

體育科
中四級
(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、課外活動與學界比賽、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、課外活動與學界比賽、體育科評核制度、陸運會事宜
2	閃避球：複習傳接球技巧、投擲及攻擊技巧、閃避球循環賽 手球：傳球、運球技術重溫	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、個人距離賽 500 米 (10%) 社交舞：‘Cha Cha’ - 基本步、退進步、原地旋轉
3	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、個人距離賽 500 米 (10%)(學校體育推廣主任) 手球：傳球、射球技術、七公尺球、手球比賽	羽毛球：雙打規則、發球戰術、比賽 社交舞：‘Cha Cha’ 基本步、退進步、跟隨步、原地旋轉、及‘Underarm Turn’、轉換舞伴
4	體適能測驗(10%) 手球：傳球、射球技術、七公尺球、手球比賽	羽毛球：雙打規則、發球戰術、比賽 社交舞組串練習
5	手球：傳球、射球技術溫習、七公尺球、手球比賽	體適能測驗(10%)
6	手球：平行切入(H 式進攻法)、防守戰術、比賽 標槍：持槍、引槍、滿弓、原地投擲、安全須知、裁判法、測驗(10%)	羽毛球：評估(10%) 社交舞組串練習及測驗(10%)
7	擲鐵餅：握法、預擺、出手、規則介紹、測驗(10%)	中長跑：專項技術練習、站立式起跑、姿態、呼吸節奏、體力分

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
	手球：分組比賽、戰術運用	配、比賽策略 籃球：運球、立定投射複習、傳切、四對四半場比賽
8	學校體育推廣計劃：網球	背越式跳高：起跳、過桿動作、落墊動作、安全須知 籃球：搶籃板球、快攻上籃、區域聯防
9	背越式跳高：助跑、起跳、過桿動作、落墊技術 手球：分組比賽、個人技術測驗(10%)	學校體育推廣計劃：網球
10	學校體育推廣計劃：壁球	投球：球場規格、基本球例、球員位置、肩上傳球、接球、步法、比賽 太極：簡易太極 1-8 式
11	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 鉛球測驗(10%)	學校體育推廣計劃：壁球
12	躲避盤個人技術、小組配合及比賽規則 體適能測驗(10%)	推鉛球：規則及安全、握球、預備姿勢、側向滑步擲出及完成、測驗(10%) 投球：球場規格、基本球例、球員位置、肩上傳球、接球、步法、比賽
13	籃球：個人技術重溫、上下手快攻走籃 足毬：拋毬、腳內外側擊毬、小組遊戲	擲鐵餅：握法、預擺、出手、規則介紹 軟排：下手、上手、發球
14	圓網球簡介、個人技術及安全須知 跨欄：跨欄動作練習、欄間節奏、跨欄測驗	體適能測驗(10%)
15	籃球：體前轉向運球、進攻、防守策略、比賽及裁判法 循環式體能訓練	標槍：持槍、引槍、滿弓、原地投擲、安全須知、裁判法、測驗(10%)

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
		軟排：升球、扣球、比賽
16	三鐵運動介紹(學校體育推廣主任)	軟排：攔網、比賽 閃避球：遊戲
17	籃球：急停跳投、籃板球、全場比賽 越野跑：姿態、步幅、呼吸、擺手、越野跑體現(10%)	三鐵運動介紹(學校體育推廣主任)
18	籃球：急停跳投測驗（10%）、掩護、小組進攻、全場比賽 跳繩：個人速度跳、雙人花式跳繩技術、大繩節奏及配合	體操：手倒立接前軟翻 閃避球：遊戲
19	學校體育推廣計劃：劍擊	學校體育推廣計劃：劍擊
20	非撞式欖球：個人防守技巧、走動傳球、走位支援、欖球比賽 閃避球：技術重溫、分組比賽	越野跑：姿態、步幅、呼吸、擺手、越野跑體現(10%)
21	體適能測驗(10%) 排球：上下手接球重溫，3號及4號位扣球技巧	分組學習彈網：開收彈網、安全事情、直彈、抱膝、半轉、分腿、摺體、急停、技術測驗(10%) 球類聯誼
22	排球：上下手發球重溫，3號及4號位扣球技巧 乒乓球：正手抽擊球、反手推擋球	分組學習彈網：開收彈網、安全事情、直彈、抱膝、半轉、分腿、摺體、急停、技術測驗(10%) 球類聯誼
23	排球：攔網、邊一二進攻及補位 乒乓球：接下旋球、正手搓球、反手搓球	分組學習彈網：開收彈網、安全事情、直彈、抱膝、半轉、分腿、摺體、急停、技術測驗(10%) 球類聯誼
24	排球：裁判法、比賽練習 乒乓球：雙打技術走位、進攻及發球之有利位置	分組學習彈網：開收彈網、安全事情、直彈、抱膝、半轉、分腿、摺體、急停、技術測驗(10%) 球類聯誼
25	足球：個人技術重溫、小組戰術訓練、籌備工作訓練、設計比賽章程、編寫賽程、分組小組戰術練習	網球及壁球運動體驗

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
	羽毛球：個人技術重溫、單打戰術運用	
26	游泳：蛙泳浮水、飄浮、踢腿、小組練習	網球及壁球運動體驗
27	游泳：蛙泳踢腿、劃手練習、20米游泳測驗 (10%)	體適能測驗(10%)、球類活動
28	足球：小組戰術訓練、籌備工作訓練、設計比賽章程、編寫賽程、分組小組戰術練習 羽毛球：「雙打」發球戰術運用、雙打規則、裁判法	手球：複習肩傳、接球、遊戲 跳箱：分腿騰越、保護技巧、安全守則 太極：簡易太極 1-8 式
29	足球：籌辦足球比賽、模擬足球比賽測驗(10%) 羽毛球：「雙打」發球戰術運用、二人配合、雙打規則、裁判法	手球：體側傳球、定射、遊戲 平衡木：蹲腿上木、貓跳、轉身、波浪、分腿落木、著墊、完成動作 太極：簡易太極 1-8 式
30	羽毛球：「雙打」進攻戰術運用、雙打規則、測驗(10%) 體適能測驗(10%)	手球：運球、三步跳射、跟進移動防守、比賽 太極：1-8 式評估(10%)
31	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、個人距離賽 1000 米 躲避盤：技術介紹及遊戲規則	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、個人距離賽 1000 米(10%)
32	中四全年學習檢討、球類活動	中四全年學習檢討、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%