

體育科
中三級
(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、上課注意事項、度高磅重、揀選班體育幹事、體育課安全及健康須知、分組及列隊訓練、體育課常規、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、度高磅重、揀選班體育幹事、體育課安全及健康須知、分組及列隊訓練、體育課常規、體育科評核制度、陸運會事宜
2	羽毛球：正、反手網前球、雙打規則、比賽練習	籃球：短傳快攻、複習各式傳球技術、比賽
3	羽毛球：正、反手網前球、雙打規則、比賽練習、評估	體適能測驗(10%)
4	體適能測驗(10%)	籃球：急停射球練習、比賽、測驗(10%)
5	羽毛球：吊球、殺球、雙打規則、比賽練習、評估(10%)	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、個人 1 分鐘測試(10%)
6	籃球：短傳快攻、複習各式傳球技術、比賽	羽毛球：正、反手網前球、雙打規則、比賽練習
7	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、個人距離賽	閃避球：傳球及接球技巧、進攻及閃避技巧、小型比賽
8	籃球：切入上籃進攻、下手上籃複習、比賽	羽毛球：正、反手網前球、雙打規則、比賽練習、評估
9	短跑：短跑專門練習(途中跑)、加速跑、評估(10%)	三級跳遠：三步跨跳節奏、技術、規則、評估(10%)
10	跨欄：跨欄坐配合擺手、跨欄節奏、欄間步、跨 2-3 個欄評估(10%)	擲鐵餅：握法、預擺、出手、規則介紹、測驗(10%)
11	籃球：切入上籃進攻、下手上籃複習、比賽	羽毛球：吊球、殺球、雙打規則、比賽練習、評估(10%)
12	籃球：2-1-2 隊際陣式聯防、籃球	鉛球：握球、預備姿勢、推鉛球

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
	比賽、測驗(10%)	動作、配合側向滑步、比賽規則及安全須知
13	體適能測驗(10%)	排球：上下手傳球、上下手發球、扣球複習
14	跳高：弧線助跑、跨越式跳高、跨越式過桿、落墊	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、評估
15	三級跳遠：三步跨跳節奏、技術、規則、評估(10%)	體適能測驗(10%)
16	足球：腳內、外側傳球、盤球、射球、球賽規則	躲避球：複習技術及規則、模擬比賽
17	乒乓球：正手搓球、反手推擋、削球、比賽規則	足球：腳內、外側傳球、球賽規則、小組遊戲
18	足球：壓迫、阻延防守、小組比賽	健康體適能
19	體操：跳箱-分腿騰越、蹲腿騰	足球：盤球、腳面射球、球賽規則、評估(10%)
20	足球：壓迫、阻延防守、小組比賽、評估(10%)	體適能測驗(10%)
21	體操：跳箱-分腿騰越、蹲腿騰	排球：單人攔網、排球比賽
22	手球：甩手傳球、複習肩上傳球、體側傳球、比賽	循環體能訓練
23	乒乓球：正手搓球、反手推擋、削球、比賽規則	排球：小組進攻、排球比賽
24	手球：甩手傳球、複習肩上傳球、體側傳球、比賽	越野跑：呼吸、擺手、步長、節奏、體力分配、越野練習、測驗(10%)
25	循環體能訓練	手球：甩手傳球、小組進攻、快攻、交叉切入、比賽
26	手球：個人進攻、三步跳射、切入射門、測驗(10%)	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、個人 500 米測試(10%)
27	乒乓球：發正手下旋球、單打規則、測驗(10%)	手球：三步跳射、守門員技術、測驗(10%)
28	排球：上下手發球、下手傳球複習、排球比賽	體操：分腿騰越、評估(10%)

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
29	體適能測驗(20%)	躲避盤：複習技術及規則、模擬比賽
30	排球：上下手發球複習、扣球、排球比賽、測驗(10%)	體適能測驗(10%)
31	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、個人 500 米測試(10%)	閃避球：複習傳球及接球技巧、投擲及攻擊技巧、模擬比賽
32	中三全年學習檢討、球類活動	中三全年學習檢討、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%