

體育科  
中一級  
(2020-2021)

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、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、體育課常規、體育課安全及健康須知、體育科評核制度、課外活動與學界比賽、陸運會事宜	課程目標與內容簡介、體育課常規、體育課安全及健康須知、體育科評核制度、課外活動與學界比賽、陸運會事宜
2	理論課/影片欣賞、基礎體適能太極 1-8 式、伸展運動	理論課/影片欣賞、基礎體適能太極 1-8 式、伸展運動
3	理論課/影片欣賞、基礎體適能太極 1-8 式、伸展運動	理論課/影片欣賞、基礎體適能太極 1-8 式、伸展運動
4	體育課安全及健康須知、體育制服須知、分組及列隊訓練、揀選班體育幹事、與異性相處、度高磅重 基礎體適能	體育課安全及健康須知、體育制服須知、分組及列隊訓練、揀選班體育幹事、與異性相處、度高磅重 基礎體適能
5	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練 (學校體育推廣主任) 短跑：蹲踞式起跑、加速跑	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練 (學校體育推廣主任) 乒乓球：歷史、器材設置、握板、正手擊球、分組練習
6	跨欄：跨欄動作介紹及練習 蹲踞式跳遠、助跑及踏跳、空中動作、落墊(10%)	乒乓球：正反手推擋、單打規則、分組比賽 室內賽艇：划艇訓練、1 分鐘測試(10%)(學校體育推廣主任)
7	跨欄：跨欄動作練習、欄間節奏及練習 室內賽艇：划艇訓練、1 分鐘測試(10%)(學校體育推廣主任)	短跑：起跑、加速跑及終點跑、有關比賽規則介紹 乒乓球：正反手推擋、單打規則、分組比賽
8	接力：下壓式接力方法介紹、有關比賽規則介紹、比賽練習 排球：下手傳球、移位傳球、遊	乒乓球：發球、單打規則、分組比賽 蹲踞式跳遠、助跑及踏跳、空中

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
	戲練習	動作、落墊、測驗(10%)
9	排球：下手發球、比賽練習 俯臥式跳高：助跑起跳、空中動作、落墊、技術	乒乓球：發球、單打規則、分組比賽、測驗(10%) 接力：下壓式接力方法介紹、有關比賽規則介紹、比賽練習
10	排球：下手升球、綜合技術練習及比賽 鉛球：規則及安全、持球、預備姿勢、立定轉身、最後用力(10%)	鉛球：規則及安全、握球、預備姿勢、立定轉身擲出及完成 花式跳繩：基本跳繩技巧、跳繩節奏、個人花式跳繩介紹、速度跳
11	排球：介紹中一二中補陣式、比賽與評估(10%) 體適能測驗(20%)	羽毛球：場地、用具規格、正反手握拍、預備姿態、球感、米字步法、發球規則、遊戲及對打練習 花式跳繩：基本跳繩技巧、跳繩節奏、個人花式跳繩介紹、速度跳(10%)
12	閃避球：基本規則、器材、安全須知、比賽程序及場地介紹、傳球及接球技巧 足毬：拋毬、腳內外側擊毬、小組遊戲	羽毛球：高遠球、發球及單打比賽介紹 足毬：節奏感訓練、擊毬：膝上、腳內側控毬、遊戲
13	手球：簡介、肩傳、接球、遊戲 羽毛球：場地、用具規格、正反手握拍、預備姿態、球感、米字步法、發球規則、遊戲及對打練習	體適能：體脂及肌肉量度、體適能計劃內容、測驗(20%) 球類活動
14	手球：體側傳球、定射、遊戲 羽毛球：溫習與鍛練、正反手挑球、發球及對打練習、單打比賽介紹、測驗(10%)	羽毛球：正反手挑球、溫習與鍛練、單打比賽 足毬：節奏感訓練、擊毬：膝上、腳內外側控毬、遊戲、測驗(10%)
15	手球：小組進攻、手球比賽 羽毛球：高遠球、吊球、綜合技術練習及比賽練習	羽毛球：綜合技術練習及比賽練習、評估(10%) 跨越式跳高：技術介紹及練習
16	躲避盤：基本規則、器材、安全	籃球：基本球例、傳接技巧、空

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
	須知、比賽程序及場地介紹、傳球及接球技巧	間概念、運球轉向急停、二對一進攻、半場遊戲 體操：跳箱：預跑、踏跳、第一騰空、推肩、蹲在箱面、從箱躍下、落墊、完成動作
17	手球：運球、三步跳射、跟進移動防守、測驗(10%) 羽毛球：綜合技術練習及比賽練習	籃球：低運球、射球、防守動作、四對三半場遊戲、全場比賽 體操：簡介、團身、分腿、併腿、前後滾翻、燕式平衡、抱膝跳、分腿跳、轉體 360°、組串動作測驗(10%)
18	足球：基本球例、短傳技巧、小型比賽 乒乓球：正手發球、單打規則、分組比賽	籃球：運球走籃、四對四半場練習、全場比賽 體操—平衡木：前行、後行、轉身、落木、著墊、完成動作
19	足球：基本控球技巧、短傳技巧重溫、小型比賽 乒乓球：接發球技術、單打規則、分組比賽	籃球：長傳、運球走籃、小組進攻、全場比賽 室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、300 米測試(10%)
20	體適能測驗(10%) 足球：運球及盤球技巧、小型比賽	體適能：體適能計劃內容、測驗(10%) 球類活動
21	健康體適能(學校體育推廣主任) 足球：定點射門、互傳射門、足球比賽	籃球：小組進攻、盯人防守、全場比賽、測驗(10%) 健康體適能(學校體育推廣主任)
22	太極：簡化二十四式之第 1-2 式 乒乓球：正手擊球、單打規則、分組比賽 足球：定點射門、互傳射門、足球比賽、測驗(10%)	太極：簡化二十四式之第 1-2 式 閃避球：簡介歷史及比賽規則
23	太極：簡化二十四式之第 3-4 式 乒乓球：正手擊球、反手擋球、單打規則、分組比賽 體操：團身、分腿、併腿、前後滾翻、燕式平衡、抱膝跳、分腿跳、側手翻、側轉體 360°	太極：簡化二十四式之第 3-4 式 閃避球：傳接技巧、簡易戰術及比賽

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
24	太極：簡化二十四式之第 5-6 式 室內賽艇：划艇訓練、小型接力比賽、測試 籃球：高低運球、運球轉向急停、四對四半場練習	太極：簡化二十四式之第 5-6 式 排球：下手傳球、移位傳球、遊戲練習
25	太極：簡化二十四式之第 7-8 式 籃球：胸前、彈地傳球、半場練習 循環式體能訓練	太極：簡化二十四式之第 7-8 式 排球：上手傳球、移位傳球、遊戲練習
26	太極：簡化二十四式之第 1-8 式 籃球：投籃技術、定點罰球、全場比賽測驗(10%)	太極：簡化二十四式之第 1-8 式 排球：下手發球、比賽練習
27	游泳安全、衛生、公德、青春生理變化 捷泳：浮水、飄浮、呼吸、自由泳踢腿	排球：下手升球、介紹中一二中補陣式、比賽 跨欄：跨欄動作介紹及練習
28	游泳：捷泳划手(抱水、推水、起手、還原)、踢腿及自由泳手腳配合動作	體適能測驗(10%) 球類活動
29	游泳：自由泳划手(抱水、推水、起手、還原)、踢腿及自由泳手腳配合動作 自由泳呼吸技巧及練習	排球：綜合技術練習、比賽與評估(10%) 跨越式跳高：起跳、過桿動作、落墊動作、安全須知
30	游泳：自由泳划手(抱水、推水、起手、還原)、踢腿配合呼吸節奏、自由泳 20 米測驗(10%)	手球：簡介、肩傳、接球、遊戲 土風舞：快樂行列舞
31	花式跳繩：基本跳繩技巧、跳繩節奏、個人花式跳繩、速度跳 體適能測驗(10%)	手球：體側傳球、定射、遊戲 土風舞：綠袖舞
32	閃避球：複習傳接球技巧、投擲及攻擊技巧、閃避球循環賽 循環式體能訓練	手球：運球、運球配合三步移動、跳射、比賽 土風舞：噢！蘇珊娜
33	中一全年學習檢討 球類活動	中一全年學習檢討、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	體育性課外活動之參與
上學期	50%	30%	20%	-----
下學期	40%	30%	20%	10%