

體育科
中一級
(2021-2022)

目標：

本校體育課程多元化，同學不單能學習到不同的運動項目及知識，亦能認識到國家傳統文化及體育強項。其次，同學透過上課，參與課外活動、社際比賽、陸運會、校際比賽等，強健體魄及建立活躍生活模式；提升學生的自尊、責任感、與相處能力之餘，亦能增強同學對社會及國家的歸屬感。

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
1	課程目標與內容簡介、體育制服須知、分組及列隊訓練、揀選班體育幹事 體育課安全及健康須知、體育課常規、體育科評核制度、課外活動與學界比賽、陸運會事宜、與異性相處、度高磅重	課程目標與內容簡介、體育制服須知、分組及列隊訓練、揀選班體育幹事 體育課安全及健康須知、體育課常規、體育科評核制度、課外活動與學界比賽、陸運會事宜、與異性相處、度高磅重
2	健康體適能	基礎體適能
3	蹲踞式跳遠：助跑及踏跳、空中動作、落墊 羽毛球：場地、用具規格、正反手握拍、預備姿態、球感、米字步法、發球規則、遊戲及對打練習	羽毛球：場地、用具規格、正反手握拍、預備姿態、球感、米字步法、發球規則、遊戲及對打練習 土風舞：兒童撲克舞、快樂行列舞
4	羽毛球：高遠球、吊球、綜合技術練習及比賽練習 體適能：體適能計劃內容、測驗(10%)	土風舞：綠袖舞 羽毛球：高遠球、發球及單打比賽介紹
5	學校體育推廣計劃：室內賽艇	學校體育推廣計劃：室內賽艇
6	羽毛球：溫習與鍛練、正反手挑球、發球及對打練習、單打比賽介紹 蹲踞式跳遠：助跑及踏跳、空中動作、落墊、測驗(10%)	體適能：體適能計劃內容、測驗(10%) 球類活動
7	羽毛球：綜合技術練習及比賽練習、測驗(10%) 推鉛球：規則及安全、握球、預	土風舞：噢！蘇珊娜、評估(10%) 羽毛球：正反手挑球、溫習與鍛練、單打比賽

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
	備姿勢、立定轉身擲出及完成	
8	推鉛球：規則及安全、握球、預備姿勢、立定轉身擲出及完成 短跑：蹲踞式起跑、加速跑及終點跑、有關比賽規則介紹	羽毛球：綜合技術練習及比賽練習、評估(10%) 乒乓球：正反手推擋、單打規則、分組比賽
9	跨欄：跨欄動作介紹及練習 跨越式跳高：技術介紹及練習	乒乓球：正反手推擋、單打規則、分組比賽 室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、1分鐘測試(10%)
10	跨欄：跨欄動作介紹及練習 跨越式跳高：技術介紹及練習、評估(10%)	短跑：起跑、加速跑及終點跑、有關比賽規則介紹 乒乓球：發球、單打規則、分組比賽
11	籃球：高低運球、運球轉向急停、四對四半場練習 接力：下壓式接力方法介紹、有關比賽規則介紹、比賽練習	乒乓球：發球、單打規則、分組比賽、評估(10%) 投球：簡介歷史及比賽規則
12	籃球：胸前、彈地傳球、全場比賽 室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、1分鐘測試(10%)	蹲踞式跳遠、助跑及踏跳、空中動作、落墊(10%) 跨欄：跨欄動作介紹及練習
13	籃球：運球走籃、全場比賽 體適能：體適能測驗(10%)	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%) 排球：下手傳球、移位傳球、遊戲練習
14	籃球：傳接技巧、運球走籃、空間概念、二對一進攻 球類活動	體適能：體適能測驗(10%) 球類活動
15	籃球：傳接技巧、運球走籃、評估(10%) 乒乓球：正手擊球、反手擋球、單打規則、分組比賽	跨越式跳高：技術介紹及練習 排球：上手傳球、移位傳球、遊戲練習
16	排球：下手傳球、移位傳球、遊戲練習	排球：下手發球、比賽練習 體操－簡介、團身、分腿、併腿、

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
	乒乓球：正手發球、單打規則、分組比賽	前後滾翻、燕式平衡、抱膝跳、分腿跳、轉體 360°
17	排球：上手傳球、移位傳球、遊戲練習 乒乓球：接發球技術、單打規則、分組比賽	排球：下手升球、綜合技術練習及介紹 體操：跳箱：預跑、踏跳、第一騰空、推肩、蹲在箱面、從箱躍下、落墊、完成動作
18	排球：下手升球、介紹中一二中補陣式、比賽 乒乓球：正手擊球、反手擋球、單打規則、分組比賽、測驗(10%)	排球：扣球、中一二中補陣式、比賽與評估(10%) 體操—平衡木：前行、後行、轉身、落木、著墊、完成動作
19	體育推廣計劃：體操	體育推廣計劃：體操
20	體育推廣計劃：躲避盤	體育推廣計劃：躲避盤
21	排球：綜合技術練習、比賽、測驗(10%) 體操：簡介、團身、分併腿、前後滾翻、燕式平衡、抱膝跳、分腿跳、轉體	體適能測驗(10%) 球類活動
22	手球：簡介、肩傳、接球、遊戲 體操：跳箱：預跑、踏跳、第一騰空、推肩、蹲在箱面、從箱躍下、落墊、完成動作	體操：手倒立、組串動作測驗(10%) 籃球：基本球例、傳接技巧、空間概念、二對一進攻、半場遊戲
23	手球：體側傳球、定射、遊戲 太極：簡化二十四式之第 1-3 式 閃避球：歷史簡介、遊戲及比賽	籃球：運球轉向急停、低運球、半場遊戲 太極：簡化二十四式之第 1-3 式 閃避球：歷史簡介、遊戲及比賽
24	手球：小組進攻、手球比賽 太極：簡化二十四式之第 4-6 式 閃避球：歷史簡介、遊戲及比賽	籃球：射球、防守動作、四對三半場遊戲、全場比賽 太極：簡化二十四式之第 4-6 式 新興運動介紹：家庭羽毛球
25	手球：運球、三步跳射、跟進移動防守、測驗(10%) 新興運動介紹：圓網球	籃球：運球走籃、四對四半場練習、全場比賽 新興運動介紹：圓網球
26	足球：基本球例、短傳技巧、小型比賽	籃球：小組進攻、盯人防守、全場比賽、測驗(10%)

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
	太極：簡化二十四式之第 7-8 式 足毬：歷史簡介、腳內外側控毬、 遊戲	太極：簡化二十四式之第 7-8 式 足毬：歷史簡介、腳內外側控毬、 遊戲
27	足球：基本控球技巧、短傳技巧 重溫、小型比賽 太極：簡化二十四式之第 7-8 式 足毬：歷史簡介、腳內外側控毬、 遊戲	體適能：體適能測驗(10%) 太極：簡化二十四式之第 1-8 式 球類活動
28	足球：運球及盤球技巧、小型比 賽 室內賽艇：正確划艇方法、划艇 訓練、300 米測試	游泳安全、衛生、公德、青春 期生理變化 捷泳：浮水、飄浮、呼吸、自由 泳踢腿
29	足球：定點射門、互傳射門、足 球比賽、測驗(10%) 體適能：體適能測驗(10%)	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
30	游泳安全、衛生、公德、青春 期生理變化 捷泳：浮水、飄浮、呼吸、自由 泳踢腿	室內賽艇：正確划艇方法、划艇 訓練、300 米測試 足毬：腳背控毬、小組圍踢、遊 戲
31	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	太極：簡化二十四式之第 1-8 式測 驗(10%)
32	中一全年學習檢討、球類活動	中一全年學習檢討、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%