

中三級 體育科
(2024-2025)

目標：培養學生活躍的生活模式及健康體魄，同時提升學生的自尊、責任感及與人相處的能力。初中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及理論課，如彈網、高爾夫球、網球、欖球、運動社會學等。

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
1	課程目標與內容簡介、上課 注意事項、度高磅重、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、陸運會事宜、度高磅重	課程目標與內容簡介、上課 注意事項、度高磅重、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、陸運會事宜、度高磅重
2	跳遠：助跑、踏跳、空中挺身動作、落墊、安全須知	擲鐵餅：握法、預擺、出手、規則介紹、測驗(10%)
3	跳高：弧線助跑、跨越式跳高、跨越式過桿、落墊	挺身式跳遠：助跑、踏跳、空中挺身動作、落墊、安全須知
4	三級跳遠：三步跨跳節奏、技術、規則、評估(10%)	推鉛球：規則及安全、握球、預備姿勢、立定側身推出及完成、測驗(10%)
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	跨越式跳高： 技術介紹及練習
6	體適能測驗(10%)	籃球：短傳快攻、複習各式傳球技術、比賽
7	羽毛球：正、反手網前球、雙打規則、比賽練習	體適能測驗(10%)
8	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、個人 1 分鐘測試(10%)	籃球：急停射球練習、比賽、測驗(10%)
9	越野跑：來回大埔海濱公園(10%)	羽毛球：正、反手網前球、比賽練習
10	籃球：短傳快攻、複習各式傳球技術、比賽	羽毛球：吊球、殺球、雙打規則、比賽練習、測驗(10%)
11	羽毛球：正、反手網前球、雙打規則、比賽練習、評估 (10%) 太極：太極四式	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、個人 1 分鐘測驗(10%) 太極：太極四式
12	籃球：切入上籃進攻、下手上籃複習、比賽 太極：太極四式	閃避球：傳球及接球技巧、進攻及閃避技巧、小型比賽 太極：太極四式

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
13	籃球：2-1-2 隊際陣式聯防、籃球比賽、測驗(10%)	排球：上下手傳球、上下手發球、扣球複習
14	體適能測驗(10%)	花式跳繩：基本跳繩技巧、跳繩節奏、個人花式跳繩、速度跳
15	羽毛球：正、反手網前球、雙打規則、比賽練習	排球：上下手傳球、上下手發球、扣球複習、測驗(10%)
16	足球：腳內、外側傳球、盤球、射球、球賽規則	循環體能訓練
17	羽毛球：正、反手網前球、雙打規則、比賽練習	非撞式欖球：壓迫、平線防守、欖球比賽
18	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、個人 500 米測試(10%)	足球：腳內、外側傳球、球賽規則、小組遊戲
19	足球：壓迫、阻延防守、小組比賽	體適能測驗(10%)
20	乒乓球：正手搓球、反手推擋、削球、比賽規則	足球：盤球、腳面射球、球賽規則、評估(10%)
21	足球：壓迫、阻延防守、小組比賽、評估(10%)	循環體能訓練
22	乒乓球：發正手下旋球、單打規則、模擬比賽、測驗(10%)	排球：單人攔網、排球比賽
23	手球：甩手傳球、複習肩上傳球、體側傳球、比賽	越野跑：呼吸、擺手、步長、節奏、體力分配、越野練習、測驗(10%)
24	越野跑：來回大埔海濱公園	排球：小組進攻、排球比賽
25	手球：個人進攻、三步跳射、切入射門、測驗(10%)	躲避盤：複習技術及規則、模擬比賽
26	體適能測驗(20%)	手球：甩手傳球、小組進攻、快攻、交叉切入、比賽
27	排球：上下手發球、下手傳球複習、排球比賽 太極：太極四式	體適能測驗(20%) 太極：太極四式
28	閃避球：複習技術及規則、模擬比賽 太極：太極四式	手球：三步跳射、守門員技術、測驗(10%) 太極：太極四式
29	排球：上下手發球複習、扣球、排球比賽、測驗(10%)	體操：簡介、團身、分腿、併腿、前滾翻、燕式平衡(10%)
30	中三全年學習檢討、球類活動	中三全年學習檢討、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	自主學習	體適能
上學期	50%	20%	10%	20%
下學期	50%	20%	10%	20%