

中五級 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   | 一般事務：課程目標與內容簡介、陸運會、上課注意事項、測身高體重、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 | 一般事務：課程目標與內容簡介、陸運會、上課注意事項、測身高體重、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 |
| 2   | 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                                        | 擲鐵餅：握法、預擺、出手、規則介紹                                                        |
| 3   | 三級跳：助跑、單足跳、跨步跳、結合技術、測驗(10%)                                              | 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(10%)                                      |
| 4   | 標槍：持槍、引槍、滿弓、原地投擲、安全須知、裁判法                                                | MVPA60 檢討及健康跑                                                            |
| 5   | MVPA60 檢討及健康跑                                                            | 手球：重溫傳球、射球技術                                                             |
| 6   | 循環體能訓練                                                                   | 羽毛球：扣球、接殺球、比賽                                                            |
| 7   | 室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、測驗(10%)                                                 | 手球：傳球、走動射球技術、小型比賽                                                        |
| 8   | 羽毛球：「雙打」發球戰術運用、雙打規則、裁判法                                                  | 羽毛球：扣球、接殺球、比賽                                                            |
| 9   | 足球：遠射、側身式凌空抽射、小組配合，足球比賽                                                  | MVPA60 檢討及健康跑                                                            |
| 10  | MVPA60 檢討及健康跑                                                            | 羽毛球：小型比賽                                                                 |
| 11  | 體適能測驗(20%)                                                               | 手球：傳球、走動射球技術測驗(10%)                                                      |
| 12  | 越野跑：來回大埔海濱公園                                                             | 越野跑：來回大埔海濱公園                                                             |
| 13  | 足球：晃左推右及晃右推左、盤球過人、足球比賽、測驗(10%)                                           | 室內賽艇推廣：正確划艇方法、划艇訓練五百米測試(10%)                                             |
| 14  | 乒乓球：雙打戰術、裁判                                                              | 體適能測驗(20%)                                                               |
| 15  | 非撞式欖球推廣：個人防守技術、欖球比賽                                                      | 足毬：握毬、拋毬、膝踢、腳內側踢、連續踢、小組遊戲                                                |
| 16  | 足毬：握毬、拋毬、膝踢、腳內側踢、連續踢、小組遊戲                                                | 乒乓球：雙打規則                                                                 |
| 17  | MVPA60 檢討及健康跑                                                            | 籃球：重溫運球、走籃及射球練習、模擬籃球全場比賽                                                 |
| 18  | 非撞式欖球：壓迫、平線防守、欖球                                                         | MVPA60 檢討及健康跑                                                            |

| 教學週 | 教學內容／課題                                  |                              |
|-----|------------------------------------------|------------------------------|
|     | 【男生】                                     | 【女生】                         |
|     | 比賽、測驗(10%)                               |                              |
| 19  | 室內賽艇推廣：正確划艇方法、划艇訓練                       | 乒乓球：雙打規則                     |
| 20  | 籃球：小組戰術訓練、籌備工作訓練、設計比賽章程、編寫賽程、模擬籃球比賽      | 乒乓球：雙打評估（10%）                |
| 21  | 越野跑：來回大埔海濱公園                             | 越野跑：來回大埔海濱公園                 |
| 22  | 乒乓球：雙打戰術、裁判法                             | 籃球：複習運球、走籃及射球練習、模擬籃球全場比賽     |
| 23  | 乒乓球：雙打配合戰術、裁判法、評估(10%)                   | 足球：運球、短傳、接應射球                |
| 24  | 籃球：分組進行籃球練習、模擬籃球比賽、裁判及籌辦工作表現、閉幕式及頒獎(10%) | 籃球：運球、走籃及射球評估（10%）           |
| 25  | 體適能測驗(20%)                               | MVPA60 檢討及健康跑                |
| 26  | MVPA60 檢討及健康跑                            | 足球：運球、短傳、射門重溫                |
| 27  | 閃避球：技術重溫、分組比賽                            | 室內賽艇推廣：正確划艇方法、划艇訓練五百米測試(10%) |
| 28  | 排球：小組進攻及防守、比賽                            | 體適能測驗(20%)                   |
| 29  | 躲避盤：技術重溫、分組比賽                            | 足球：模擬比賽                      |
| 30  | 全年學習檢討                                   | 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 |
|------|------|-----|------------|------|
| 30%  | 15%  | 20% | 20% + 10%  | 5%   |