

體育科
中四級
(2019 - 2020)

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：背泳浮水、飄浮、踢腿、小組練習	體適能測驗(10%)
3	游泳：背泳踢腿溫習、劃手、呼吸配合、小組練習	擲鐵餅：握法、預擺、出手、規則介紹、測驗(10%) 太極：溫習簡易太極 1-8 式
4	游泳：背泳踢腿、劃手溫習、踢腿、劃手、呼吸配合、小組練習	標槍：持槍、引槍、滿弓、原地投擲、安全須知、裁判法、測驗(10%) 太極：學習簡易太極 9-12 式 球類活動
5	游泳：背泳轉身、練習、20 米游泳測驗 (10%)	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 太極：學習簡易太極 13-16 式
6	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、個人距離賽 500 米(10%)(學校體育推廣主任) 標槍：持槍、引槍、滿弓、原地投擲、安全須知、裁判法、測驗	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、個人距離賽 500 米(10%)(學校體育推廣主任) 羽毛球：雙打規則、發球戰術、裁判法

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
	(10%)	球類活動
7	鐵餅：握法、預擺、出手、裁判法、測驗(10%) 體適能測驗(10%)	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
8	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%) 手球：傳球、射球技術、七公尺球、手球比賽	網球或壁球 (租用場地)：溫習、搓球練習、單打規則、模擬遊戲
9	手球：傳球、射球技術溫習、七公尺球、手球比賽 背越式跳高：助跑、起跳、過桿動作、落墊技術	網球或壁球 (租用場地)：溫習、單打規則、發球、模擬比賽
10	循環式體能訓練 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、模擬比賽、測驗(10%)
11	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	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
12	網球或壁球 (租用場地)：溫習、搓球練習、單打規則、模擬遊戲	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
13	網球或壁球 (租用場地)：溫習、單打規則、發球、模擬比賽	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
14	網球或壁球 (租用場地)：溫習、模擬比賽、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
15	籃球：體前轉向運球、進攻、防守策略、比賽及裁判法	越野跑：姿態、步幅、呼吸、擺手、越野跑體現(10%)

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
	體適能測驗(10%)	
16	籃球：急停跳投、籃板球、全場比賽 越野跑：姿態、步幅、呼吸、擺手、越野跑體現(10%)	社交舞：‘Cha Cha’ - 基本步、退進步、跟隨步、原地旋轉 體操：手倒立接前軟翻(10%)
17	籃球：急停跳投測驗（10%）、掩護、小組進攻、全場比賽 跳繩：個人速度跳、雙人花式跳繩技術、大繩節奏及配合	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
18	健康體適能(學校體育推廣主任)	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
19	非撞式欖球：個人防守技巧、走動傳球、走位支援、欖球比賽 閃避球：技術重溫、分組比賽	健康體適能(學校體育推廣主任)
20	學校體育推廣計劃：壘球	社交舞：‘Cha Cha’測驗(10%) 羽毛球：雙打規則、發球戰術、裁判法
21	循環式體能訓練 排球：上下手接球重溫，3號及4號位扣球技巧	學校體育推廣計劃：壘球
22	排球：上下手發球重溫，3號及4號位扣球技巧 乒乓球：正手抽擊球、反手推擋球	投球：球場規格、基本球例、球員位置、肩上傳球、接球、步法、比賽 閃避球：比賽 太極：溫習簡易太極 1-16 式
23	排球：攔網、邊一二進攻及補位 乒乓球：接下旋球、正手搓球、反手搓球	體適能測驗(10%)、球類活動
24	排球：裁判法、比賽練習 乒乓球：雙打技術走位、進攻及發球之有利位置	曲棍球：球賽規則、比賽 軟排活動體驗
25	足球：個人技術重溫、小組戰術訓練、籌備工作訓練、設計比賽	學校體育推廣計劃：泰拳

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
	章程、編寫賽程、分組小組戰術練習 羽毛球：個人技術重溫、單打戰術運用	
26	學校體育推廣計劃：泰拳	游泳：背泳浮水、飄浮、踢腿、小組練習
27	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 羽毛球：「雙打」發球戰術運用、雙打規則、裁判法	游泳：背泳踢腿溫習、劃手、呼吸配合、小組練習
28	足球：籌辦足球比賽、模擬足球比賽測驗(10%) 羽毛球：「雙打」發球戰術運用、二人配合、雙打規則、裁判法	游泳：背泳踢腿、劃手溫習、踢腿、劃手、呼吸配合、小組練習
29	羽毛球：「雙打」進攻戰術運用、雙打規則、測驗(10%) 體適能測驗(20%)	游泳：背泳轉身、練習、20 米游泳測驗 (20%)
30	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、個人距離賽 1000 米 躲避盤：技術介紹及遊戲規則	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
31	中四全年學習檢討、球類活動	中四全年學習檢討、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%