

西貢崇真天主教學校(中學部)
20-21 年度中四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 田徑賽進階規則
 - 2.2 鐵餅進階技術、規則
 - 2.3 標槍進階技術、規則
 - 2.4 田徑賽項分組專項練習
3. 羽毛球：
 - 3.1 預備動作及發球
 - 3.2 高遠球之技巧
 - 3.3 網前球之技巧
 - 3.4 殺球及球例基礎
4. 乒乓球
 - 4.1 預備動作及發球
 - 4.2 長拉之技巧
 - 4.3 網前球之技巧
 - 4.4 殺球及球例基礎
5. 體適能：
 - 5.1 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
6. 體操：
 - 6.1 側手翻內轉
 - 6.2 跳箱/馬
 - 6.3 動作串連
 - 6.4 雙槓(前後擺、槓上前滾翻)
7. 排球
 - 7.1 組織及扣球
 - 7.2 接扣球
 - 7.3 修正
8. 手球
 - 8.1 進攻：小組及快攻
 - 8.2 6-0 及 5-1 防守
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

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%)