

西貢崇真天主教學校(中學部)
20-21 年度中二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 短跑及接力－重溫已有知識
 - 2.2 跳遠－挺身式跳遠、落地及量度起跑處
 - 2.3 跨欄－了解欄間步及重溫已有知識
 - 2.4 跳高－背越式跳高
 - 2.5 鉛球－側滑步出球
3. 排球：
 - 3.1 上手發球
 - 3.2 上手托球
 - 3.3 扣球（主攻）的基本動作
 - 3.4 接扣球的動作及原則
 - 3.5 比賽及規則
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 肌耐力訓練

上學期完結

2. 彈網：
 - 5.1 坐彈
 - 5.2 坐彈接半轉直彈
 - 5.3 串連動作
3. 足球：
 - 6.1 傳高球
 - 6.2 控高球
 - 6.3 比賽策略及隊形
4. 手球：
 - 7.1 傳接球
 - 7.2 走動中傳接球
 - 7.3 射球（三步跳起射球）
 - 7.4 比賽
 - 7.5 基本球例
8. 籃球：
 - 8.1 走籃
 - 8.2 運球(有對手)
 - 8.3 急停射球
 - 8.4 3vs3 進攻戰術
 - 8.5 球例
- 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%)