

西貢崇真天主教學校(中學部)  
20-21 年度中一級男生體育科課程大綱及評估方法

1. 量度及課程簡介
2. 欖球：
  - 2.1 基本傳球及接球
  - 2.2 帶式欖球規則及比賽
3. 田徑：
  - 3.1 徑賽基本規則
  - 3.2 短跑起跑、途中跑及衝線
  - 3.3 鉛球基礎、規則
  - 3.4 跳高：5 步
  - 3.5 4x100 接力技巧規則
  - 3.6 跨欄：上欄及數欄間步
4. 體適能：
  - 4.1 學校體適能獎勵計劃內容 (9 分鐘跑、1 分鐘仰臥起坐、30 秒掌上壓、坐地前伸)上學期完結
5. 陸上划艇：
  - 5.1 陸上划艇機使用方法
  - 5.2 划艇動作
  - 5.3 500 米划艇測試
6. 手球：
  - 6.1 基本傳球、接球
  - 6.2 走動中傳接球
  - 6.3 基本防守技巧
  - 6.4 球例基礎
7. 體操：
  - 7.1 前滾翻、後滾翻、魚躍前滾翻
  - 7.2 頭手倒立、手倒立
  - 7.3 動作串連
  - 7.4 單槓 (低槓)：後翻上
  - 7.5 跳箱
8. 排球：
  - 8.1 球網架設
  - 8.2 下手傳球
  - 8.3 下手發球
  - 8.4 球例基礎
9. 體適能訓練及評估  
下學期完結

課程或因天氣及場地安排而作出調動

因應租用泳池情況而加插游泳課：水上安全及捷泳(3 節)

學段成績=運動技能(40%)+體適能(25%)+理論(20%)+學習態度(10%)+運動參與(5%)

學年成績=第一學段成績(50%)+第二學段成績(50%)