

體育科
中五級
(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 1-16 式、伸展運動	理論課/影片欣賞、基礎體適能太極 1-16 式、伸展運動
3	理論課/影片欣賞、基礎體適能太極 17-24 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	分組、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、課外活動與學界比賽、度高磅重、揀選班體育幹事 太極：簡易太極 1-24 式(10%)
5	羽毛球：「雙打」發球戰術運用、雙打規則、裁判法	健康體適能(學校體育推廣主任)
6	羽毛球：「雙打」發球戰術運用、雙打戰術、測驗(10%)	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、個人距離賽 500 米 (10%)
7	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、測驗(10%)	擲鐵餅：握法、預擺、出手、測驗(10%)
8	擲鐵餅：鐵餅技術重溫、配合背向旋轉、裁判法	鉛球：握球、預備姿勢、推鉛球動作、配合背向滑步、比賽規則及安全須知(10%)
9	標槍：持槍、引槍、滿弓、原地投擲、安全須知、裁判法、測驗(10%)	體適能測驗(20%)
10	體適能測驗(20%)	跳遠：助跑、起跳、落墊、安全指引
11	三級跳：助跑、單足跳、跨步跳、結合技術、測驗(10%)	體操：前軟翻、測驗(10%)
12	跨欄：過欄平衡、三步過欄、跨三	標槍：持槍、引槍、滿弓、原地投

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
	個欄	擲、安全須知、裁判法
13	足球：晃左推右及晃右推左、盤球過人、足球比賽、測驗(10%)	體操：複習蹲腿及分腿騰越
14	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	曲棍球：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	足球：遠射、側身式凌空抽射、小組配合，足球比賽	閃避球：遊戲
16	體適能：設計原則、練習、配合心率計算	越野跑：姿態、步幅、呼吸、擺手、越野跑體現(10%)
17	非撞式欖球：個人進攻技術、持球跑、轉向、走位支援、欖球比賽	社交舞：Cha Cha Cha
18	體操：複習蹲腿及分腿騰越	曲棍球：歷史、傳接球規則及技巧、比賽規例、模擬比賽練習
19	非撞式欖球：個人防守技術、欖球比賽	社交舞：Cha Cha Cha
20	乒乓球：雙打戰術、裁判法	籃球：短傳快攻、複習各式傳球技術、比賽
21	非撞式欖球：壓迫、平線防守、欖球比賽、測驗(10%)	社交舞：Cha Cha Cha、測驗(10%)
22	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、測試(10%)	籃球：急停射球練習、比賽
23	籃球：小組戰術訓練、籌備工作訓練、設計比賽章程、編寫賽程、模擬籃球比賽	體適能測驗(10%)
24	乒乓球：雙打戰術、裁判法	足球：腳內、外側傳球、盤球、腳面射球、球賽規則、小組遊戲
25	籃球：開幕式、分組進行籃球練習、模擬籃球比賽、裁判及籌辦工作	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、個人距離賽 1000 米 (10%)
26	乒乓球：雙打配合戰術、裁判法、評估(10%)	軟排：上、下手傳接技術、比賽規則
27	籃球：分組進行籃球練習、模擬籃球比賽、裁判及籌辦工作表現、閉幕式及頒獎(10%)	體適能測驗(10%)

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
28	跳高：背越式跳高、弧線助跑結合起跳、背越式進階技術、裁判法	軟排：發球及扣球技術、比賽規則
29	體適能測驗(20%)	羽毛球：雙打規則、發球戰術、裁判法
30	跳高：背越式跳高、弧線助跑結合起跳、背越式進階技術、裁判法、測驗(10%)	軟排：墊、升、扣技術結合、比賽、測驗(10%)
31	排球：小組進攻及防守、比賽	羽毛球：雙打規則、發球戰術、裁判法(10%)
32	中五全年學習檢討 球類活動	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
上學期	50%	30%	20%
下學期	50%	30%	20%