

科目：體育 年級：中一級

科任老師：林照明老師 S1A-D (男) 陳紫慧老師 S1A-D (女)

本科網址：<http://www.tcss.edu.hk/subjectweb/PE/index.html>

課題編排 (2018-2019)

1. 學習目標

A) 令學生能學習到合作性及提高做運動的興趣

S) 讓學生能掌握其運動技能，於活動中應用。

K) 讓學生在課堂中學習到相關運動技能的知識、規則、歷史等。

2. 課題編排

統一測驗前		上學期考試前		年終考試前	
男	女	男	女	男	女
籃球	羽毛球	羽毛球	籃球	排球	乒乓球
胸前傳球	正手握拍法	發高球	運球上籃	下手墊球	發正手平擊球
高運球	發高遠球			上手傳球	
運球上籃	正手網前球	田徑	排球	下手發球	田徑
		短跑	下手墊球		短跑
乒乓球		接力	上手傳球	乒乓球	接力
直拍握法		跨欄	下手發球	發正手平擊球	跨欄
準備姿勢	籃球	跳高			跳高
	胸前傳球		乒乓球	手球	體操
	高運球		直拍握法	肩上傳球	藝術體操 球操
羽毛球			準備姿勢	併步射門	拋接/彈地
正手握板法					繞圈/8字
					繞身/地滾
				足球	
				腳底控球	手球
				腳內側運球	肩上傳球
				腳內側傳球	併步射門
					舞蹈(土風舞)
				羽毛球	問安舞
				正手網前球	敬禮舞
					鞋匠舞

體適能及理論課

3. 功課政策

種類	工作紙
次數	不定期
批改形式	閱改

4. 評核		
	上學期考試	年終考試
次數	3	3
成績比重	37.50%	62.50%
時限	2 堂	2 堂
總分	50 分	50 分
形式	1 技巧分、1 體能分、1 平時分	1 技巧分、1 體能分、1 平時分

科目：體育 年級：中二級

科任老師：林照明老師 S2A-D (男) 陳紫慧老師 S2A-D (女)

本科網址：<http://www.tcss.edu.hk/subjectweb/PE/index.html>

課題編排 (2018-2019)

1. 學習目標

A) 令學生能學習到合作性及提高做運動的興趣

S) 讓學生能掌握其運動技能，於活動中應用。

K) 讓學生在課堂中學習到相關運動技能的知識、規則、歷史等。

2. 課題編排

統一測驗前		上學期考試前		年終考試前	
男	女	男	女	男	女
籃球	羽毛球	羽毛球	籃球	排球	乒乓球
彈地傳球	反手握拍法	回高遠球	單手投射	側傳	正手攻球
低運球	回高遠球			比賽	
單手投射	正手：低手高遠球	田徑	排球		
		中長跑	上手發球	乒乓球	田徑
乒乓球	籃球	鐵餅	側傳	正手攻球	中長跑
橫拍握法	彈地傳球	跳遠	比賽		鐵餅
	低運球			手球	跳遠
		排球	乒乓球	甩手傳球	
羽毛球		上手發球	橫拍握法	交叉步射門	體操
反手握板法					燕式平衡
					跳轉 180 度
				足球	前滾翻
				腳背運球	
				腳背傳球	手球
					甩手傳球
					交叉步射門
				羽毛球	
				正手：低手高遠球	
					舞蹈(土風舞)
					十美女
					栗樹舞
					龍舞

體適能及理論課

3. 功課政策		
種類	工作紙	
次數	不定期	
批改形式	閱改	
4. 評核		
	上學期考試	年終考試
次數	3	3
成績比重	37.50%	62.50%
時限	2 堂	2 堂
總分	50 分	50 分
形式	1 技巧分、1 體能分、1 平時分	1 技巧分、1 體能分、1 平時分

科目：體育 年級：中三級

科任老師：林照明老師 S3A-D (男) 陳紫慧老師 S3A-D (女)

本科網址：<http://www.tcss.edu.hk/subjectweb/PE/index.html>

課題編排 (2018-2019)

1. 學習目標

A) 令學生能學習到合作性及提高做運動的興趣

S) 讓學生能掌握其運動技能，於活動中應用。

K) 讓學生在課堂中學習到相關運動技能的知識、規則、歷史等。

2. 課題編排

統一測驗前		上學期考試前		年終考試前	
男	女	男	女	男	女
籃球	羽毛球	羽毛球	籃球	排球	乒乓球
雙手頭上傳球	殺球	反手網前球	跳投	跳傳	發反手平擊球
體前變向運球	反手網前球			單人攔網	
跳投	反手:低手高遠球	田徑	排球		田徑
		三級跳	扣球	乒乓球	4x400M
乒乓球		4x400M	跳傳	發反手平擊球	標槍
反手推擋	籃球	跳高	單人攔網		跳高
	雙手頭上傳球			手球	
羽毛球	體前變向運球	排球	乒乓球	三步射門	體操
殺球		扣球	反手推擋	守門員	側平衡
					跳轉 360 度
				足球	後滾翻
				腳內側長傳	
				接彈地球	手球
				正面護球	三步射門
					守門員
				羽毛球	
				反手:低手高遠球	舞蹈(土風舞)
					求雨舞
					可愛的蘇珊娜
					兒童撲克

體適能及理論課

3. 功課政策		
種類	工作紙	
次數	不定期	
批改形式	閱改	
4. 評核		
	上學期考試	年終考試
次數	3	3
成績比重	37.50%	62.50%
時限	2 堂	2 堂
總分	50 分	50 分
形式	1 技巧分、1 體能分、1 平時分	1 技巧分、1 體能分、1 平時分

科目：體育 年級：中四級

科任老師：林照明老師 S4A-D (男) 陳紫慧老師 S4A-D (女)

本科網址：<http://www.tcss.edu.hk/subjectweb/PE/index.html>

課題編排 (2018-2019)

1. 學習目標

A) 令學生能學習到合作性及提高做運動的興趣

S) 讓學生能掌握其運動技能，於活動中應用。

K) 讓學生在課堂中學習到相關運動技能的知識、規則、歷史等。

2. 課題編排

統一測驗前		上學期考試前		年終考試前	
男	女	男	女	男	女
籃球	羽毛球	田徑	籃球	手球	田徑
單手肩上傳球	發正手低球	中長跑	防運球步法	複習傳接	中長跑
個人突破	吊網前球	短跑及接力		複習運/射	短跑及接力
防運球步法	平推球	鉛球	乒乓球	波浪式進攻	鉛球
			發球戰術		體操(平衡木)
乒乓球	籃球	欖球	回球戰術	排球	平衡/轉
發球戰術	單手肩上傳球	傳接球	排球	扣球(快攻)	行/跳
回球戰術	個人突破	防守	扣球(快攻)	雙人攔網	
		達陣	雙人攔網	接發球站位	欖球
			接發球站位		傳接球
				足球	防守
				頭球	達陣
				假動作	
				守門員	手球
					複習傳接/運/射門
				羽毛球	波浪式進攻
				發正手低球	
				吊網前球	
				平推球	舞蹈
					創作舞
					舞步編排

體適能及理論課

3. 功課政策

種類	工作紙
次數	不定期
批改形式	閱改

4. 評核		
	上學期考試	年終考試
次數	3	3
成績比重	37.50%	62.50%
時限	2 堂	2 堂
總分	50 分	50 分
形式	1 技巧分、1 體能分、1 平時分	1 技巧分、1 體能分、1 平時分

科目：體育 年級：中五級

科任老師：林照明老師 S5A-D (男) 陳紫慧老師 S5A-D (女)

本科網址：<http://www.tcss.edu.hk/subjectweb/PE/index.html>

課題編排 (2018-2019)

1. 學習目標

A) 令學生能學習到合作性及提高做運動的興趣

S) 讓學生能掌握其運動技能，於活動中應用。

K) 讓學生在課堂中學習到相關運動技能的知識、規則、歷史等。

2. 課題編排

統一測驗前		上學期考試前		年終考試前	
男	女	男	女	男	女
籃球	羽毛球	田徑	籃球	手球	田徑
單手彈地傳球	發反手短球	4X400M 接力	搶籃板球	交叉式進攻	4X400M 接力
防守	回反手短球	跨欄		突破	跨欄
(投射/傳球)	繞頭頂擊球	跳高	乒乓球		跳高
搶籃板球			削球	排球	藝術體操 繩操
	籃球	曲棍球	雙打位置移動	背傳	拋接/繞圈
乒乓球	單手彈地傳球	運球		中一二	8字/繞身
削球	防守	傳接球	排球	接扣球補位	跳繩/彈繩
雙打位置移動	(投射/傳球)	射門	背傳		曲棍球
		比賽	中一二	足球	傳接球、運球
			接扣球補位	轉向傳球	射門
				轉身射門	比賽
				界外球	手球
					交叉式進攻
				羽毛球	個人突破
				發反手短球	跳舞
				回反手短球	18步
				繞頭頂擊球	慢4步

體適能及理論課

3. 功課政策

種類	工作紙
次數	不定期
批改形式	閱改

4. 評核		
	上學期考試	年終考試
次數	3	3
成績比重	37.50%	62.50%
時限	2 堂	2 堂
總分	50 分	50 分
形式	1 技巧分、1 體能分、1 平時分	1 技巧分、1 體能分、1 平時分

科目：體育 年級：中六級

科任老師： 林照明老師 S6A-D(男) 陳紫慧老師 S6A-D(女)

本科網址：<http://www.tcss.edu.hk/subjectweb/PE/index.html>

課題編排 (2018-2019)

1. 學習目標

A) 令學生能學習到合作性及提高做運動的興趣，以及提升領導技能

S) 讓學生能掌握其運動技能，於活動中應用。

K) 讓學生在課堂中學習到相關運動技能的知識、規則、歷史等。

2. 課題編排

統一測驗前		上學期考試前		公開考試前	
男	女	男	女	男	女
籃球	羽毛球	壘球	排球	足球	手球
半場人盯人	複習	擊球	邊一二進攻	跳迎頭球	防守 6.0 及 5.1
區域聯防	平抽球	傳接球	比賽	直接與間接自由球	
二對一快攻	反手高遠球	比賽	藝術體操(絲帶操)	排球	壘球
			拋接/繞圈	複習已學技巧	擊球
乒乓球	籃球	手球	8 字/繞身	邊一二	傳接球
發正手發球	半場人盯人	阻擋及擺脫	過腿	比賽	比賽
正反手推球	二人傳球上籃	防守 6.0 及 5.1			
	二對一快攻		手球		跳舞
羽毛球			阻擋及擺脫		CHA CHA
複習	排球	足球			
平抽球	複習已學技巧	複習已學技巧			
反手高遠球					
體適能及理論課					

3. 功課政策

種類	工作紙
次數	不定期
批改形式	閱改

4. 評核

	年終考試
次數	4
成績比重	100%
時限	4 堂
總分	50 分
形式	1 技巧分、1 體能分、1 平時分