

**體育科男生全年評估項目及內容(08~09)**

中一男生

上學期 中一男生

下學期

教授技巧	考核項目	考核重點 (自評/同學評)	分數
田徑	1. 短跑: 起跑及加速跑	i. 起跑的位置正確 ii. 臀部提起, 略高於肩 iii. 兩手與地面垂直重心前移	10
	2. 跳遠: 騰空及落地	i. 準備騰空時, 有抽手及拋腹 ii. 挺身後仰後, 雙腳提高及摺起 iii. 落墊前, 雙手向後划, 雙腳落地	
	3. 鉛球: 側滑步	i. 握球時, 球應落在手的中心 ii. 滑步動作: 體重放於右腳上 iii. 轉身時: 右腳用力蹬地	
手球	1. 傳接球: 肩上傳球	i. 接球前雙手放於胸前作準備 ii. 能利用肩膀發力作傳球 iii. 傳球準確地到接球者的胸前	10
	2. 射門: 3步射門	i. 三步跳射的步法 ii. 射門時能側身及拉臂	
體能	1. 9分鐘長跑 2. 循環訓練 (上下學期各一次)	i. sit-up ii. 跳繩 iii. 交換跳 iv. 掌上壓 v. 踏台階	10
課堂態度 準則: 1.帶齊體育服 2.能主動學習 3.與同學合作 4.有鼓勵同學 5.有自我改善 6.能投入參與			5
知識評估 * 學生須回答關於課堂內容的知識及課外知識。			10
體育活動紀錄表 為鼓勵同學在課餘積極參與體育活動, 各同學須於上下學期參與最少5小時的課外活動, 分數會計算體育科總分之內, 計算內容如下: 1. 陸運會 2. 校隊訓練 3. 舞蹈隊 4. 社際比賽 5. 興趣班 (如跆拳道) 6. 體育館訂場(付場紙) 7. 制服部隊 8. 啦啦隊訓練 9. 陸運會工作人員			5
上學期總分			50

教授技巧	考核項目	考核重點 (自評/同學評)	分數
跳繩	1. 單人繩 2. 雙人繩	i. 擺繩技巧 ii. 朋友跳、橫排跳、連鎖跳	5
	3. 大繩	i. 入繩技巧 ii. 跳繩技巧及合作	
體操	1. 體操: (串連動作)	i. 前滾翻分腿起 ii. 前滾翻接 v-sit iii. 後滾翻 iv. 燕式平衡	5
	2. 跳馬	i. 跳4格橫馬	
籃球	1. 運球/傳接 2. 單手原地投射	i. 高低運球的技巧 ii. 適當傳球的選擇 iii. 單手原地投射技巧	10
課堂態度 準則: 1. 整齊體育服 2. 能主動學習 3. 與同學合作 4. 有鼓勵同學 5. 能自我改善 6. 能投入參與			5
知識評估 * 學生須回答關於課堂內容的知識及課外知識。			10
體育活動紀錄表 為鼓勵同學在課餘積極參與體育活動, 各同學須於上下學期參與最少5小時的課外活動, 分數會計算體育科總分之內, 計算內容如下: 1. 陸運會 2. 校隊訓練 3. 舞蹈隊 4. 社際比賽 5. 興趣班 (如跆拳道) 6. 體育館訂場(付場紙) 7. 制服部隊 8. 啦啦隊訓練 9. 陸運會工作人員			5
下學期總分			50

**體育科男生全年評估項目及內容(08~09)**

中二男生

上學期 中二男生

下學期

教授技巧	考核項目	考核重點 (自評/同學評)	分數
田徑	1. 跨欄: 跨第一個欄	i. 前腿提膝、伸展 ii. 上身過欄時前傾, 過欄後抬高 iii. 後腿向前向上提膝	10
	2. 跳遠: 騰空及落地	i. 準備騰空時, 有抽手及拋腹 ii. 挺身後仰後, 雙腳提高及摺起 iii. 落墊前, 雙手向後划, 雙腳落地	
手球	1. 傳接球: 肩上傳球	i. 接球前雙手放於胸前作準備 ii. 能利用肩膀發力作傳球 iii. 傳球準確地到接球者的胸前	5
	2. 射門: 3步射門	i. 三步跳射的步法 ii. 射門時能側身及拉臂	5
體能	1. 9分鐘長跑	i. sit-up ii. 跳繩 iii. 交換跳	10
	2. 循環訓練 (上下學期各一次)	iv. 掌上壓 v. 踏台階	
課堂態度 準則: 1.帶齊體育服 2.能主動學習 3.與同學合作 4.有鼓勵同學 5.有自我改善 6.能投入參與			5
知識評估 * 學生須回答關於課堂內容的知識及課外知識。			10
體育活動紀錄表 為鼓勵同學在課餘積極參與體育活動, 各同學須於上下學期參與最少5小時的課外活動, 分數會計算體育科總分之內, 計算內容如下: 1. 陸運會 2. 校隊訓練 3. 舞蹈隊 4. 社際比賽 5. 興趣班 (如跆拳道) 6. 體育館訂場(付場紙) 7. 制服部隊 8. 啦啦隊訓練 9. 陸運會工作人員			5
上學期總分			50

教授技巧	考核項目	考核重點 (自評/同學評)	分數
欖球	1. 傳接球	i. 正確下手傳球方法 ii. 走動中傳接球	5
體操	1. 側手翻 / 手倒立	i. 手脚保持伸直及依次落地 (側手翻) ii. 腳有節奏地的落在直線上 (側手翻) 手盡量伸直雙腿並攏並能保持3秒鐘 (手倒立)	10
足球	1. 運球	i. 以腳內、外及腳背進行運球 (運球)	5
	2. 射低球	ii. 運用腳背射球, 鎖緊腳骹 (射球) iii. 射球時應接觸球的中央 (射球)	
體能	1. 9分鐘長跑	i. sit-up ii. 跳繩 iii. 交換跳	10
	2. 循環訓練 (上下學期各一次)	iv. 掌上壓 v. 踏台階	
課堂態度 準則: 1.帶齊體育服 2.能主動學習 3.與同學合作 4.有鼓勵同學 5.有自我改善 6.能投入參與			5
知識評估 * 學生須回答關於課堂內容的知識及課外知識。			10
體育活動紀錄表 為鼓勵同學在課餘積極參與體育活動, 各同學須於上下學期參與最少5小時的課外活動, 分數會計算體育科總分之內, 計算內容如下: 1. 陸運會 2. 校隊訓練 3. 舞蹈隊 4. 社際比賽 5. 興趣班 (如跆拳道) 6. 體育館訂場(付場紙) 7. 制服部隊 8. 啦啦隊訓練 9. 陸運會工作人員			5
下學期總分			50

**體育科男生全年評估項目及內容(08~09)**

中三男生

上學期 中三男生

下學期

教授技巧	考核項目	考核重點 (自評/同學評)	分數
田徑	1. 三級跳 (7m 板)	i. 左左右/右左右步法 ii. 起跳時能抽手及提腿 iii. 踏跳步法	10
	2. 標槍 (原地出槍)	i. 正確的持槍 ii. 準備動作 iii. 出槍時的動作	
	3. 跨欄	i. 跑 2 個欄及欄間 3 步跑	
排球	1. 下手墊球	i. 準備動作要點 ii. 進行墊球動作要點 iii. 跟進動作要點	10
	2. 上手發球	i. 學生以上手發球 5 次 ii. 球須落在指定得分區	
體能	1. 9 分鐘長跑 2. 循環訓練 (上下學期各一次)	i. sit-up ii. 跳繩 iii. 交換跳 iv. 掌上壓 v. 踏台階	10
<b>課堂態度</b> 準則: 1.帶齊體育服 2.能主動學習 3.與同學合作 4.有鼓勵同學 5.有自我改善 6.能投入參與			5
<b>知識評估</b> * 學生須回答關於課堂內容的知識及課外知識。			10
<b>體育活動紀錄表</b> 為鼓勵同學在課餘積極參與體育活動，各同學須於上下學期參與最少 5 小時的課外活動，分數會計算體育科總分之內，計算內容如下： 1. 陸運會 2. 校隊訓練 3. 舞蹈隊 4. 社際比賽 5. 興趣班 (如跆拳道) 6. 體育館訂場(付場紙) 7. 制服部隊 8. 啦啦隊訓練 9. 陸運會工作人員			5
<b>上學期總分</b>			<b>50</b>

教授技巧	考核項目	考核重點 (自評/同學評)	分數
籃球	1. 單手下手走籃 2. 單手急停跳射	i. 2 步走籃步法正確 ii. 上籃時能保護皮球 iii. 騰空時手伸直上籃 iv. 利用手指、手腕發力	8
		i. 雙腳微曲作急停及投射的動作 ii. 球應放於額頭以上投射 iii. 雙腿發力跳射，前臂前伸及手腕發力	
體操	1. 魚躍前滾翻 2. 手倒立接前滾	完成三格箱的動作	4
		完成手倒立的動作+前滾翻	
手球	1. 假動作過人 2. 小組進攻	i. 假動作的距離(2-3 身位) ii. 第 1、2 步肩膀的動作假動作及重心降低 iii. 第 3 步後準備側身作射門	8
		小組進攻(2 對 1 進攻)的運用	
<b>課堂態度</b> 準則: 1.帶齊體育服 2.能主動學習 3.與同學合作 4.有鼓勵同學 5.有自我改善 6.能投入參與			5
<b>知識評估</b> * 學生須回答關於課堂內容的知識及課外知識。			10
<b>體育活動紀錄表</b> 為鼓勵同學在課餘積極參與體育活動，各同學須於上下學期參與最少 5 小時的課外活動，分數會計算體育科總分之內，計算內容如下： 1. 陸運會 2. 校隊訓練 3. 舞蹈隊 4. 社際比賽 5. 興趣班 (如跆拳道) 6. 體育館訂場(付場紙) 7. 制服部隊 8. 啦啦隊訓練 9. 陸運會工作人員			5
<b>下學期總分</b>			<b>50</b>