

體育科
中五級
(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、共通能力、責任感及與人相處的能力。

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
1	一般事務：課程目標與內容簡介、陸運會、上課注意事項、測身高體重、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	一般事務：課程目標與內容簡介、陸運會、上課注意事項、測身高體重、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 球類活動
2	羽毛球：「雙打」發球戰術運用、雙打規則、裁判法	社交舞：rock
3	籃球：小組戰術訓練、籌備工作訓練、設計比賽章程、編寫賽程、模擬籃球比賽	體適能測驗(10%)
4	體適能測驗(10%)	社交舞：rock
5	籃球：開幕式、分組進行籃球練習、模擬籃球比賽、裁判及籌辦工作	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、個人距離賽 500 米(10%)
6	rock 羽毛球：「雙打」發球戰術運用、雙打戰術	軟排：上、下手傳接技術、比賽規則
7	籃球：分組進行籃球練習、模擬籃球比賽、裁判及籌辦工作表現、閉幕式及頒獎(10%)	社交舞：rock、測驗(10%)
8	乒乓球：雙打戰術、裁判法	軟排：發球及扣球技術、比賽規則
9	足球：盤球過人、足球比賽	體操：前軟翻、測驗(10%)
10	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、個人距離賽(10%)	軟排：墊、升、扣技術結合、比賽
11	足球：遠射、側身式凌空抽射、小組配合，足球比賽(10%)	三級跳遠：助跑、起跳、三跳節奏、距離、落墊、安全指引、測驗(10%)
12	越野跑：姿態、步幅、呼吸、節奏、擺手、越野跑體驗(10%)	籃球：傳切,比賽及裁判法

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
13	排球：扣球技巧、小組進攻	跳繩：重溫單人及雙人花式跳繩，測驗(10%)
14	體適能測驗(10%)	排球：上下手發球、扣球複習、比賽
15	排球：防守技巧、小組進攻、比賽(10%)	羽毛球：雙打規則、發球戰術、裁判法
16	體育事業：職業種類、香港體育事業的發展與機會、薪金與社會地位、基本入職條件、進修途徑	越野跑：姿態、步幅、呼吸、擺手、越野跑體現(10%)
17	非撞式欖球：個人進攻技術、持球跑、轉向、走位支援、欖球比賽	體操：複習蹲腿及分腿騰越
18	循環體能訓練	閃避球：遊戲
19	標槍：持槍、引槍、滿弓、原地投擲、安全須知、裁判法、測驗(10%)	羽毛球：雙打規則、發球戰術、裁判法
20	三級跳：助跑、單足跳、跨步跳、結合技術(10%)	標槍：持槍、引槍、滿弓、原地投擲、安全須知、裁判法、測驗(10%)
21	背向擲鐵餅：鐵餅技術重溫、配合背向旋轉、裁判法(10%)	循環訓練：循環式體適能訓練、設計原則、練習(10%)
22	背越式跳高：助跑、起跳、過桿動作、落墊技術	擲鐵餅：握法、預擺、出手、測驗(10%)
23	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%)	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、個人距離賽 1000 米 (10%)
24	跨欄：過欄平衡、三步過欄、跨三個欄	分組學習彈網：坐、坐接轉體 180 度、串連動作、技術測驗(10%)
25	壘球：用具及場地規格、傳接練習、投球、遊戲	分組學習彈網：坐、坐接轉體 180 度、串連動作、技術測驗(10%)
26	體適能測驗(20%)	分組學習彈網：坐、坐接轉體 180 度、技術測驗(10%)
27	壘球：用具及場地規格、傳接練習、投球、遊戲	分組學習彈網：坐、坐接轉體 180 度、串連動作、技術測驗(10%)
28	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、個人距離賽(10%)	分組學習彈網：坐、坐接轉體 180 度、串連動作、技術測驗(10%)

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
29	循環體能訓練	體適能測驗(20%)
30	中五全年學習檢討：體適能計劃、球類活動	全年學習檢討、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%