

西貢崇真天主教學校(中學部)
20-21 年度中二級男生體育科課程大綱及評估方法

1. 量度及課程簡介
2. 田徑：
 - 2.1 田賽基本規則
 - 2.2 中距離跑起跑、途中跑技術
 - 2.3 鉛球進階技術、規則
 - 2.4 跳高：福斯貝里背越式
 - 2.5 跨欄：上欄及數欄間步
 - 2.6 跳遠：助跑、踏跳及著陸
3. 籃球：
 - 3.1 基本傳球、接球
 - 3.2 走動中傳接球
 - 3.3 基本防守技巧
 - 3.4 球例基礎
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. 體操：
 - 5.1 側手翻、魚躍前滾翻
 - 5.2 原地分腿跳
 - 5.3 動作串連
 - 5.4 單槓 (低槓)：前及後滾翻
 - 5.5 跳箱
6. 足球：
 - 6.1 短傳
 - 6.2 長傳
 - 6.3 小組合作
 - 6.4 球例基礎
7. 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：水上安全及胸泳(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%)