

體育科  
中三級  
(2020 - 2021)

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、體育課安全及健康須知、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、體育課安全及健康須知、體育科評核制度、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 9-16 式、伸展運動	理論課/影片欣賞、基礎體適能太極 9-16 式、伸展運動
5	度高磅重、分組及列隊訓練太極 9-16 式、基礎體適能	度高磅重、分組及列隊訓練太極 9-16 式、基礎體適能
6	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	羽毛球：高遠球、正反手挑球、單打比賽練習
7	鐵餅：握餅、擺餅、最後用力、原地投餅技術、比賽規則及安全須知、評估(10%)	太極：簡易太極 1-16 式 室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、個人 1 分鐘測試(10%)(學校體育推廣主任)
8	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、評估(10%)	羽毛球：正、反手網前球、發球、雙打規則、比賽練習
9	體適能測驗(20%)	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、評估(10%)
10	三級跳遠：三步跨跳節奏、技術、規則、評估(10%)	擲鐵餅：握法、預擺、出手、規則介紹、測驗(10%)

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
11	羽毛球：高遠球、正反手挑球、單打比賽練習	三級跳遠：三步跨跳節奏、技術、規則、評估(10%)
12	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)	羽毛球：吊球、殺球、雙打規則、比賽練習、評估(10%)
13	羽毛球：正、反手網前球、發球、雙打規則、比賽練習	體適能測驗(20%)
14	羽毛球：吊球、殺球、雙打規則、比賽練習、評估(10%)	投球：場地及用具規格、傳接球規則及技巧、比賽規例、模擬比賽練習
15	籃球：切入上籃進攻、下手上籃複習、比賽	越野跑：呼吸、擺手、步長、節奏、體力分配、越野練習、測驗(10%)
16	乒乓球：正手搓球、反手推擋、削球、比賽規則	籃球：短傳快攻、複習各式傳球技術、比賽
17	籃球：短傳快攻、複習各式傳球技術、比賽	健康體適能(學校體育推廣主任)
18	健康體適能(學校體育推廣主任)	籃球：急停射球練習、比賽、測驗(10%)
19	籃球：短傳快攻、複習各式傳球技術、測驗(10%)	體適能測驗(10%)
20	體適能測驗(10%)	排球：上下手傳球、上下手發球、扣球複習
21	足球：走位、闊度支援、小組遊戲、比賽	體操：分腿騰越、評估(10%)
22	乒乓球：正手搓球、反手推擋、削球、比賽規則	排球：單人攔網、排球比賽
23	足球：撞牆、走位支援、小組遊戲	體操：手倒立接前滾翻
24	乒乓球：發正手下旋球、單打規則、測驗(10%)	跨欄：跨欄坐配合擺手、跨欄節奏、欄間步、跨 2-3 個欄評估(10%)
25	足球：壓迫、阻延防守、小組比賽、評估(10%)	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、個人 500 米測試(10%)
26	體操：跳箱-分腿騰越、蹲腿騰	手球：甩手傳球、小組進攻、快攻、交叉切入、比賽
27	手球：甩手傳球、複習肩上傳球、體側傳球、比賽	太極：簡易太極 1-16 式測驗(10%) 躲避球：技術介紹及遊戲規則

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
28	體適能測驗(10%)	手球：三步跳射、守門員技術、測驗(10%)
29	手球：個人進攻、三步跳射、切入射門	體適能測驗(10%)
30	體操：跳箱-分腿騰越、蹲腿騰、測驗(10%)	足球：腳內、外側傳球、球賽規則、小組遊戲
31	手球：小組進攻、快攻、交叉切入、比賽、測驗(10%)	健康舞
32	中三全年學習檢討、球類活動	中三全年學習檢討、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%