

中一級 體育科
(2025 – 2026)

目標：

本校體育課程多元化，初中課程安排內容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，如保齡球、高爾夫球等。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、體育課常規、體育制服須知、體育課安全及健康須知、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、介紹體適能計劃內容	課程目標與內容簡介、體育課常規、體育制服須知、體育課安全及健康須知、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、介紹體適能計劃內容
2	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 短跑：起跑、加速跑及終點跑、有關比賽規則介紹、200 米跑	推鉛球：規則及安全、握球、預備姿勢、立定轉身擲出及完成 跳遠：助跑及踏跳、空中動作、落墊
3	接力：下壓式接力方法介紹、有關比賽規則介紹、比賽練習 蹲踞式跳遠：助跑及踏跳、空中動作、落墊(10%)	接力：規則及安全、起跑、交棒、接棒 跳遠：助跑及踏跳、空中動作、落墊、測驗(10%)
4	跨越式跳高：技術介紹及練習 MVPA60 檢討及健康跑	MVPA60 檢討及健康跑 短跑：起跑、加速跑及終點跑
5	游泳：游泳安全、衛生、公德、浮水、飄浮、呼吸、捷泳踢腿	手球：簡介、肩上傳球、接球、遊戲 體適能：體適能計劃內容、測驗(10%)
6	游泳：捷泳划手(抱水、推水、起手、還原)、踢腿及自由泳手脚配合動作 自由泳呼吸技巧及練習	手球：肩上傳球、七公尺定射、遊戲 羽毛球：場地、用具規格、正反手握拍、預備姿態、球感、發球規則、遊戲及對打練習
7	游泳：捷泳划手(抱水、推水、起手、還原)、踢腿配合呼吸節奏、自由泳 20 米測驗(10%)	手球：七公尺定射測驗（10%） 羽毛球：發球、擊高遠球、對打練習
8	MVPA60 檢討及健康跑 擲鐵餅：技術介紹及練習	MVPA60 檢討及健康跑 足毬：拋毬、膝上、腳內側控毬、遊戲
9	動感校園計劃：太極推廣及體驗 體適能：體適能計劃內容、測驗(10%)	動感校園計劃：太極推廣及體驗 羽毛球：擊高遠球、講解比賽規則，對打練習
10	動感校園計劃：太極推廣及體驗 手球：簡介、肩傳、接球、遊戲	動感校園計劃：太極推廣及體驗 足毬：拋毬、膝上、腳內側控毬、遊戲
11	手球：小組進攻、手球比賽、測驗(10%) 足毬：拋毬、膝上、腳內側控毬、遊戲	籃球：簡介規則、運球、籃底射球、遊戲

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
		躲避盤：簡介規則、遊戲
12	越野跑：來回大埔海濱公園	越野跑：來回大埔海濱公園
13	排球：下手傳球、移位傳球、遊戲練習 足毬：拋毬、膝上、腳內側控毬、遊戲	籃球：運球練習、傳接技巧、空間概念、二對一進攻 閃避球：簡介規則、遊戲
14	體適能：體適能計劃內容、測驗(10%) 排球：下手發球、比賽練習	體適能：體適能計劃內容、測驗(10%) 閃避球：簡介規則、分組比賽
15	MVPA60 檢討及健康跑 排球：下手升球、綜合技術練習及評估	MVPA60 檢討及健康跑 籃球：運球、籃底射球（10%）
16	運動推廣：非撞式欖球	運動推廣：非撞式欖球
17	運動推廣：非撞式欖球	運動推廣：非撞式欖球
18	MVPA60 檢討及健康跑 排球：介紹中一二中補陣式、比賽與評估(10%)	MVPA60 檢討及健康跑 乒乓球：發球、分組比賽
19	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、小型接力比賽測驗(10%) 籃球：胸前、彈地傳球、運球走籃	室內賽艇推廣、個人500米距離賽(10%) 乒乓球：發球、正手推擋、分組比賽
20	越野跑：來回大埔海濱公園	越野跑：來回大埔海濱公園
21	乒乓球：正反手推擋、單打規則、分組比賽 籃球：高低運球、運球轉向急停、四對四半場練習	籃球：二對一進攻、比賽 乒乓球：正手發球(10%)
22	籃球：傳接技巧、運球走籃、空間概念、二對一進攻 乒乓球：正手擊球、反手擋球、單打規則、分組比賽	游泳：游泳安全、衛生、公德、浮水、飄浮、呼吸、捷泳踢腿
23	籃球：傳接技巧、運球走籃、空間概念、二對一進攻、測驗(10%) 乒乓球：正手發球、單打規則、分組比賽	游泳：捷泳划手(抱水、推水、起手、還原)、踢腿及自由泳手脚配合動作 自由泳呼吸技巧及練習
24	MVPA60 檢討及健康跑 羽毛球：高遠球、比賽練習	游泳：捷泳划手(抱水、推水、起手、還原)、配合呼吸節奏、自由泳20米
25	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 體操：手倒立	蹴鞠：規則及禮儀、小型比賽 MVPA60 檢討及健康跑
26	蹴鞠：規則及禮儀、小型比賽 羽毛球：溫習與鍛練、正反手挑球、發球及對打練習、單打比賽及測驗(10%)	足球：簡介、規則、球感、運球 排球：下手發球、下手墊球、遊戲
27	足球：基本球例、控球、短傳技巧、小型比賽 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	足球：運球、腳內側傳球、遊戲 排球：比賽規則、小型比賽

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
28	足球：運球及盤球技巧、小型比賽 MVPA60 檢討及健康跑	足球：定點射球 (10%) MVPA60 檢討及健康跑
29	足球：定點射門、互傳射門、足球比賽 體適能測驗(20%)	球類活動 體適能測驗(20%)
30	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：

	運動技能	上課表現	體適能	健康跑及 MVPA60	自主學習	體育性 課外活動
上學期	30%	15%	20%	20% + 10%	5%	/
下學期	30%	15%	20%	20% + 10%	/	5%