

體育科
中二級
(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	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
5	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
6	健康體適能 乒乓球：握板法、正手搓球、反手推擋、單人比賽規則	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練 短跑：短跑專門練習(小步跑、高抬腿跑、後蹬跑、後接腿跑)、加速跑
7	擲鐵餅:握法、預擺、出手、規則介紹 乒乓球：發上旋球、接上旋球、比賽練習	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、測試(10%)(學校體育推廣主任) 推鉛球：規則及安全、握球、預備姿勢、立定轉身擲出及完成
8	挺身式跳遠：助跑、踏跳、空中挺身動作、落墊、安全須知 乒乓球：削球、重溫發球、搓球、	挺身式跳遠：助跑、踏跳、空中挺身動作、落墊、安全須知(10%) 接力：4x100 米接力、配合標誌預

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
	推擋、削球、比賽練習	跑、接棒次序編排策略
9	挺身式跳遠：助跑、踏跳、空中挺身動作、落墊、安全須知、測驗(10%) 乒乓球：削球、重溫發球、搓球、推擋、削球、比賽練習、測驗(10%)	跨欄：基本過欄技術、身體協調、平衡、欄間節奏室內 跨越式跳高：跑彎技術、起跳、過桿動作、落墊動作、安全須知
10	短跑：短跑專門練習(小步跑、高抬腿跑、後蹬跑、後接腿跑)、加速跑 羽毛球：發高遠球、全場步法、比賽練習	擲鐵餅：握法、預擺、出手、規則介紹 、測驗(10%) 中長跑：專項技術練習、站立式起跑、姿態、呼吸節奏、體力分配、比賽策略
11	推鉛球：規則及安全、握球、預備姿勢、立定轉身擲出及完成、測驗(10%) 羽毛球：單打規則、擊高遠球、比賽練習	手球：複習肩傳、接球、遊戲 羽毛球：單打規則、發球、高遠球、比賽練習
12	足球：腳內、外側傳球、盤球、遮擋、小組遊戲、分組比賽 羽毛球：單打規則、吊球、挑球、比賽練習	手球：體側傳球、定射、遊戲 羽毛球：發球、高遠球、網前球、比賽練習
13	足球：腳內、外側傳球、盤球、遮擋、小組遊戲、分組比賽 體適能：測驗(20%)	體適能：測驗(20%) 手球：運球、三步跳射、跟進移動防守、比賽、測驗(10%)
14	足球：腳內側、腳面射門、比賽規則、小組比賽、測驗(10%) 羽毛球：單打規則、吊球、挑球、比賽練習、測驗(10%)	排球：上、下手傳球、進攻對方前後空位取分、模擬比賽 羽毛球：吊球、扣球、比賽練習、測驗(10%)
15	足球：腳內側、腳面射門、比賽規則、小組比賽 乒乓球：削球、重溫發球、搓球、推擋、削球、比賽練習	排球：3 及 4 號位扣球、2 號位升球手走位移動、比賽(著重墊、升、扣配合) 羽毛球：綜合技術練習、戰術介紹
16	太極：簡化二十四式之第 9-10 式 籃球：各式傳球(胸前傳球、彈地	排球：邊一二陣式練習、比賽、測驗(10%)

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
	傳球、頭上傳球)、三疊勢、移動傳球練習、半場比賽 體操：靠牆手倒立、保護技巧	閃避球：複習傳球及接球技巧、投擲及攻擊技巧、模擬比賽
17	太極：簡化二十四式之第 11-12 式 籃球：高低運球、護球、個人持球突破、小組比賽 體操：靠牆手倒立、保護技巧	體適能：測驗(10%) 閃避球：複習傳球及接球技巧、投擲及攻擊技巧、模擬比賽
18	太極：簡化二十四式之第 13-14 式 籃球：高低運球、護球、個人持球突破、小組比賽 足毬：握毬、拋毬、腳背踢、腳外側踢、連續踢、小組遊戲	學校體育推廣計劃：投球
19	太極：簡化二十四式之第 15-16 式 籃球：配合運球下手走籃、二人快攻走籃比賽、測驗(10%) 足毬：複習膝、腳背、腳內、外側踢、小組遊戲	健康體適能(學校體育推廣主任) 閃避球：比賽
20	手球：肩上傳球、接球、三步法、手球競賽規則介紹、小組競賽 俯臥式跳高：跑彎技術、起跳、過桿動作、落墊動作、安全須知	太極：簡化二十四式之第 11-12 式 籃球：運球走籃、全場比賽 足毬：握毬、拋毬、腳背踢、腳外側踢、連續踢、小組遊戲
21	手球：體側傳球、原地射門、防守步、小組競賽 俯臥式跳高：跑彎技術、起跳、過桿動作、落墊動作、安全須知	太極：簡化二十四式之第 12-13 式 籃球：運球、傳接、立定投射複習、四對四半場比賽、服從與尊重 躲避盤：技巧重溫、比賽
22	手球：三步射門、小組競賽 跨欄：基本過欄技術、身體協調、平衡、欄間節奏	太極：簡化二十四式之第 13-14 式 循環體能訓練 籃球：搶籃板球、射罰球、全場比賽

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
23	手球：一對一突破進攻技術、個人防守技術、測驗(10%) 跨欄：基本過欄技術、身體協調、平衡、欄間節奏	太極：簡化二十四式之第 15-16 式 籃球：小組進攻、區域聯防(3-2)、比賽、測驗(10%) 室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、個人接力距離賽
24	排球：下手傳球、基本球例、步法及移動、小型比賽 室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、測試(10%)(學校體育推廣主任)	太極：簡化二十四式之第 9-16 式 足球：基本球例、短傳技巧、控球技巧小型比賽 花式跳繩：基本跳繩技巧重溫、跳繩節奏、個人花式跳繩、雙人花式跳繩、大繩介紹
25	排球：上手傳球、基本球例、步法及移動、小型比賽 體適能：測驗(20%)	足球：運球及盤球技巧、小型比賽 體操：手倒立、測驗(10%)
26	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	足球：定點射門、互傳射門、足球比賽 體適能：測驗(10%)
27	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	足球：定點射門、互傳射門、足球比賽、測驗(10%) 跳箱：分腿騰越、保護技巧、安全守則
28	游泳：自由泳划手(抱水、推水、起手、還原)、踢腿配合呼吸節奏	平衡木：蹲腿上木、貓跳、轉身、波浪、分腿落木、著墊、完成動作 乒乓球：發球、單打規則、分組比賽
29	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%)	乒乓球：正反手推擋、單打規則、分組比賽 非撞式欖球：簡介、持球、傳接球、小型遊戲
30	排球：上、下手發球、移位傳球、小型比賽 閃避球：傳球及接球技巧、進攻及閃避技巧、小型比賽	乒乓球：削球及搓球、單打規則、分組比賽 非撞式欖球：個人進攻技術、持球跑、轉向、小型比賽

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
31	排球：扣球、複習上、下手傳球、小型比賽 閃避球：複習傳球及接球技巧、投擲及攻擊技巧、模擬比賽	循環體能訓練 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
32	中二全年學習檢討、球類活動	中二全年學習檢討、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%