

中六級 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 球類活動	一般事務：課程目標與內容簡介、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、體育科評核制度、球類活動
2	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 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	田徑練習(10%)
3	三級跳：助跑、單足跳、跨步跳、結合技術、測驗(10%) 跨欄：擺動腿、起跨腿練習、過欄平衡、手腳協調	田徑練習(10%)
4	理論課：比賽制度、組織球賽、擔任裁判、計分、實踐 球類活動	田徑練習(10%)
5	比賽制度 球類四角賽：乒乓球、組織球賽、擔任裁判、計分	體適能測驗(10%)
6	學校體育推廣計劃：保齡球	球類四角賽：閃避球、組織球賽、擔任裁判、計分
7	比賽制度 球類四角賽：足球、組織球賽、擔任裁判、計分(10%)	學校體育推廣計劃：保齡球
8	體適能測驗 (10%) 球類活動 太極：太極四式	球類四角賽：籃球、組織球賽、擔任裁判、計分 太極：太極四式
9	球類四角賽：手球、組織球賽、擔任裁判、計分 太極：太極四式	球類四角賽：排球、組織球賽、擔任裁判、計分 太極：太極四式
10	循環體能訓練	球類四角賽：閃避球、組織球賽、擔

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
	球類活動	任裁判、計分
11	室內賽艇推廣：正確划艇方法、划艇訓練、個人距離賽 1000 米 (10%)	室內賽艇 1000 米(10%)
12	比賽制度 球類四角賽：籃球、組織球賽、擔任裁判、計分(10%)	越野跑：來回大埔海濱公園(10%)
13	體適能測驗(20%) 理論課：能量系統、訓練法	體適能測驗(10%)
14	越野跑：姿態、步幅、呼吸、擺手、越野越野跑體現(10%)	學校體育推廣計劃：滑板
中一至中五考試	學校體育推廣計劃：滑板	四角賽：躲避盤、組織球賽、擔任裁判、計分
中一至中五考試	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	四角賽：乒乓、組織球賽、擔任裁判、計分
15	中六全年學習檢討	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%