

中三級 體育科
(2025 – 2026)

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，如保齡球、高爾夫球等。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、體育課常規、體育制服須知、體育課安全及健康須知、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、體育課常規、體育制服須知、體育課安全及健康須知、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	跳遠：助跑、踏跳、空中挺身動作、落墊、安全須知	下壓式接力：交接棒、規則介紹、遊戲
3	體適能測驗(10%)	擲鐵餅：握法、預擺、出手、評估(10%)
4	三級跳遠：規則、三步跨跳節奏	體適能測驗(10%)
5	三級跳遠：三步跨跳節奏、技術、規則、評估(10%)	手球：側手傳球、翼位三步跳射
6	MVPA60 檢討及健康跑	羽毛球：單打規則、扣球、比賽
7	羽毛球：正、反手網前球、雙打規則、比賽練習	MVPA60 檢討及健康跑
8	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、個人 1 分鐘測試(10%)	手球：傳接、翼位三步跳射、比賽
9	羽毛球：正、反手網前球、雙打規則、比賽練習	手球：翼位三步跳射測驗（10%）
10	體適能測驗(10%)	羽毛球：扣球、單打對打
11	籃球：短傳快攻、複習各式傳球技術、比賽	羽毛球：單打對打評估（10%）
12	越野跑：來回大埔海濱公園	越野跑：來回大埔海濱公園
13	籃球：切入上籃進攻、下手上籃複習、比賽	足毬：握毬、拋毬、膝踢、腳內側踢、連續踢、小組遊戲
14	羽毛球：正、反手網前球、雙打規則、比賽練習、評估（10%）	籃球：中距離投籃、球例講解、三打三比賽
15	籃球：2-1-2 隊際陣式聯防、籃球比賽	足毬：握毬、拋毬、膝踢、腳內側踢、連續踢、小組遊戲
16	足毬：握毬、拋毬、膝踢、腳內側踢、連續踢、小組遊戲	體適能：測驗(20%)
17	MVPA60 檢討及健康跑	籃球：中距離投籃、球例講解、三打三比賽
18	蹴鞠：規則及禮儀、小型比賽	乒乓球：削球、單打規則、分組比賽

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
19	閃避球：複習技術及規則、模擬比賽	MVPA60 檢討及健康跑
20	足球：壓迫、阻延防守、小組比賽	室內賽艇：划艇訓練、個人 500 米距離測驗（10%）
21	越野跑：來回大埔海濱公園	越野跑：來回大埔海濱公園
22	足球：壓迫、阻延防守、小組比賽、評估(10%)	乒乓球：削球、正反手推擋、分組比賽
23	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、個人 500 米測試	籃球：中距離投籃、球例講解、三打三比賽
24	手球：甩手傳球、複習肩上傳球、體側傳球、比賽	乒乓球：單打對打評估（10%）
25	MVPA60 檢討及健康跑	籃球：中距離投籃測驗（10%）
26	乒乓球：正手搓球、反手推擋、削球、比賽規則	蹴鞠：規則及禮儀、小型比賽
27	手球：個人進攻、三步跳射、切入射門、測驗(10%)	MVPA60 檢討及健康跑
28	體適能測驗(20%)	足球：腳內側射門、對傳射球、比賽
29	排球：上下手發球、下手傳球複習、排球比賽	體適能：測驗(20%)
30	排球：上下手發球複習、扣球、排球比賽、測驗(10%)	足球：對傳射球、接應射球、比賽
	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：

運動技能	上課表現	體適能	健康跑及 MVPA60	自主學習
30%	15%	20%	20% + 10%	5%