

西貢崇真天主教學校(中學部)
20-21 年度中五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 田徑專項練習
 - 2.2 裁判法
3. 隊際球類比賽 (足球/手球)
 - 3.1 球例深入探討
 - 3.2 組織及戰術
4. 壁球
 - 4.1 握拍、正手直線球
 - 4.2 發球
 - 4.3 球例及比賽
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. 隊際球類比賽 (排球/籃球)
 - 6.1 球例深入探討
 - 6.2 組織及戰術
7. 理論
 - 7.1 運動創傷預防
 - 7.2 訓練法及訓練效果
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%)