

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：中五級任教老師：蔡志豪課本：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. 重溫新高中體育科內容 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 ✓ 預備兩本習作簿
九		V. 運動與訓練的生理學基礎	甲. 影響運動表現的因素	小組討論
九		V	乙. 訓練概念與原理	-體育文憑班實習訓練課
九		V	丙. 訓練法	理論用於實習： 備戰校內四社陸運會
十		V	丁. 訓練和停止訓練後的反應	分組討論
十		IX. 運動和康樂活動管理	甲. 運動和康樂活動管理的概念	分組討論及匯報
十一		IX.	乙. 籌辦活動	簡報教學 小組反思
十一		IX.	丙. 體育、運動與康樂的法律課題	實習試內容_以校內或校外正式比賽成績計算。 二:(田徑、游泳)取消體操
十二		IX.	溫習周.	實習課(第一學段測考) 實習試內容： 一:(足球、籃球、排球、羽毛球、) 取消乒乓球
十二			考試	為學生訂立分數目標及協助溫習
			對卷	總結所學，並重溫學習重點.

月份	週次	單元	課文內容	活動內容
一		III.動作分析	甲. 基本力學概念	閱讀相關文獻, (工具書協助.)
一		III	甲. 基本力學概念(續)	小組討論
二		III	乙. 人體動作的類別.(i - iii)	示範教學
二		III	乙. 人體動作的類別.(iv - v)	協作學習 課堂研討
三		III	丙. 表現分析: 步驟和指引	準備每課測驗
三		III	溫習節	每課測驗(計入平時分) 準備統一測驗
四		I 體育、運動、康樂、 消閒與豐盛人生: 歷 史和發展	甲. 定義及詞彙	工作紙 課文
四		I	乙. 體育、運動、康樂、消閒的角 色和價值	工作紙 課文
五		I	丙. 香港的體育現況 (專題報告或閱書報告)	協作學習 課堂研討
五		I	丁. 香港的運動、康樂與消閒現況 長題目練習	實習試內容. (第二學段評核) 一:(足球、籃球、排球、羽毛球、) 取消乒乓球
五		I	總結(跟進專題報告或閱書報告)	協助學生溫習並分享有效學習的方法
六	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
六	41	考試周	對卷及深化所學	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%)