%)、球類活動
14	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、個人距離賽(10%) 籃球：急停跳投測驗(10%)、掩護、小組進攻、全場比賽	網球或壁球 (租用場地)：溫習、模擬比賽 4ES 測驗(10%)
15	籃球：進攻、防守策略、比賽及裁判法 體適能測驗(10%)	4ES 體適能測驗(10%)、球類活動 4AB 網球或壁球 (租用場地)：溫習、模擬比賽、測驗(10%)
16	非撞式欖球：個人防守技巧、走動傳球、走位支援、欖球比賽、	曲棍球：球賽規則、比賽 體操：手倒立接前軟翻

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
	測驗 個人／雙人花式跳繩介紹、速度跳，大繩	
17	壘球：用具及場地規格、傳接練習、投球、遊戲 足毬：握毬、膝踢、腳背踢、腳內側踢、腳外側踢、規則介紹、遊戲	標槍：持槍、引槍、滿弓、原地投擲、安全須知、裁判法、測驗(10%) 軟排活動體驗
18	壘球：傳接練習、投球、走壘、擊球、遊戲 室內賽艇：划艇訓練、接力換人技巧、接力比賽	越野跑：姿態、步幅、呼吸、擺手、越野跑體現(10%)
19	背向擲鐵餅：鐵餅技術重溫、配合背向旋轉、裁判法 個人花式跳繩介紹、速度跳測驗	擲鐵餅：握法、預擺、出手、規則介紹、測驗(10%) 軟排活動體驗
20	三級跳：助跑、單足跳、跨步跳、結合技術(10%) 足球：小組戰術訓練、籌備工作訓練、設計比賽章程、編寫賽程、分組小組戰術練習	分組學習彈網：開收彈網、安全事情、直彈、抱膝、半轉、分腿、摺體、急停、技術測驗(10%) 球類聯誼
21	標槍：持槍、引槍、滿弓、原地投擲、安全須知、裁判法、測驗 越野跑：呼吸、擺手、步長、節奏、體力分配、越野練習、測驗(10%)	分組學習彈網：開收彈網、安全事情、直彈、抱膝、半轉、分腿、摺體、急停、技術測驗(10%) 球類聯誼
22	跨欄：擺動腿、起跨腿練習、過欄平衡、手腳協調 背越式跳高：助跑、起跳、過桿動作、落墊技術	分組學習彈網：開收彈網、安全事情、直彈、抱膝、半轉、分腿、摺體、急停、技術測驗(10%) 球類聯誼
23	跨欄：過欄平衡、三步過欄、跨三個欄 體適能測驗(10%)	分組學習彈網：開收彈網、安全事情、直彈、抱膝、半轉、分腿、摺體、急停、技術測驗(10%) 球類聯誼
24	籃球：傳球練習、三線快攻、全場比賽 鉛球：握球、預備姿勢、推鉛球	體適能測驗(20%) 球類活動

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
	動作、配合側向滑步、比賽規則及安全須知(10%)	
25	足球：籌辦足球比賽、模擬足球比賽測驗(10%) 體適能測驗(10%)	游泳：水上安全、衛生、公德、浮水 分組教學：初學者：胸泳； 泳式改良：學生自選一泳式
26	排球：上下手發球重溫，扣球技巧 乒乓球：正手攻球、雙打規則、裁判法	游泳：分組教學：初學者：胸泳技術、蛙腿的動作(收腿、翻、蹬夾、還原) 泳式改良：學生自選一泳式
27	排球：3號及4號位扣球、比賽 羽毛球：單打基本技術重溫	游泳：分組教學：初學者：胸泳技術、蛙腿的動作(收腿、翻、蹬夾、還原)配合划臂節奏； 泳式改良：學生自選一泳式
28	羽毛球：「雙打」發球戰術運用、雙打規則、裁判法 排球：攔網、邊一二進攻及補位	游泳：分組教學：初學者：胸泳技術、蛙腿的動作(收腿、翻、蹬夾、還原)配合划臂節奏；20米游泳測驗 泳式改良：學生自選一泳式、40米游泳測驗(20%)
29	羽毛球：「雙打」發球戰術運用、雙打規則、裁判法(10%) 排球：裁判法、比賽練習	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、個人距離賽1000米 軟排活動體驗
30	中四全年學習檢討：體適能計劃、球類活動	理論課：能量系統 中四全年學習檢討：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%