

體育科
中六級
(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、陸運會、上課注意事項、揀選班體育幹事、體育課安全及健康須知、分組、體育科評核制度	課程目標與內容簡介、陸運會、上課注意事項、揀選班體育幹事、體育課安全及健康須知、分組、體育科評核制度
2	理論課/影片欣賞、基礎體適能太極 1-12 式、伸展運動	理論課/影片欣賞、基礎體適能太極 1-12 式、伸展運動
3	理論課/影片欣賞、基礎體適能太極 12-24 式、伸展運動	理論課/影片欣賞、基礎體適能太極 12-24 式、伸展運動
4	分組、學界比賽、度高磅重、揀選班體育幹事 健康體適能	分組、學界比賽、度高磅重、揀選班體育幹事 健康體適能
5	理論課：比賽制度、組織球賽、擔任裁判、計分、實踐 室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、500 米(10%)	理論課：比賽制度、組織球賽、擔任裁判、計分、實踐 室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、500 米(10%)
6	田徑項目練習 球類四角賽：籃球、組織球賽、擔任裁判、計分、評估(10%)	球類四角賽 田徑項目練習
7	田徑項目練習 球類四角賽：手球、組織球賽、擔任裁判、計分	球類四角賽：組織球賽、擔任裁判、計分、實踐 田徑項目練習
8	體適能測驗(10%) 理論課：能量系統、訓練法	高爾夫球(租用場地)：用具與場地規格、租用練習場地須知、握杆、預擺、揮杆、擊球、禮儀
9	田徑項目練習 球類四角賽：排球、組織球賽、	高爾夫球(租用場地)：握杆、預擺、揮杆、擊球溫習及評估(10%)

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
	擔任裁判、計分	
10	高爾夫球(租用場地):用具與場地規格、租用練習場地須知、握杆、預擺、揮杆、擊球、禮儀	球類四角賽:組織球賽、擔任裁判、計分、實踐
11	高爾夫球(租用場地):握杆、預擺、揮杆、擊球溫習及評估(10%)	太極 24 式(10%)
12	比賽制度 球類四角賽:羽毛球、組織球賽、擔任裁判、計分 (10%) 室內賽艇:正確划艇方法、划艇訓練、2000 米	草地滾球(租用場地):歷史與發展、用具及場地規格、基本玩法、使用租場須知、球技練習及評估(10%)
13	比賽制度 球類四角賽:足球、組織球賽、擔任裁判、計分	體適能測驗(20%)
中一至中五級考試	草地滾球(租用場地):歷史與發展、用具及場地規格、基本玩法、使用租場須知、球技練習	越野跑:姿態、步幅、呼吸、擺手、越野跑體現(10%)
中一至中五級考試	越野跑:姿態、步幅、呼吸、擺手、越野跑體現(10%)	草地滾球(租用場地):歷史與發展、用具及場地規格、基本玩法、使用租場須知、球技練習(10%)
14	體適能測驗(10%) 球類活動	健體舞 體育事業:職業種類、香港體育事業的發展與機會、薪金與社會地位、基本入職條件、進修途徑
15	循環體能訓練	健體舞
16	中六全年學習檢討	全年檢討

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
全學期	50%	30%	20%