

體育科
中六級
(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	高爾夫球(租用場地)：用具與場地規格、租用練習場地須知、握杆、預擺、揮杆、擊球、禮儀	高爾夫球(租用場地)：用具與場地規格、租用練習場地須知、握杆、預擺、揮杆、擊球、禮儀
3	高爾夫球(租用場地)：握杆、預擺、揮杆、擊球溫習、測驗(10%)	高爾夫球(租用場地)：握杆、預擺、揮杆、擊球溫習、測驗(10%)
4	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、個人距離賽 500 米(10%) 理論課：比賽制度、組織球賽、擔任裁判、計分、實踐	體適能測驗(10%)
5	學校體育推廣計劃：劍擊/板球	學校體育推廣計劃：劍擊/板球
6	體適能測驗(10%) 球類活動	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、個人距離賽 500 米(10%) 社交舞：牛仔舞基本步及花式
7	球類四角賽：籃球、組織球賽、擔任裁判、計分、評估	社交舞：牛仔舞基本步及花式 體育事業：職業種類、香港體育事業的發展與機會、薪金與社會地位、基本入職條件、進修途徑
8	球類四角賽：手球、組織球賽、擔任裁判、計分	社交舞：牛仔舞花式組串評估(10%) 理論課：比賽制度

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
9	循環體能訓練 球類活動	球類四角賽：組織球賽、擔任裁判、計分、實踐
10	比賽制度 球類四角賽：籃球、組織球賽、擔任裁判、計分	球類四角賽：組織球賽、擔任裁判、計分、實踐
11	比賽制度 球類四角賽：羽毛球、組織球賽、擔任裁判、計分 室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、1000 米	球類四角賽：組織球賽、擔任裁判、計分、實踐 太極：簡易太極 17-24 式
12	學校體育推廣計劃：泰拳	學校體育推廣計劃：泰拳
13	體適能測驗(10%) 理論課：能量系統、訓練法	草地滾球(租用場地)：歷史與發展、用具及場地規格、基本玩法、使用租場須知、球技練習
14	越野跑：姿態、步幅、呼吸、擺手、越野越野跑體現(10%)	草地滾球(租用場地)：歷史與發展、用具及場地規格、基本玩法、使用租場須知、球技練習及評估(10%)
15	比賽制度 球類四角賽：足球、組織球賽、擔任裁判、計分(10%)	太極：簡易太極 17-24 式 球類活動
中一至中五級考試	草地滾球(租用場地)：歷史與發展、用具及場地規格、基本玩法、使用租場須知、球技練習	越野跑：姿態、步幅、呼吸、擺手、越野跑體現(10%)
中一至中五級考試	草地滾球(租用場地)：歷史與發展、用具及場地規格、基本玩法、使用租場須知、球技練習及評估(10%)	太極：簡易太極 17-24 式 體適能測驗(10%)
16	中六全年學習檢討	太極：簡易太極 17-24 式(10%) 中六全年學習檢討

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
全學期	50%	30%	20%