

西貢崇真天主教學校(中學部)
新高中體育文憑課程教學進度表(2020-2021)

級別：中四級任教老師：林冠澧課本：課程發展處體育組教材套

月份	週次	單元	課文內容	活動內容
九	1	始業周	教學內容 1. 介紹新高中體育科內容 i. 卷一 ii. 卷二 iii. 技能及體適能 2. 本科要求	✓ 派發課業 ✓ 訂文件套 ✓ 學生於一週內選定隊際及個人項目 ✓ 預備兩本習作簿
九	2	IV. 維持健康與活動表現的體適能和營養	甲、健康的組合成分	體能測試(1609m 仰臥起坐 引體向上(男)/曲臂懸垂(女) 坐地體前伸)
九	3	IV.	乙、體適能的定義	實習試內容： 一:(足球、籃球、排球、羽毛球、)
九	4	IV.	丙、健康相關體適能體的組合成分和量度	實習試內容： 二:(田徑、游泳)
九	5	IV.	丁、運動相關體適能的組合成分和量度	分組，並籌備各組所帶領的活動或服務。 -體育文憑班內活動及比賽 -協助四社比賽 -協助學生會相關體育的比賽 -校隊的攝影、錄影或裁判工作 -學校其他大型活動的支援
十	6	IV.	戊、食物與營養	-製作班衫，
十	7	IV.	己、體重的控制	實習課內容：
十	8	IV.	庚、健康的生活習慣	二:(田徑)
十	9	IV.	辛、體育活動在預防非傳染病的角色	閱讀相關文獻
十	10	VI. 運動創傷、處理與預防方法	甲、導致運動創傷的原因	小組應用題
十一	11	VI.	乙、常見的運動創傷	閱讀相關文獻
十一	12	VI.	丙、處理	-體育文憑班內活動及比賽
十一	13	VI.	丁、預防運動創傷	閱讀相關文獻
十一	14	溫習周	長題目練習	小組應用題
十二	15-16	考試周	體適能試 技能試	活動檢討 填寫反思及改善方法
十二	17-	假期		

月份	週次	單元	課文內容	活動內容
	18			
一	19	II. 人體	甲. 成長和發展	閱讀相關文獻
一	20	II.		小組應用題
一	21	II.	乙. 骨骼系統	分組討論
一	22-23	假期		
二	24	II.	乙. 骨骼系統	分組討論
二	25	II.	丙. 神經系統	-體育文憑班內活動及比賽
二	26	II.		閱讀相關文獻
二	27	II.	丁. 肌肉系統	小組應用題
三	28	II.		實習課內容:
三	29	II.	戊. 心血管系統	一:(足球、籃球、排球、羽毛球、)
三	30	II.		
三	31	II.	己. 呼吸系統	
四	32	II.	庚. 能量系統	分組討論
四	33	V. 運動與訓練的生理學基礎	甲. 影響運動表現的因素	
四	34	V	乙. 訓練概念與原理	-體育文憑班內活動及比賽
四	35	V	丙. 訓練法	實習試內容:
四	36	V		一:(足球、籃球、排球、羽毛球、)
五	37	V	丁. 訓練和停止訓練後的反應	分組討論
五	38	V		
五	39	溫習周		體能測試(1609m 仰臥起坐)
五	40	溫習周		引體向上(男)/曲臂懸垂(女) 坐地體前伸)
六	41	考試周		活動檢討 填寫反思及改善方法

學段成績=每課測驗(10%)+功課分(10%)+體適能(20%)+學習態度(10%)+考卷(50%)

學年成績=第一學段成績(50%)+第二學段成績(50%)