

西貢崇真天主教學校(中學部)
20-21 年度中四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－投擲前之助跑、接出槍技術
 - 2.3 鐵餅－投擲前之滑步、超越器械
3. 帶式欖球：
 - 3.1 重溫已有知識
 - 3.2 進攻技巧
4. 壘球：
 - 4.1 壘球簡介
 - 4.2 配帶及運用手套的方法
 - 4.3 傳接球（不同高度及方向）
 - 4.4 握及揮壘球棒之方法
 - 4.5 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）

上學期完結

6. 籃球：
 - 6.1 傳接球（重溫已有知識）
 - 6.2 射球（重溫已有知識及三分球）
 - 6.3 進攻技巧
7. 排球：
 - 6.1 發球（重溫已有知識）
 - 6.2 上手傳球
 - 6.3 扣球（重溫已有知識）
 - 6.4 配合上手升球之扣球
 - 6.5 攔網
7. 體操：
 - 7.1 平衡木（重溫已有知識及前滾翻）
 - 7.2 墊上活動（拱橋及後軟翻）
 - 7.3 高低槓（重溫已有知識及後翻上低槓）
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%)