

中六級 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	跳高：背越式跳高、弧線助跑結合起跳、背越式進階技術、測驗(10%)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	田徑練習(20%)
3	三級跳：助跑、單足跳、跨步跳、結合技術、測驗(10%) 跨欄：擺動腿、起跨腿練習、過欄平衡、手腳協調	田徑練習(20%)
4	MVPA60 檢討及健康跑田徑練習	MVPA60 檢討及健康跑 田徑練習(20%)
5	比賽制度 球類四角賽：足球、組織球賽、擔任裁判	比賽制度球類四角賽：閃避球、組織球賽、擔任裁判、計分
6	球類四角賽：足球、組織球賽、擔任裁判 體適能測驗(20%)	球類四角賽：躲避盤、組織球賽、擔任裁判、計分 體適能測驗(20%)
7	越野跑：來回大埔海濱公園	越野跑：來回大埔海濱公園
8	球類四角賽：閃避球、組織球賽、擔任裁判	球類四角賽：籃球、組織球賽、擔任裁判、計分
9	動感校園計劃：太極 動感校園計劃：匹克球	動感校園計劃：太極 動感校園計劃：匹克球
10	動感校園計劃：太極 動感校園計劃：匹克球	動感校園計劃：太極 動感校園計劃：匹克球
11	MVPA60 檢討及健康跑	MVPA60 檢討及健康跑
12	球類四角賽：籃球、組織球賽、擔任裁判	球類四角賽：羽毛球、組織球賽、擔任裁判、計分
13	保齡球體驗	保齡球體驗
14	室內賽艇 1000 米(10%)	球類四角賽：排球、組織球賽、擔任

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
	球類四角賽：排球、組織球賽、擔任裁判	裁判 室內賽艇 500 米(10%)
15	高爾夫球體驗	高爾夫球體驗
中一至中 五考試	MVPA60 檢討及健康跑	MVPA60 檢討及健康跑
中一至中 五考試	中六全年學習檢討、球類活動	中六全年學習檢討、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
30%	20%	20%	20% + 10%