

體育科評估範圍

伊利沙伯中學舊生會中學 體育科 評估範圍 (男、女生)

		中一	中二	中三	中四	中五	中六
體育 科考 試(上 學期)	男	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能考試—9 分鐘跑/1 分鐘仰臥起坐/坐地體前伸/掌上壓 ● 技能考試— <ol style="list-style-type: none"> 1. 排球：30 秒下手傳球 (10%) 2. 游泳：捷泳 (10%) 3. 田徑：跳遠 3 次 (10%) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能考試—9 分鐘跑/1 分鐘仰臥起坐/坐地體前伸/掌上壓 ● 技能考試— <ol style="list-style-type: none"> 1. 乒乓球：發球 5 次 及 30 秒推擋 (10%) 2. 田徑：跨欄 3 次 (10%) 3. 游泳：背泳 (10%) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能考試—9 分鐘跑/1 分鐘仰臥起坐/坐地體前伸/掌上壓 ● 技能考試— <ol style="list-style-type: none"> 1. 羽毛球：正手高遠球 5 球及殺球 5 次 (10%) 2. 田徑：三級跳 (10%) 3. 游泳：胸泳 (10%) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能考試—9 分鐘跑/1 分鐘仰臥起坐/坐地體前伸/掌上壓 ● 技能考試— <ol style="list-style-type: none"> 1. 乒乓球：下旋發球 5 次及 30 秒接下旋球 (15%) 2. 排球：扣 2.5 球 5 次 (15%) 3. 田徑：跳高 (10%) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能考試—9 分鐘跑/1 分鐘仰臥起坐/坐地體前伸/掌上壓 ● 技能考試— <ol style="list-style-type: none"> 1. 羽毛球：單打比賽 (20%) 2. 排球：3 人一組·三傳動作 (20%) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能考試—9 分鐘跑/1 分鐘仰臥起坐/坐地體前伸/掌上壓 ● 技能考試— <ol style="list-style-type: none"> 1. 羽毛球：雙打比賽及規則 (20%) 2. 籃球八字傳球及走籃 4 次 (20%)
	女	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能考試—9 分鐘跑/1 分鐘仰臥起坐/坐地體前伸/膝上壓 ● 技能考試— <ol style="list-style-type: none"> 1. 籃球：30 秒籃底射球 (10%) 2. 排球：30 秒下手傳球 (10%) 1. 田徑：跳遠 3 次 (10%) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能考試—9 分鐘跑/1 分鐘仰臥起坐/坐地體前伸/膝上壓 ● 技能考試— <ol style="list-style-type: none"> 1. 乒乓球：發球 5 次及 30 秒推擋 (10%) 2. 田徑：跨欄 3 次 (10%) 3. 籃球：運球過雪糕筒 (計時) (10%) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能考試—9 分鐘跑/1 分鐘仰臥起坐/坐地體前伸/膝上壓 ● 技能考試— <ol style="list-style-type: none"> 1. 羽毛球：正手高遠球 5 球/殺球 5 次 (10%) 2. 籃球：走籃 5 次 (10%) 3. 田徑：標槍 3 次 (10%) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能考試—9 分鐘跑/1 分鐘仰臥起坐/坐地體前伸/膝上壓 ● 技能考試— <ol style="list-style-type: none"> 1. 乒乓球：下旋發球 5 次及 30 秒反手推擋 (15%) 2. 排球：扣 2.5 球 5 次 (15%) 3. 田徑：跳高 (10%) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能考試—9 分鐘跑/1 分鐘仰臥起坐/坐地體前伸/膝上壓 ● 技能考試— <ol style="list-style-type: none"> 1. 羽毛球：單打比賽 (20%) 2. 排球：3 人一組·三傳動作 (20%) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能考試—9 分鐘跑/1 分鐘仰臥起坐/坐地體前伸/膝上壓 ● 技能考試— <ol style="list-style-type: none"> 1. 羽毛球：雙打比賽及規則 (20%) 2. 舞蹈：kick-boxing/ 社交舞 (20%)

		中一	中二	中三	中四	中五	中六
體育 科考 試(下 學期)	男	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能考試—9 分鐘跑/1 分鐘仰臥起坐/坐地體前伸/掌上壓 ● 技能考試— 1. 體操：側平衡連接兩次前滾翻 (10%)、後滾翻 (+5%) 2. 籃球：30 秒籃底射球 (10%) 3. 羽毛球：發高遠球 5 球 (10%) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能考試—9 分鐘跑/1 分鐘仰臥起坐/坐地體前伸/掌上壓 ● 技能考試— 1. 體操：頭手倒立 (10%)、魚躍前滾翻 (+5%) 2. 排球：發球 5 次(10%) 3. 籃球：運球過雪糕筒(計時) (10%) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能考試—9 分鐘跑/1 分鐘仰臥起坐/坐地體前伸/掌上壓 ● 技能考試— 1. 手球:三步射門及走位接球 (10%) 2. 體操：跳箱—箱上成”V” 形、分腿騰越 (10%)、側手翻(+5%) 3. 排球：扣長球 5 次 (10%) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能考試—9 分鐘跑/1 分鐘仰臥起坐/坐地體前伸/掌上壓 ● 技能考試— 1. 足球：接球轉身及射門 5 次 (10%) 2. 手球：長傳球及交叉射門 (15%) 3. 壘球: 投球及擊球 5 次 (15%) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能考試—9 分鐘跑/1 分鐘仰臥起坐/坐地體前伸/掌上壓 ● 技能考試— 1. 乒乓球單打比賽及規則 (20%) 2. 足球: 控高球及假動作射門 5 次、頭球攻門 5 次 (20%) 	
	女	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能考試—9 分鐘跑/1 分鐘仰臥起坐/坐地體前伸/膝上壓 ● 技能考試— 1. 體操：燕式平衡連接兩次前滾翻 (10%) 2. 羽毛球：發高遠球 5 球 (10%) 3. 游泳：捷泳 (10%) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能考試—9 分鐘跑/1 分鐘仰臥起坐/坐地體前伸/膝上壓 ● 技能考試— 1. 體操：頭手倒立(10%) 2. 游泳：背泳 (10%) 3. 手球: 30 秒肩上傳球及走位接球 (10%) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能考試—9 分鐘跑/1 分鐘仰臥起坐/坐地體前伸/膝上壓 ● 技能考試— 1. 排球：扣長球 5 次 (10%) 2. 體操：平衡木 (基本連串動作) (10%) 3. 游泳：胸泳 (10%) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能考試—9 分鐘跑/1 分鐘仰臥起坐/坐地體前伸/膝上壓 ● 技能考試— 1. 壘球: 投球及擊球 5 次 (15%) 2. 體操：跳箱—箱上成”V” 形、分腿騰越 (10%) 3. 手球： 三步跳射 (15%) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體能考試—9 分鐘跑/1 分鐘仰臥起坐/坐地體前伸/掌上壓 ● 技能考試— 1. 乒乓球單打比賽及規則 (20%) 2. 舞蹈：自編 1 分鐘健康舞(小組) (20%) 	