

西貢崇真天主教學校(中學部)
20-21 年度中三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 各項技術重溫
 - 2.2 標槍－立定投擲及交叉步後投擲
 - 2.3 鐵餅－出餅的手部動作及預擺
3. 曲棍球：
 - 3.1 握棍技術
 - 3.2 個人運球
 - 3.3 正手傳球及停球
 - 3.4 反手傳球及停球
 - 3.5 走動中傳接球
 - 3.6 射門
 - 3.7 基本球例
4. 籃球：
 - 4.1 走動中傳接球
 - 4.2 上籃（重溫已有知識）
 - 4.3 區域防守的概念
 - 4.4 基本球例
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 秒曲膝掌上壓、坐地前伸）
 - 5.2 循環訓練(編寫)

上學期完結

6. 排球：
 - 6.1 發球（重溫已有知識）
 - 6.2 上、下手傳球（重溫已有知識）
 - 6.3 網上扣球
 - 6.4 配合下手升球之扣球
7. 體操：
 - 7.1 平衡木（重溫已有知識、v 字坐至弓箭步、小跳步、踢轉及蹲踞轉）
 - 7.2 墊上活動（頭手倒立）
 - 7.3 高低槓（正撐前翻落、高槓前翻接低槓、轉身 180° 及串連動作）
8. 手球：
 - 8.1 小組進攻戰術
 - 8.2 防守技巧
 - 8.3 比賽及球例

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%)