

中四級 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、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、課外活動與學界比賽、體育科評核制度、陸運會事宜	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、課外活動與學界比賽、體育科評核制度、陸運會事宜
2	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、測驗(10%) 擲鐵餅：握法、預擺、出手、規則介紹、測驗	擲鐵餅：握法、預擺、出手、規則介紹、測驗(10%) 羽毛球：扣球、接扣球、比賽
3	4AB: 游泳：水上安全、衛生、公德、浮水 分組教學：初學者：胸泳； 泳式改良：學生自選一泳式 4CD: 背越式跳高：助跑、起跳、過桿動作、落墊技術 田徑練習	短跑：短跑專門練習(小步跑、高抬腿跑、後蹬跑、後接腿跑)、加速跑、評估(10%) 羽毛球：吊球、單打戰術、裁判法
4	4AB: 游泳：分組教學：初學者：胸泳技術、蛙腿的動作(收腿、翻、蹬夾、還原) 泳式改良：學生自選一泳式 4CD：體適能測驗(10%) 乒乓球：正手抽擊球、反手推擋球	推鉛球：規則及安全、握球、預備姿勢、立定轉身擲出及完成 羽毛球：單打戰術、裁判法
5	4AB: 游泳：分組教學：初學者：胸泳技術、蛙腿的動作(收腿、翻、蹬夾、還原)配合划臂節奏；	體適能測驗(10%) 球類活動

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
	泳式改良：學生自選一泳式 4CD：手球：傳球、射球技術、七公尺球、手球比賽 乒乓球：接下旋球、正手搓球、反手搓球	
6	4AB:游泳：分組教學：初學者：胸泳技術、蛙腿的動作(收腿、翻、蹬夾、還原)配合划臂節奏；、20 米游泳測驗 泳式改良：學生自選一泳式、40 米游泳測驗(10%) 4CD：手球：傳球、射球技術溫習、七公尺球、手球比賽 乒乓球：雙打技術走位、進攻及發球之有利位置、測驗 (10%)	閃避球：介紹球例，進攻防守、比賽 羽毛球：單打戰術、裁判法
7	學校體育推廣計劃：保齡球	體育推廣計劃：保齡球
8	4AB：體適能測驗(10%) 球類活動 4CD：手球：平行切入(H 式進攻法)、防守戰術、比賽、測驗(10%) 循環式體能訓練	閃避球：介紹球例，進攻防守、比賽 循環訓練
9	籃球：體前轉向運球、進攻、防守策略、比賽及裁判法 羽毛球：個人技術重溫、單打戰術運用	手球：複習肩傳、接球、定射、遊戲 乒乓球：發球、正手抽擊球
10	籃球：急停跳投、籃板球、全場比賽 羽毛球：個人技術重溫、單打戰術運用	手球：運球、三步跳射、跟進移動防守 (10%) 乒乓球：正手及反手抽擊球，測驗 (10%)
11	體育推廣計劃：室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、個人距離賽 500 米(10%) 球類活動 太極：太極四式	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練 太極：太極四式
12	學校體育推廣計劃：網球	圓網球：簡介規則，練習、遊戲 足毬：握毬、拋毬、膝踢、腳內側踢、連續踢、小組遊戲

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
		太極：太極四式
13	籃球：急停跳投、掩護、小組進攻、全場比賽、測驗（10%） 羽毛球：「雙打」發球戰術運用、雙打規則、裁判法 太極：太極四式	越野跑：來回大埔海濱公園(10%)
14	排球：上下手接球重溫，3號及4號位扣球技巧 體適能測驗(10%)	體適能測驗(10%) 球類活動
15	學校體育推廣計劃：欖球	體育推廣：非撞式欖球 平衡木：蹲腿上木、V-SIT、跪撐、分腿跳落木、著墊、完成動作
16	排球：上下手發球重溫，3號及4號位扣球技巧 羽毛球：「雙打」進攻戰術運用、雙打規則	非撞式欖球：傳球、三人擺位，防守、比賽 平衡木：創作連串動作，測驗（10%）
17	排球：攔網、邊一二進攻及補位 羽毛球：「雙打」發球戰術運用、二人配合、雙打規則、裁判法、測驗(10%)	非撞式欖球：三人擺位測驗（10%）、走動戰術、比賽 體操：頭手倒立，手倒立
18	排球：裁判法、比賽練習、測驗(10%) 跳繩：個人速度跳、雙人花式跳繩技術、大繩節奏及配合	閃避球：介紹球例，進攻防守、比賽循環訓練
19	足球：個人技術重溫、小組戰術訓練、籌備工作訓練、設計比賽章程、編寫賽程、分組小組戰術練習 越野跑：姿態、步幅、呼吸、擺手、越野跑體現(10%)	體育推廣：網球
20	足球：小組戰術訓練、籌備工作訓練、設計比賽章程、編寫賽程、分組小組戰術練習	越野跑：來回大埔海濱公園(10%)
21	足球：籌辦足球比賽、模擬足球比賽測驗(10%) 太極：太極四式	籃球：重溫運球、走籃、定射、比賽 花式跳繩：跳大繩
22	標槍：持槍、引槍、滿弓、原地投擲、安全須知、裁判法、測驗 太極：太極四式	籃球：急停跳射、搶籃板球、補籃、比賽 花式跳繩：雙人繩花式，跳大繩

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
23	花式跳繩：基本跳繩技巧、跳繩節奏、個人花式跳繩介紹 體操：手倒立	籃球：急停跳射、搶籃板球、補籃、比賽 躲避盤：簡介、比賽
24	花式跳繩：基本跳繩技巧、跳繩節奏、雙人花式跳繩、速度跳 循環式體能訓練	籃球：急停跳射（10%）、搶籃板球、補籃 躲避盤：簡介、比賽
25	4CD 游泳：水上安全、衛生、公德、浮水 分組教學：初學者：胸泳； 泳式改良：學生自選一泳式 4AB: 乒乓球：正手抽擊球、反手推擋球 體適能測驗(10%)	躲避盤：簡介、比賽 循環訓練
26	4CD 游泳：分組教學：初學者：胸泳技術、蛙腿的動作(收腿、翻、蹬夾、還原)泳式改良：學生自選一泳式 4AB：手球：傳球、射球技術、七公尺球、手球比賽 乒乓球：接下旋球、正手搓球、反手搓球	排球：上下手接球重溫，扣球 室內賽艇：划艇訓練、個人 500 米距離賽(10%)
27	4CD 游泳：分組教學：初學者：胸泳技術、蛙腿的動作(收腿、翻、蹬夾、還原)配合划臂節奏； 泳式改良：學生自選一泳式 4AB：手球：傳球、射球技術溫習、七公尺球、手球比賽 乒乓球：雙打技術走位、進攻及發球之有利位置	排球：攔網、扣球及補位 太極：太極四式
28	4CD 游泳：分組教學：初學者：胸泳技術、蛙腿的動作(收腿、翻、蹬夾、還原)配合划臂節奏；、20 米游泳測驗 泳式改良：學生自選一泳式、40 米游泳測驗(10%) 4AB： 乒乓球：雙打技術走位、進攻及發球之有利位置、測驗 (10%)	排球：攔網、扣球及補位、比賽 太極：太極四式

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
	閃避球：技術重溫、分組比賽	
29	躲避盤：技術重溫、分組比賽 HIIT 訓練：高強度間歇訓練原理簡介、7 mins workout 模擬訓練	體適能測驗(10%) 球類活動
30	中四全年學習檢討、球類活動	中四全年學習檢討：體適能計劃、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
上學期	50%	20%+10%	20%
下學期	50%	20%+10%	20%