

**體育科女生全年評估項目及內容(08-09)**

**中一女生 上學期**

教授技巧	考核項目	考核重點 (自評/同學評)	分數
田徑	1. 跳遠	i. 加速的能力 ii. 踏板的準繩 iii. 抬腿和落墊的配合	10
	2. 鉛球	i. 持球的手勢 ii. 推臂加撥指	
羽毛球	1. 發高球	i. 發球要高及後場	10
	2. 上手高遠球	ii. 上手能打球到後場 iii. 連續對打	
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. 膝上壓 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. 舞蹈隊訓練 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>

**中一女生 下學期**

教授技巧	考核項目	考核重點 (自評/同學評)	分數
手球	1. 肩上傳球	i. 持球手要高過肩	5
	2. 移動中傳接球	ii. 傳球後手指應指著對方 iii. 移動中傳接球的速度要快和準繩度要高	
體操 (墊上運動)	1. 前滾翻	i. 前滾翻要流暢	5
	2. 燕式平衡	ii. 燕式平衡時要保持動作靜止兩秒及抬頭 眼望前方	
土風舞 推拉舞 (墨西哥)	教授舞步(推拉步、跑跳步、撲克轉及疊步)	學生能自編4個4拍的簡單舞步，以四至六人小組形式表演	10
	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. 膝掌上壓 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. 舞蹈隊訓練 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>

**體育科女生全年評估項目及內容(08-09)**

**中二女生 上學期**

教授技巧	考核項目	考核重點 (自評/同學評)	分數
田徑	1. 跨欄	i. 攻欄的動作要有力 ii. 後腿過欄時要抬高 iii. 欄間跑要協調	10
羽毛球	1. 吊球 2. 下手挑球	i. 擊球的高度要足夠 ii. 用力需要短而快 iii. 球拍需要順勢揮向身側 iv. 下手挑球時揮拍向耳後	10
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. 膝上壓 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. 舞蹈隊訓練 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>

**中二女生 下學期**

教授技巧	考核項目	考核重點 (自評/同學評)	分數
籃球	1. 運球, 傳球 2. 立定射球	i. 球要保持在身側 ii. 身體重心要降低 iii. 雙腳微曲然後跳起再將球射出	5
排球	1. 球感及下手傳球	i. 雙手平肩伸前 ii. 雙腳坐低 iii. 利用腳力將球托高 iv. 連續互相對打	5
土風舞 (可愛的蘇珊娜)	教授舞步: 踏跳步, 橫移併步, 和手腳配合	學生能自編8個8拍的簡單舞步, 以六至八人小組形式表演	10
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. 膝上壓 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. 舞蹈隊訓練 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>

**體育科女生全年評估項目及內容(08-09)**

**中三女生 上學期**

教授技巧	考核項目	考核重點 (自評/同學評)	分數
田徑	1. 擲鐵餅	i. 鐵餅的握法 ii. 出手時餅的轉動方向 iii. 鐵餅應以順時針方向轉動	10
欖球	1. 傳接的手勢及動作 2. 帶式欖球的比賽規則	學生需掌握比賽時攔截的方法、正確位置和帶式欖球的比賽規則	10
體能	3. 9分鐘長跑 4. 循環訓練 (上下學期各一次)	i.sit-up ii.跳繩 iii.交換跳 iv.膝上壓 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.舞蹈隊訓練 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>

**中三女生 下學期**

教授技巧	考核項目	考核重點 (自評/同學評)	分數
籃球	1. 單手下手走籃的動作	i. 運球與持球走兩步的配合 ii. 運用手腕將球向上撥	5
排球	1. 上手升球	i. 額頭上方升球 ii. 利用手指和手臂推直而將球升高	5
土風舞 拉丁美洲之夜 (南美洲)	教授舞步(踏併步、查理斯頓舞、交叉黑舞)	學生能自編8個8拍的簡單舞步	10
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.膝上壓 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.舞蹈隊訓練 4.社際比賽 5.興趣班 (如跆拳道) 6. 舞蹈隊 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>