

西貢崇真天主教學校(中學部)  
20-21 年度中五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 以上各項作裁判的技巧
3. 帶式欖球：
  - 3.1 重溫已有知識
  - 3.2 施壓防守
4. 網球：
  - 4.1 網球簡介
  - 4.2 握拍法
  - 4.3 正手發球
  - 4.4 正手接球
  - 4.5 反手接球之簡介
  - 4.6 基本球例
5. 曲棍球：
  - 5.1 重溫已有知識
6. 體適能：
  - 6.1 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

- 7 比賽：
  - 7.1 籃球
  - 7.2 排球
  - 7.3 羽毛球
  - 7.4 帶式欖球
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%)