

體育科  
中六級  
(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	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	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	理論課：比賽制度  球類四角賽：足球、組織球賽、擔任裁判、計分(10%)	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
3	健康體適能(學校體育推廣主任)(10%)	6ES 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%) 6AB 室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、2000 米(10%) 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
4	6AB 理論課：比賽制度 球類四角賽：手球、組織球賽、擔任裁判、計分	6ES 室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、2000 米(10%) 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

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
	6ES 游泳：背泳踢腿、劃手溫習、踢腿、劃手、呼吸配合、小組練習	地位、基本入職條件、進修途徑 6AB 理論課：比賽制度、球類四角賽
5	6AB 理論課：比賽制度 球類四角賽：籃球、組織球賽、擔任裁判、計分、評估(10%)  6ES 游泳：背泳轉身、練習、20米游泳測驗 (10%)	6AB 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%) 6ES 理論課：比賽制度、球類四角賽
6	6AB 游泳：背泳踢腿、劃手溫習、踢腿、劃手、呼吸配合、小組練習 6ES 理論課：比賽制度  球類四角賽：籃球、組織球賽、擔任裁判、計分、評估(10%)	健康體適能(學校體育推廣主任)
7	6AB 游泳：背泳轉身、練習、20米游泳測驗 (10%)  6ES 理論課：比賽制度 球類四角賽：手球、組織球賽、擔任裁判、計分	球類四角賽：組織球賽、擔任裁判、計分、實踐 田徑項目練習
8	體適能測驗(10%) 理論課：能量系統、訓練法	球類四角賽：組織球賽、擔任裁判、計分、實踐 田徑項目練習
9	6AB 學校體育推廣計劃：壁球  6ES 球類四角賽：排球、組織球賽、擔任裁判、計分	6AB 學校體育推廣計劃：壁球 6ES 草地滾球(租用場地)：歷史與發展、用具及場地規格、基本玩法、使用租場須知、球技練習
10	6AB 學校體育推廣計劃：網球  6ES 學校體育推廣計劃：壁球	6ES 學校體育推廣計劃：壁球 6AB 學校體育推廣計劃：網球
11	6AB 理論課：比賽制度 球類四角賽：排球、組織球賽、	6AB 高爾夫球(租用場地)：握杆、預擺、揮杆、擊球溫習及評

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
	擔任裁判、計分 6ES 學校體育推廣計劃：網球	估(10%) 6ES 學校體育推廣計劃：網球
12	6AB 比賽制度 球類四角賽：羽毛球、組織球賽、擔任裁判、計分 室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、2000 米(10%)  6ES 高爾夫球(租用場地)：用具與場地規格、租用練習場地須知、握杆、預擺、揮杆、擊球、禮儀	高爾夫球(租用場地)：用具與場地規格、租用練習場地須知、握杆、預擺、揮杆、擊球、禮儀
13	高爾夫球(租用場地)：用具與場地規格、租用練習場地須知、握杆、預擺、揮杆、擊球、禮儀 (10%)	6AB 草地滾球(租用場地)：歷史與發展、用具及場地規格、基本玩法、使用租場須知、球技練習 6ES 高爾夫球(租用場地)：握杆、預擺、揮杆、擊球溫習及評估(10%)
14	6AB 高爾夫球(租用場地)：用具與場地規格、租用練習場地須知、握杆、預擺、揮杆、擊球、禮儀  6ES 比賽制度 球類四角賽：羽毛球、組織球賽、擔任裁判、計分 室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、2000 米(10%)	體適能測驗(10%)
中一至中五級考試	草地滾球(租用場地)：歷史與發展、用具及場地規格、基本玩法、使用租場須知、球技練習	越野跑：姿態、步幅、呼吸、擺手、越野跑體現(10%)
15	中六全年學習檢討	中六全年學習檢討

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
全學期	50%	30%	20%