

體育科
中五級
(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	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 球類活動	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 球類活動
2	羽毛球：「雙打」發球戰術運用、雙打規則、裁判法	社交舞：rock
3	羽毛球：「雙打」發球戰術運用、雙打戰術	體適能測驗(10%)
4	體適能測驗(10%)	社交舞：rock
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	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、個人距離賽 500 米 (10%)
6	標槍：持槍、引槍、滿弓、原地投擲、安全須知、裁判法、測驗(10%)	軟排：上、下手傳接技術、比賽規則
7	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、測驗(10%)	社交舞：rock、測驗(10%)
8	三級跳：助跑、單足跳、跨步跳、結合技術、測驗(10%)	軟排：發球及扣球技術、比賽規則
9	跨欄：過欄平衡、三步過欄、跨三個欄	體操：手倒立接前軟翻
10	足球：遠射、側身式凌空抽射、小組配合，足球比賽	軟排：墊、升、扣技術結合、比賽、測驗(10%)
11	擲鐵餅：鐵餅技術重溫、配合背向	跳遠：助跑、起跳、落墊、安全指

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
	旋轉、裁判法、測驗(10%)	引
12	足球：晃左推右及晃右推左、盤球過人、足球比賽、測驗(10%)	擲鐵餅：握法、預擺、出手、測驗(10%)
13	體適能測驗(10%)	三鐵運動介紹：學校體育推廣主任
14	非撞式欖球：個人進攻技術、持球跑、轉向、走位支援、欖球比賽	側向滑步推鉛球、測驗(10%)
15	三鐵運動介紹：學校體育推廣主任	閃避球：遊戲
16	非撞式欖球：個人防守技術、欖球比賽	田徑項目練習
17	乒乓球：雙打戰術、裁判法	健康體適能
18	非撞式欖球：壓迫、平線防守、欖球比賽、測驗(10%)	足球：腳內、外側傳球、盤球、腳面射球、球賽規則、小組遊戲
19	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練	越野跑：姿態、步幅、呼吸、擺手、越野跑體現(10%)
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	足球：界外球投擲、頭球、模擬比賽
21	乒乓球：雙打戰術、裁判法	跳繩：重溫單人及雙人花式跳繩，測驗(10%)
22	籃球：開幕式、分組進行籃球練習、模擬籃球比賽、裁判及籌辦工作	足球：遠射、守門員接高球、足球比賽(10%)
23	乒乓球：雙打配合戰術、裁判法、評估(10%)	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、個人距離賽 1000 米 (10%)
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%)	曲棍球體驗
25	太極：簡易太極 9-16 式	太極：簡易太極 9-16 式
26	體適能測驗(20%)	壘球體驗
27	太極：簡易太極 9-16 式	太極：簡易太極 9-16 式
28	排球：小組進攻及防守、比賽	羽毛球：雙打規則、發球戰術、裁判法
29	跳高：背越式跳高、弧線助跑結合起跳、背越式進階技術、裁判法、測驗(10%)	體適能測驗(10%)

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
30	排球：小組進攻及防守、比賽	羽毛球：雙打規則、發球戰術、裁判法
31	太極：簡易太極 9-16 式(10%) 全年學習檢討	太極：簡易太極 9-16 式(10%) 全年學習檢討

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%