

中二級 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	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 挺身式跳遠：助跑、踏跳、空中挺身動作、落墊、安全須知、評估(10%)	擲鐵餅：握法、預擺、出手、規則介紹 跳遠：助跑、踏跳、空中挺身動作、落墊、安全須知
3	跨欄：基本過欄技術、身體協調、平衡、欄間節奏 鐵餅：握餅、擺餅、最後用力、原地投餅技術、比賽規則及安全須知	推鉛球：規則及安全、握球、預備姿勢、立定轉身擲出及完成、評估(10%) 接力：交接棒、規則介紹
4	MVPA60 檢討及健康跑 俯臥式跳高：跑彎技術、起跳、過桿動作、落墊動作、安全須知	MVPA60 檢討及健康跑 手球：三步跳射、過人技術、比賽
5	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 體適能測驗(10%)	游泳：自由泳划手(抱水、推水、起手、還原)、踢腿及自由泳手脚配合動作
6	手球：肩上傳球、接球、三步法、手球競賽規則介紹、小組競賽 羽毛球：單打規則、擊高遠球、比賽練習	游泳：自由泳划手(抱水、推水、起手、還原)、踢腿配合呼吸節奏
7	手球：體側傳球、原地射門、防守步、小組競賽 羽毛球：單打規則、擊高遠球、比賽練習	游泳：自由泳划手(抱水、推水、起手、還原)、踢腿配合呼吸節奏、自由泳 20 米測驗(10%)
8	MVPA60 檢討及健康跑 手球：一對一突破進攻技術、個人防守技術、測驗(10%)	MVPA60 檢討及健康跑 手球：傳接、三步跳射、比賽
9	羽毛球：單打規則、吊球、挑球、比賽練習、測驗(10%)	手球：三步跳射測驗 (10%) 羽毛球：發短球、網前球、比賽

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、測驗(10%)	
10	動感校園推廣：詠春	動感校園推廣：詠春
11	動感校園推廣：詠春	動感校園推廣：詠春
12	越野跑：來回大埔海濱公園	越野跑：來回大埔海濱公園
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 體適能測驗(10%)	籃球：運球走籃、球例講解、三打三比賽 羽毛球：發短球、網前球、比賽
14	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、腳 外側踢、連續踢、小組遊戲	籃球：運球走籃，比賽 體適能：測驗(20%)
15	籃球：高低運球、護球、個人持 球突破、小組比賽 足毬：複習膝、腳背、腳內、外 側踢、小組遊戲	羽毛球：發短球、網前球、比賽 球類活動
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	閃避球：傳球及接球技巧、進攻及閃避技巧、小型比賽 籃球：配合運球下手走籃、二人 快攻走籃比賽、測驗(10%)	MVPA60 檢討及健康跑 乒乓球：正反手推擋、單打規則、分組比賽
19	蹴鞠：規則及禮儀、小型比賽 足球：腳內、外側傳球、盤球、 遮擋、小組遊戲、分組比賽 室內賽艇：划艇訓練、個人一千米距離測驗（10%）	室內賽艇：划艇訓練、個人一千米距離測驗（10%） 乒乓球：、正反手推擋、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	蹴鞠：規則及禮儀、小型比賽 乒乓球：握板法、正手搓球、反 手推擋、單人比賽規則	排球：上手發球、下手墊球、比賽 足毬：握毬、拋毬、腳背踢、腳 外側踢、連續踢、小組遊戲
22	足球：腳內側、腳面射門、比賽 規則、小組比賽 體操：靠牆手倒立、保護技巧	排球：上手發球、上手升球、比賽 足毬：複習膝、腳背、腳內、外 側踢、小組遊戲
23	體適能：測驗(20%) 乒乓球：發上旋球、接上旋球、 比賽練習	排球：上手發球、上下手傳球、比賽 躲避盤：簡介規則、遊戲
24	足球：腳內側、腳面射門、比賽 規則、小組比賽、測驗（10%） 乒乓球：削球、重溫發球、搓球、推擋、削球、比賽練習	排球：複習上手發球、測驗（10%） 循環訓練

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
25	MVPA60 檢討及健康跑 乒乓球：削球、重溫發球、搓球、推擋、削球、比賽練習、測驗(10%)	MVPA60 檢討及健康跑 蹴鞠：規則及禮儀、小型比賽
26	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	足球：運球、行進間傳接球、比賽 閃避球：簡介規則、遊戲
27	游泳：自由泳划手(抱水、推水、起手、還原)、踢腿配合呼吸節奏	足球：對傳射球、接應射球、比賽 閃避球：簡介規則、遊戲
28	游泳：自由泳划手(抱水、推水、起手、還原)、踢腿配合呼吸節奏、自由泳 20 米測驗(10%)	足球：運球射門 (10%) MVPA60 檢討及健康跑
29	MVPA60 檢討及健康跑 球類活動	體適能：測驗(20%) 球類活動
30	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：

	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%