

西貢崇真天主教學校(中學部)
20-21 年度中六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 田徑各項分組專項練習
 3. 保齡球：
 - 3.1 持球
 - 3.2 步法
 - 3.3 投直線球
 - 3.4 賽制及計分法
 4. 隊際球類比賽 (籃球/排球)
 - 4.1 球例深入探討
 - 4.2 組織及戰術
 - 4.3 進階練習
 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 秒掌上壓、坐地前伸)
 6. 溜冰
 - 6.1 基本技術及安全事項
 - 6.2 向前滑溜及停止
 - 6.3 向後滑溜
 7. 體適能訓練及評估
 8. 理論
- 下學期完結

課程或因天氣及場地安排而作出調動

學年成績=運動技能(40%)+體適能(25%)+理論(20%)+學習態度(10%)+運動參與(5%)