

西貢崇真天主教學校(中學部)
20-21 年度中三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 鐵餅及標槍基本投擲、規則
 - 2.2 跨欄：連續過欄技巧
 - 2.3 三級跳遠
 - 2.4 鉛球：180°轉向投擲
 - 2.5 田徑賽例重溫
 3. 壘球
 - 3.1 傳球、接球技巧
 - 3.2 握棒及擊球
 - 3.3 投球
 - 3.4 球例基礎及比賽
 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. 曲棍球
 - 5.1 握棍法
 - 5.2 基本傳接球
 - 5.3 運球
 - 5.4 截擊
 - 5.5 球例及比賽
6. 排球
 - 6.1 上手傳球
 - 6.2 扣球
 - 6.3 網球式發球
 - 6.4 攔網
 - 6.5 球例及比賽
7. 足球
 - 7.1 運球及轉向
 - 7.2 控高球
 - 7.3 防守、截擊運球者
 - 7.4 戰術基礎
8. 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

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%)