

西貢崇真天主教學校(中學部)
20-21 年度中一級女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 短跑—起跑、加速的技巧及衝線姿勢
 - 2.2 接力—持棒起跑、交接棒及接力規則
 - 2.3 跳遠—蹲踞式跳遠、落地及基本規則
 - 2.4 跨欄—跨越一個欄的技巧及基本規則
 - 2.5 跳高—剪式跳高及基本規則
 - 2.6 鉛球—基本出球方法及基本規則
3. 排球：
 - 3.1 場地預備
 - 3.2 下手傳接球
 - 3.3 下手發球
 - 3.4 基本球例
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 秒曲膝掌上壓、坐地前伸)
 - 4.2 肌力及敏捷性訓練

上學期完結

5. 游泳：
 - 5.1 水感活動
 - 5.2 游泳時呼吸的技巧及協調
 - 5.3 捷泳的腿部動作
 - 5.4 捷泳的手部動作
 - 5.5 捷泳的手腳協調及呼吸動作
 - 5.6 捷泳全式
 - 5.6 起跳 (視乎進度)
- 6 足球：
 - 6.1 用身軀不同地方控球
 - 6.2 腳內側傳球
 - 6.3 腳內側及腳底控球
 - 6.4 走動中傳球
 - 6.5 基本比賽技巧
 - 6.6 基本球例
- 7 羽毛球：
 - 7.5 正手發球 (高遠球)
 - 7.6 回高遠球
 - 7.3 單打基本球例
- 8 體操：
 - 8.5 體操簡介
 - 8.6 墊上體操 (以不同形態開始及完成的前後滾翻、肩肘倒立及拱橋)
 - 8.7 平衡木 (移動、燕式平衡及以不同形態跳下)
- 9 籃球：
 - 9.5 傳接球技巧
 - 9.6 運球
 - 9.7 近距離投射
 - 9.8 防守步法及釘人防守
 - 9.9 3vs3 比賽
 - 9.10 基本球例
- 10 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%)