

中二級 體育科
(2024-2025)

目標：本校體育課程多元化，初中課程安排內容著重學生成長期的體格發展、運動興趣及運動技能培訓；高中加設學生平日較少接觸的運動項目，如彈網、網球、壁球、保齡球等。同學不單能學習到不同的運動項目及知識，亦能認識到國家傳統文化及體育強項。其次，同學透過上課，參與課外活動、社際比賽、陸運會、校際比賽等，強健體魄及建立活躍生活模式；提升學生的自尊、責任感、與相處能力之餘，亦能增強同學對社會及國家的歸屬感。

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
1	課程目標與內容簡介、體育制服須知、分組及列隊訓練、揀選班體育幹事、體育課安全及健康須知、體育科評核制度、學界比賽、陸運會事宜、與異性相處、度高磅重	課程目標與內容簡介、體育制服須知、分組及列隊訓練、揀選班體育幹事 體育課安全及健康須知、體育課常規、體育科評核制度 學界比賽、陸運會事宜、與異性相處、度高磅重
2	跨越式跳高：跑彎技術、起跳、過桿動作、落墊動作、安全須知 推鉛球：規則及安全、握球、預備姿勢、立定轉身擲出及完成、測驗(10%)	擲鐵餅：握法、預擺、出手、規則介紹 循環訓練
3	挺身式跳遠：助跑、踏跳、空中挺身動作、落墊、安全須知 田徑練習	跨欄：基本過欄技術、身體協調、平衡、欄間節奏（10%） 跨越式跳高：助跑、起跳、過桿動作、落墊動作、安全須知、評估(10%)
4	2BC 游泳：溫習捷泳踢腿及自由泳手脚、呼吸配合動作 2AE 手球：肩上傳球、接球、三步法、手球競賽規則介紹、小組競賽 體適能測驗(10%)	挺身式跳遠：助跑、踏跳、空中挺身動作、落墊、安全須知 滑步推鉛球：規則及安全、握球、預備姿勢、立定轉身擲出及完成
5	2BC 游泳：捷泳練習、泳式改良 2AE 手球：體側傳球、原地射門、防守步、小組競賽 乒乓球：握板法、正手搓球、反手推擋、單人比賽規則	體適能：測驗(10%) 球類活動
6	2BC 游泳：捷泳練習、泳式改良 2AE 手球：三步射門、小組競賽 乒乓球：發上旋球、接上旋球、比賽練習	手球：側傳、三步跳射、空間概念、二對一進攻 創作舞：音樂節奏認識、分組創作舞蹈表演
7	2BC 游泳：捷泳練習、泳式改良及捷泳40米測驗(10%) 2AE 手球：一對一突破進攻技術、個人	手球：三步跳射、跟進移動防守、比賽 羽毛球：單打規則、發球、高遠球、

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
	防守技術、測驗(10%) 乒乓球：削球、重溫發球、搓球、推擋、削球、比賽練習、測驗 (10%)	比賽練習
8	羽毛球：發高遠球、全場步法、比賽練習 排球：上、下傳球、基本球例、步法及移動、小型比賽	手球：守門員、6-0 防守、比賽 羽毛球：發短球、高遠球、網前球、比賽練習
9	羽毛球：單打規則、擊高遠球、比賽練習 排球：上、下手發球、移位傳球、小型比賽	手球：三步跳射測驗 (10%) 羽毛球：發短球、網前球、測驗 (10%)
10	羽毛球：單打規則、擊高遠球、比賽練習 排球：複習發球、上下傳球、扣球、小型比賽	越野跑
11	室內賽艇推廣：認識室內賽艇規則及技術介紹 太極：太極四式	籃球：運球走籃、球例講解、三打三比賽 室內賽艇：正確划艇方法、划艇訓練
12	羽毛球：發高遠球測驗(10%) 排球：下手升球、綜合技術練習及比賽、測驗(10%) 太極：太極四式	籃球：立定投射、搶籃板球、三打三比賽 太極：太極四式
13	籃球：各式傳球(胸前傳球、彈地傳球、頭上傳球)、三脅勢、移動傳球練習、半場比賽 體適能測驗(10%)	籃球：運球走籃、立定投射、測驗(10%) 太極：太極四式
14	籃球：高低運球、護球、個人持球突破、小組比賽 閃避盤：傳球及接球技巧、進攻及閃避技巧、小型比賽	體適能：測驗(10%) 球類活動
15	運動推廣：非撞式欖球	運動推廣：非撞式欖球
16	籃球：小組進攻(單擋戰術)、小組比賽 體操：簡介、團身、分腿、併腿、前滾翻、燕式平衡	非撞式欖球：撥水式傳球、進攻規則、遊戲 乒乓球：發球、單打規則、分組比賽
17	籃球：配合運球下手走籃、二人快攻走籃比賽、測驗(10%) 體操：手倒立	非撞式欖球：旋轉式傳球、防守規則、二對一進攻 乒乓球：球感、正反手推擋、對打練習
18	足球：腳內側、腳面射門、比賽規則、小組比賽 循環體能訓練	非撞式欖球：二人擺位、傳接測驗 (10%) 乒乓球：削球及搓球、單打規則、分組比賽

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
19	運動推廣：壘球	學校體育推廣計劃：壘球 乒乓球：削球及搓球、正反手推擋、分組比賽
20	足球：創造空間、走位支援、小組比賽 花式跳繩：基本跳繩技巧、跳繩節奏、個人花式跳繩介紹	越野跑(10%)
21	足球：頭球(傳球、攻門)、比賽規則、頭球測驗(10%) 循環式體能訓練	排球：上手發球、下手墊球、比賽 體操—平衡木：前行、後行、轉身、落木、著墊、完成動作
22	足球：3對1之闊度支援小組進攻、小組比賽 足毬：握毬、拋毬、腳背踢、腳外側踢、連續踢、小組遊戲	排球：上手發球、上手升球、比賽 平衡木：蹲腿上木、貓跳、轉身、波浪、分腿落木、著墊、完成動作
23	足毬：複習膝、腳背、腳內、外側踢、小組遊戲 閃避球：傳球及接球技巧、進攻及閃避技巧、小型比賽	排球：上手發球、上下手傳球、比賽 平衡木：連串動作、測驗(10%)
24	閃避球：傳球及接球技巧、進攻及閃避技巧、小型比賽 花式跳繩：基本跳繩技巧、跳繩節奏、個人花式跳繩、速度跳 太極：太極四式	排球：複習上手發球 循環訓練
25	花式跳繩：基本跳繩技巧、跳繩節奏、團體花式跳繩、速度跳 體適能測驗(20%) 太極：太極四式	足球：運球，行進間傳接球、比賽 室內賽艇：划艇訓練、個人一千米距離測驗(10%)
26	2AE 游泳：溫習捷泳踢腿及自由泳手脚、呼吸配合動作 2BC 手球：肩上傳球、接球、三步法、手球競賽規則介紹、小組競賽 球類活動	足球：腳內側射門、空間概念、對傳射球、比賽 花式跳繩：簡介、前後繩、側擺、交叉跳
27	2AE 游泳：捷泳練習、泳式改良 2BC 手球：體側傳球、原地射門、防守步、小組競賽 乒乓球：握板法、正手搓球、反手推擋、單人比賽規則	足球：對傳射球、接應射球、比賽 花式跳繩：前轉、後轉、後交叉
28	2AE 游泳：捷泳練習、泳式改良 2BC 手球：三步射門、小組競賽 乒乓球：削球、重溫發球、搓球、推	足球：守門員、接應射球、比賽 花式跳繩：二重跳、雙人跳

教學週	教學內容／課題	
	【男生】	【女生】
	擋、削球、比賽練習	
29	2AE 游泳：捷泳練習、泳式改良及捷泳 40 米測驗(10%) 2BC 手球：一對一突破進攻技術、個人 防守技術、測驗(10%) 乒乓球：削球、重溫發球、搓球、推 擋、削球、比賽練習、測驗(10%)	體適能：測驗(20%) 球類活動
30	中二全年學習檢討、球類活動	中二全年學習檢討、球類活動

評估範疇所佔分數如下：

學期	運動技能	平日上課表現及 自主學習態度	體適能	體育性課外活動之參與
上學期	50%	20%+10%	20%	-----
下學期	40%	20%+10%	20%	10%