

中一級 體育科
(2024-2025)

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，如彈網、網球、壁球、保齡球等。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、體育制服須知、分組及列隊訓練、揀選班體育幹事 體育課安全及健康須知、體育課常規、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、體育制服須知、分組及列隊訓練、揀選班體育幹事 體育課安全及健康須知、體育課常規、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	推鉛球：規則及安全、握球、預備姿勢、立定轉身擲出及完成 短跑：起跑、加速跑及終點跑、有關比賽規則介紹、200 米跑	推鉛球：規則及安全、握球、預備姿勢、立定轉身擲出及完成 循環訓練
3	接力：下壓式接力方法介紹、有關比賽規則介紹、比賽練習 蹲踞式跳遠：助跑及踏跳、空中動作、落墊（10%）	短跑：起跑、加速跑及終點跑 跳遠：助跑及踏跳、空中動作、落墊
4	跨越式跳高：技術介紹及練習 跨欄：跨欄動作介紹及練習	接力：規則及安全、起跑、交棒、接棒 跨越式跳高：技術介紹及練習、測驗（10%）
5	體適能：體適能計劃內容、測驗（10%） 擲鐵餅：技術介紹及練習	體適能：體適能計劃內容、測驗（10%）
6	室內賽艇推廣：室內賽艇規則及技述介紹、賽艇 1 分鐘測試 籃球：高低運球、運球轉向急停、四對四半場練習	手球：簡介、肩上傳球、接球、遊戲 創作舞：動作及音樂介紹、創作表演
7	越野跑：來回大埔海濱公園（10%）	手球：七公尺定射、三步走動射球、遊戲 羽毛球：場地、用具規格、正反手握拍、預備姿態、球感、發球規則、對打練習
8	籃球：胸前、彈地傳球、全場比賽 室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、小型接力比賽測驗（10%）	手球：多角度射球、遊戲 羽毛球：發球、擊高遠球、講解比賽規則，對打練習
9	籃球：運球走籃、全場比賽 體操：簡介、團身、分腿、併腿、前滾翻、燕式平衡	手球：定射測驗（10%） 羽毛球：發球、擊高遠球測驗（10%）

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
10	籃球：傳接技巧、運球走籃、空間概念、二對一進攻、測驗(10%) 體操：手倒立	越野跑：來回大埔海濱公園(10%)
11	手球：簡介、肩傳、接球、遊戲 羽毛球：高遠球、比賽練習	籃球：簡介規則、運球、籃底射球、遊戲 室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練
12	手球：運球、三步跳射、跟進移動防守、比賽 羽毛球：溫習與鍛練、正反手挑球、發球及對打練習、單打比賽介紹 太極：太極四式	籃球：運球練習、傳接技巧、空間概念、二對一進攻 太極：太極四式
13	手球：守門員技巧、手球比賽 羽毛球：綜合技術練習及比賽練習 太極：太極四式	籃球：運球、籃底射球測驗（10%） 太極：太極四式
14	手球：小組進攻、手球比賽、測驗(10%) 體適能測驗(10%)	體適能：體適能計劃內容、測驗(10%) 球類活動
15	運動推廣：非撞式欖球	運動推廣：非撞式欖球
16	非撞式欖球：個人進攻技術、持球跑、轉向、傳接測驗 乒乓球：正手擊球、反手擋球、單打規則、分組比賽	非撞式欖球：撥水式傳球、進攻規則、遊戲 乒乓球：簡介、規則介紹、球感、正手推擋、練習
17	排球：下手傳球、移位傳球、遊戲練習 乒乓球：正反手推擋、單打規則、分組比賽	非撞式欖球：旋轉式傳球、防守規則、二對一進攻 乒乓球：球感、反手推擋、單打規則、對打練習
18	越野跑：來回大埔海濱公園(10%)	非撞式欖球：二人擺位、傳接測驗(10%) 乒乓球：發球、分組比賽
19	體育推廣計劃：街舞	體育推廣計劃：街舞 乒乓球：發球、正反手推擋、分組比賽
20	排球：下手發球、比賽練習 乒乓球：正手發球、單打規則、分組比賽	越野跑：來回大埔海濱公園(10%)
21	排球：下手升球、綜合技術練習及比賽 體適能循環訓練	排球：簡介、球感熱身，下手傳球、移位傳球、遊戲練習 體操：簡介、團身、分腿、併腿、燕式平衡、抱膝跳、分腿跳、轉體 360°
22	排球：介紹中一二中補陣式、比賽與評估(10%) 花式跳繩：基本跳繩技巧、跳繩節奏、個人花式跳繩介紹 太極：太極四式	排球：下手傳球、移位傳球、三傳概念、遊戲練習 體操：前後滾翻、練習連串動作
23	足球：基本球例、短傳技巧、小型比賽	排球：下手發球、比賽練習

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
	花式跳繩：基本跳繩技巧、跳繩節奏、個人花式跳繩、速度跳 太極：太極四式	體操：連串動作練習
24	足球：基本控球技巧、短傳技巧重溫、小型比賽 室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、小型接力比賽、測驗(10%)	排球：下手發球測驗（10%） 體操：連串動作表演、測驗
25	足球：運球及盤球技巧、小型比賽 體適能測驗(20%)	足球：簡介、規則、球感、運球 室內賽艇：划艇訓練、個人 500 米距離賽(10%)
26	游泳安全、衛生、公德、青春期生理變化 捷泳：浮水、飄浮、呼吸、自由泳踢腿	足球：運球、腳內側傳球、遊戲 循環訓練
27	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、腳內側傳球、遊戲 花式跳繩：簡介、前後繩、側擺、交叉跳
28	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 自由泳呼吸技巧及練習	足球：射球、小型比賽 花式跳繩：前轉、後轉、後交叉
29	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%)	體適能測驗(20%)
30	中一全年學習檢討、球類活動	中一全年學習檢討、球類活動

評估範疇所佔分數如下：

學期	運動技能	平日上課表現及自主學習態度	體適能	體育性課外活動之參與
上學期	50%	20%+10%	20%	-----
下學期	40%	20%+10%	20%	10%

自主學習：

單元	內容
田徑、足球、體操	自學預習影片、練習、網站

國家安全教育課程：

單元	範疇	學習元素
乒乓球、羽毛球、排球	七	透過介紹乒乓球、羽毛球、排球的發展，認識到國家體育強項；並介紹中國國家隊在奧運會輝煌的成績，並介紹國家傑出運動員
太極、足毬	七	透過推廣太極、足毬等國家傳統項目，宣揚傳統中國文化，藉此提升學生對社會及國家的歸屬感

十二種價值觀：

堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、勤勞、團結

七個學習宗旨：

國民和全球公民身份認同、共通能力、健康的生活方式