

體育科
中二級
(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、體育科評核制度、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、體育科評核制度、學界比賽、陸運會事宜、與異性相處、度高磅重
2	健康體適能 乒乓球：握板法、正手搓球、反手推擋、單人比賽規則	體適能：定期運動的好處及測驗(10%)、球類活動
3	擲鐵餅：握法、預擺、出手、規則介紹 乒乓球：發上旋球、接上旋球、比賽練習	土風舞：綠袖舞、兒童撲克舞 羽毛球：發高球、擊高球、發短球、比賽練習
4	挺身式跳遠：助跑、踏跳、空中挺身動作、落墊、安全須知 乒乓球：削球、重溫發球、搓球、推擋、削球、比賽練習	土風舞：栗樹舞、噢！蘇珊娜 羽毛球：網前球、吊球、比賽練習
5	挺身式跳遠：助跑、踏跳、空中挺身動作、落墊、安全須知、測驗(10%) 乒乓球：削球、重溫發球、搓球、推擋、削球、比賽練習、測驗(10%)	土風舞：評估(10%) 羽毛球：扣球及綜合技術練習、戰術介紹
6	羽毛球：發高遠球、全場步法、比賽練習 體適能：測驗(10%)	羽毛球：綜合技術練習、評估(10%) 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
7	推鉛球：規則及安全、握球、	跨欄：基本過欄技術、身體協調、

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
	預備姿勢、立定轉身擲出及完成、測驗(10%) 羽毛球：單打規則、擊高遠球、比賽練習	平衡、欄間節奏、評估(10%) 躲避球：歷史、技術介紹及練習、遊戲
8	足球：腳內、外側傳球、盤球、遮擋、小組遊戲、分組比賽 羽毛球：單打規則、吊球、挑球、比賽練習	挺身式跳遠：助跑、踏跳、空中挺身動作、落墊、安全須知、評估(10%) 躲避球：技術練習、比賽
9	足球：腳內、外側傳球、盤球、遮擋、小組遊戲、分組比賽 體適能：測驗(10%)	投球：歷史、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 推鉛球：規則及安全、握球、預備姿勢、立定轉身擲出及完成
10	足球：腳內側、腳面射門、比賽規則、小組比賽、測驗 羽毛球：單打規則、吊球、挑球、比賽練習、測驗(10%)	跨越式跳高：跑彎技術、起跳、過桿動作、落墊動作、安全須知 投球：模擬比賽練習
11	體育推廣計劃：體操	體育推廣計劃：體操
12	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 足球：腳內側、腳面射門、比賽規則、小組比賽	體操：分腿前後滾翻、立定拱橋、手倒立 擲鐵餅：握法、預擺、出手、規則介紹
13	籃球：各式傳球(胸前傳球、彈地球、頭上傳球)、三脅勢、移動傳球練習、半場比賽 俯臥式跳高：跑彎技術、起跳、過桿動作、落墊動作、安全須知(10%)	跳箱：蹲腿及分腿騰越介紹、保護技巧、安全守則、評估(10%) 室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、個人距離賽(10%)
14	籃球：高低運球、護球、個人持球突破、小組比賽 體操：靠牆手倒立、保護技巧	體適能：測驗(10%)、球類活動
15	籃球：高低運球、護球、個人持球突破、小組比賽 足毬：握毬、拋毬、腳背踢、	排球：上、下手傳球、進攻對方前後空位取分、模擬比賽 田徑練習

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
	腳 外側踢、連續踢、小組遊戲	
16	籃球：配合運球下手走籃、二人快攻走籃比賽、測驗(10%) 足毬：複習膝、腳背、腳內、外側踢、小組遊戲	田徑練習 排球：上手發球、中間升球手走位移動、比賽
17	排球：下手傳球、基本球例、步法及移動、小型比賽 體操：靠牆手倒立、保護技巧	排球：2 及 4 號位扣球、中間升球手走位移動、比賽(著重墊、升、扣配合) 平衡木：蹲腿上木、貓跳、轉身、波浪、分腿落木、著墊、完成動作
18	排球：上手傳球、基本球例、步法及移動、小型比賽 循環體能訓練	排球：中一二陣式練習、比賽、測驗(10%) 乒乓球：發球、單打規則、分組比賽
19	體育推廣計劃：壘球	體育推廣計劃：壘球
20	排球：上、下手發球、移位傳球、小型比賽 跨欄：基本過欄技術、身體協調、平衡、欄間節奏	籃球：運球走籃、全場比賽 乒乓球：正反手推擋、單打規則、分組比賽
21	排球：扣球、複習上、下手傳球、小型比賽(10%) 跨欄：基本過欄技術、身體協調、平衡、欄間節奏	籃球：運球、傳接、立定投射複習、四對四半場比賽、服從與尊重 乒乓球：削球及搓球、單打規則、分組比賽、測驗(10%)
22	手球：肩上傳球、接球、三步法、手球競賽規則介紹、小組競賽 閃避球：傳球及接球技巧、進攻及閃避技巧、小型比賽	體適能測驗(10%)、球類活動
23	手球：體側傳球、原地射門、防守步、小組競賽 體適能：測驗(10%)	籃球：搶籃板球、射罰球、全場比賽 太極：複習簡化二十四式之第 1-8 式 室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、個人距離賽(10%)
24	手球：三步射門、小組競賽	籃球：小組進攻、區域聯防(3-2)、

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
	閃避球：傳球及接球技巧、進攻及閃避技巧、小型比賽	比賽、測驗(10%) 太極：學習簡化二十四式之第 9-10 式 足毬：握毬、拋毬、膝踢、腳內側、連續踢、小組遊戲
25	手球：一對一突破進攻技術、個人防守技術、測驗(10%) 閃避球：複習傳球及接球技巧、投擲及攻擊技巧、模擬比賽	手球：複習肩傳、接球、遊戲 太極：學習簡化二十四式之第 11-12 式 足毬：握毬、拋毬、腳背踢、腳外側踢、連續踢、小組遊戲
26	游泳：自由泳划手(抱水、推水、起手、還原)、踢腿及自由泳手脚配合動作	手球：體側傳球、定射、遊戲 太極：學習簡化二十四式之第 13-14 式 足毬：發毬及隊制比賽
27	游泳：自由泳划手(抱水、推水、起手、還原)、踢腿配合呼吸節奏	體適能：定期運動的好處及測驗(10%)、球類活動 太極：學習簡化二十四式之第 15-16 式
28	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、測試(10%) 花式跳繩：前跳、後跳、交叉繩、開合跳、滑雪跳、肯肯舞跳、個人速度測驗	游泳安全、衛生、公德、青春生理變化 捷泳：浮水、飄浮、呼吸、自由泳踢腿
29	循環體能訓練 花式跳繩：雙人花式、朋友跳	游泳：自由泳划手(抱水、推水、起手、還原)、踢腿及自由泳手脚配合動作
30	體適能：測驗(10%) 花式跳繩：個人花式、朋友跳、大繩	太極：複習簡化二十四式之第 1-16 式 手球：運球、三步跳射、跟進移動防守、比賽
31	躲避盤：技術重溫、比賽規則 球類活動	太極：簡化二十四式之第 1-16 式測驗(10%) 足球：球賽規則、小組遊戲
32	中二全年學習檢討、球類活動	中二全年學習檢討、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%