

中五級 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   | 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<br>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 |
| 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  | 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  |
| 3   | 擲鐵餅：鐵餅技術重溫、配合背向旋轉、裁判法、測驗(10%)  | 推鉛球：規則及安全、握球、預備姿勢、立定轉身擲出及完成、測驗(10%)                                      |
| 4   | 跨欄：過欄平衡、三步過欄、跨三個欄  | 三級跳遠：助跑、起跳、三跳節奏、距離、落墊、安全指引、測驗(10%)                                       |
| 5   | 三級跳：助跑、單足跳、跨步跳、結合技術、測驗(10%)  | 體適能測驗(10%)   |
| 6   | 羽毛球：「雙打」發球戰術運用、雙打戰術  | 閃避球：傳接及進攻技術及規則、模擬比賽  |
| 7   | 室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、測驗(10%)   | 閃避球：防守、模擬比賽  |
| 8   | 越野跑：姿態、步幅、呼吸、擺手、越野跑體現(10%)   | 手球：傳球、走動射球技術、小型比賽  |
| 9   | 標槍：持槍、引槍、滿弓、原地投擲、安全須知、裁判法、測驗(10%)  | 循環訓練：循環式體適能訓練  |
| 10  | 羽毛球：「雙打」發球戰術運用、雙打戰術  | 手球：傳球、走動射球技術測驗(10%)  |
| 11  | 足球：遠射、側身式凌空抽射、小組配合，足球比賽<br>太極：太極四式   | 室內賽艇推廣：正確划艇方法、划艇訓練五百米測試(10%)   |
| 12  | 體適能測驗(10%)   | 越野跑：姿態、步幅、呼吸、擺手、越野跑體現(10%)   |
| 13  | 足球：晃左推右及晃右推左、盤球過人、足球比賽、測驗(10%)   | 平衡木：蹲腿上木、V-SIT、分腿跳落木、著墊、創作運連串動作<br>太極：太極四式                               |

| 教學週 | 教學內容／課題                                  |                               |
|-----|--|-------------------------------|
|     | 【男生】                                     | 【女生】                          |
| 14  | 羽毛球：「雙打」發球戰術運用、雙打戰術                      | 體適能測驗(10%)                    |
| 15  | 非撞式欖球：個人防守技術、欖球比賽                        | 足毬：握毬、拋毬、膝踢、腳內側踢、連續踢、小組遊戲     |
| 16  | 循環訓練：循環式體適能訓練、設計原則                       | 非撞式欖球：傳接球、三人擺位進攻、小型遊戲         |
| 17  | 非撞式欖球：壓迫、平線防守、欖球比賽                       | 循環訓練：循環式體適能訓練、設計原則、練習         |
| 18  | 乒乓球：雙打戰術、裁判法                             | 非撞式欖球：傳接球、三人擺位進攻、測驗（10%）      |
| 19  | 室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、1000 米測試 (10%)          | 體育推廣計劃：泰拳                     |
| 20  | 體育推廣計劃：泰拳                                | 越野跑：姿態、步幅、呼吸、擺手、越野跑體現(10%)    |
| 21  | 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      | 羽毛球：雙打規則、發球戰術、比賽制度            |
| 22  | 乒乓球：雙打戰術、裁判法                             | 籃球：複習運球、走籃及射球練習、模擬籃球全場比賽      |
| 23  | 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%) | 羽毛球：雙打規則、測驗（10%）              |
| 24  | 乒乓球：雙打配合戰術、裁判法、評估(10%)                   | 籃球：複習運球、走籃及射球練習、模擬籃球全場比賽（10%） |
| 25  | 排球：小組進攻及防守、比賽                            | 花式跳繩：重溫單人/雙人花式跳繩              |
| 26  | 越野跑：姿態、步幅、呼吸、擺手、越野跑體現                    | 足球：運球、短傳、射門重溫、長傳              |
| 27  | 體適能測驗(20%)                               | 花式跳繩：單人花式跳繩（10%）              |
| 28  | 排球：小組進攻及防守、比賽<br>太極：太極四式                 | 體適能測驗(20%)                    |
| 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%)    | 圓網球：複習技術及規則、模擬比賽<br>太極：太極四式   |
| 30  | 全年學習檢討                                   | 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  | 體適能 |
|-----|------|---------|-----|
| 上學期 | 50%  | 20%+10% | 20% |
| 下學期 | 50%  | 20%+10% | 20% |