

中四級 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	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%) 鐵餅：握法、預擺、出手、規則介紹、測驗	推鉛球：規則及安全、握球、預備姿勢、立定轉身擲出及完成 下壓式接力：交接棒、行進間交接棒、接力規則
3	背越式跳高：助跑、起跳、過桿動作、落墊技術 田徑練習	跨欄：基本過欄技術、身體協調、平衡、欄間節奏 擲鐵餅：握法、預擺、出手、規則介紹、測驗(10%)
4	4AB：游泳：分組教學：初學者：胸泳技術、蛙腿的動作；泳式改良：學生自選一泳式 4CD：手球：傳球、射球技術、七公尺球練習 乒乓球：接下旋球、正手搓球、反手搓球	MVPA60 檢討及健康跑 羽毛球：扣球、單打戰術、單打比賽
5	4AB：游泳：分組教學：初學者：胸泳技術、蛙腿的動作；泳式改良：學生自選一泳式 4CD：手球：傳球、射球技術溫習、七公尺球、手球比賽 乒乓球：正手抽擊球、反手推擋球	體適能測驗(10%) 羽毛球：單打戰術、單打比賽

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
6	4AB：游泳：分組教學：初學者：胸泳技術、蛙腿的動作；泳式改良：學生自選一泳式 4CD：手球：傳球、射球技術溫習、七公尺球、手球比賽 乒乓球：正手抽擊球、反手推擋球	羽毛球：單打戰術、單打比賽 足鍵：足鍵：握鍵、拋鍵、腳背踢、腳外側踢、連續踢、小組遊戲
7	4AB：游泳：分組教學：初學者：胸泳技術、蛙腿的動作；泳式改良：學生自選一泳式、測驗(10%) 4CD：手球：平行切入(H式進攻法)、防守戰術、比賽 乒乓球：雙打技術走位、進攻及發球之有利位置、測驗(10%)	籃球：投籃，進攻意識，三打三比賽 足鍵：足鍵：握鍵、拋鍵、腳背踢、腳外側踢、連續踢、小組遊戲
8	MVPA60 檢討及健康跑 足鍵：足鍵遊戲及比賽	MVPA60 檢討及健康跑 羽毛球：單打戰術、單打評估 (10%)
9	動感校園計劃：太極推廣及體驗 動感校園計劃：匹克球推廣及體驗	動感校園計劃：太極推廣及體驗 動感校園計劃：匹克球推廣及體驗
10	動感校園計劃：太極推廣及體驗 動感校園計劃：匹克球推廣及體驗	動感校園計劃：太極推廣及體驗 動感校園計劃：匹克球推廣及體驗
11	越野跑：來回大埔海濱公園	越野跑：來回大埔海濱公園
12	籃球：急停跳投、掩護、小組進攻、全場比賽、測驗 體適能測驗(20%)	籃球：投籃，進攻意識，三打三比賽 閃避球：分組閃避球比賽
13	籃球：急停跳投、掩護、小組進攻、全場比賽、測驗(10%) MVPA60 檢討及健康跑	MVPA60 檢討及健康跑 室內賽艇：划艇訓練、個人 500 米距離測驗 (10%)
14	排球：上下手發球重溫，3 號及 4 號位扣球技巧 羽毛球：個人技術重溫、單打戰術運用	體適能測驗(20%) 球類活動
15	MVPA60 檢討及健康跑 排球：攔網、邊一二進攻及補位	MVPA60 檢討及健康跑 球類活動
16	運動推廣：非撞式欖球	運動推廣：非撞式欖球
17	運動推廣：非撞式欖球	運動推廣：非撞式欖球
18	排球：裁判法、比賽練習、測驗(10%) MVPA60 檢討及健康跑	籃球：進攻、防守意識，三打三比賽 乒乓球：發球、正手抽擊球
19	室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練、	室內賽艇：划艇訓練、個人 500 米距離

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
	個人距離賽 500 米 (10%) 循環式體能訓練	測驗 (10%) 籃球：重溫投籃，進攻意識，三打三比賽
20	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 MVPA60 檢討及健康跑	MVPA60 檢討及健康跑 籃球：三打三比賽
21	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 花式跳繩：基本跳繩技巧、跳繩節奏、個人花式跳繩介紹	乒乓球：發球、反手抽擊球 足球：控球、射球、比賽
22	越野跑：來回大埔海濱公園	越野跑：來回大埔海濱公園
23	籃球：急停跳投、籃板球、全場比賽 花式跳繩：基本跳繩技巧、跳繩節奏、個人花式跳繩介紹	乒乓球：抽擊球評估 (10%) 足球：控球、接應射球、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 MVPA60 檢討及健康跑	足球：控球、接應射球評估 (10%) 手球：重溫傳接、射球技術、比賽
25	4CD：游泳：分組教學：初學者：胸泳技術、蛙腿的動作；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(20%)	MVPA60 檢討及健康跑 手球：防守意識、接應射球、比賽
26	4CD：游泳：分組教學：初學者：胸泳技術、蛙腿的動作；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 手球：防守意識、接應射球、比賽
27	4CD：游泳：分組教學：初學者：胸泳技術、蛙腿的動作；泳式改良：學生自選一泳式 4AB：手球：傳球、射球技術溫習、七	排球：上下手接球重溫，扣球 手球：防守意識、接應射球、比賽

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
	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	
28	44CD：游泳：分組教學：初學者：胸泳技術、蛙腿的動作；泳式改良：學生自選一泳式、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%) 閃避球：技術重溫、分組比賽	排球：攔網、扣球及補位、比賽 MVPA60 檢討及健康跑
29	4CD：體適能測驗(20%) 球類活動 4AB：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 球類活動	體適能測驗(20%) 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、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%