

體育科
中四級
(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 17-24 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 17-24 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 17-24 式、伸展運動
5	分組及體育課常規、課外活動與 學界比賽、度高磅重、揀選班體 育幹事 健康體適能	分組及體育課常規、課外活動與 學界比賽、度高磅重、揀選班體 育幹事 健康體適能
6	室內賽艇：正確划艇方法、划艇 訓練、個人距離賽 300 米 (學校體育推廣主任) 擲鐵餅：握法、預擺、出手、規 則介紹	室內賽艇：正確划艇方法、划艇 訓練、距離賽 300 米 太極 17-24 式 羽毛球：單打規則、綜合技術練 習、發球戰術、裁判法
7	手球：傳球、射球技術重溫 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、測驗(10%)	太極 17-24 式測驗(10%) 羽毛球：單打規則、綜合技術練 習、發球戰術、裁判法
8	手球：傳球、射球技術、七公尺 球 標槍：持槍、引槍、滿弓、原地 投 擲、安全須知、裁判法、測驗(10%)	擲鐵餅：握法、預擺、出手 羽毛球：單打規則、綜合技術練 習、發球戰術、裁判法、測驗(10%)

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
9	手球：個人進攻、防守技巧、比賽 背越式跳高：助跑、起跳、過桿動作、落墊技術	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 鉛球：背向滑步投擲練習
10	體適能測驗(20%) 手球：個人進攻、防守技巧、測驗(10%)	標槍：持槍、引槍、滿弓、原地投擲、安全須知、裁判法、測驗(10%) 社交舞：‘Cha Cha’ - 基本步、退進步、跟隨步、原地旋轉
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	三級跳遠：三步跨跳節奏、技術、規則、評估(10%) 社交舞：‘Cha Cha’ - 基本步、退進步、跟隨步、原地旋轉、New York’ 及 ‘Underarm Turn
12	網球或壁球 (租用場地)：溫習、搓球練習、單打規則、模擬遊戲	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 壘球活動體驗
13	網球或壁球 (租用場地)：溫習、單打規則、發球、模擬比賽	體適能測驗(20%)、球類活動
14	網球或壁球 (租用場地)：溫習、模擬比賽、測驗(20%)	社交舞：‘Cha Cha’ 測驗(10%) 壘球活動體驗
15	籃球：體前轉向運球、進攻、防守策略、比賽及裁判法 循環式體能訓練	體操：手倒立接前軟翻 投球：遊戲
16	學校體育推廣計劃：劍擊	曲棍球：球場規格、基本球例、球員位置、傳球、接球、比賽 閃避球：遊戲
17	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%)	學校體育推廣計劃：劍擊
18	籃球：急停跳投測驗、掩護、小組進攻、全場比賽、測驗(10%)	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】
	跳繩：個人速度跳、雙人花式跳繩技術、大繩節奏及配合 健康體適能(學校體育推廣主任)	
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	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
20	學校體育推廣計劃：壘球	網球或壁球 (租用場地)：溫習、搓球練習、單打規則、模擬遊戲
21	體適能測驗(10%) 排球：上下手接球重溫，3號及4號位扣球技巧	網球或壁球 (租用場地)：溫習、單打規則、發球、模擬比賽
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	網球或壁球 (租用場地)：溫習、模擬比賽、測驗(10%)
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	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
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	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
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	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
26	游泳：蛙泳浮水、飄浮、踢腿、小組練習	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
27	游泳：蛙泳踢腿、劃手練習、20	體適能測驗(20%)、球類活動

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
	米游泳測驗 (10%)	
28	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：背泳浮水、飄浮、踢腿、小組練習
29	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、劃手練習、20米游泳測驗 (10%)
30	羽毛球：「雙打」進攻戰術運用、雙打規則、測驗(10%) 體適能測驗(10%)	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、個人距離賽 1000 米(10%) 軟排活動體驗
31	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	太極：簡易太極 1-24 式 軟排活動體驗
32	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%