

## 體育科

### 1) 課程目標

通過體育領域的學習，學生能：

- 學習體育技能，獲取相關的體育知識
- 養成正面的價值觀和態度，建立積極、活躍及健康的生活方式
- 透過積極活躍的生活方式，促進身體健康，提升體適能和身體的協調能力
- 培養正確的道德行為、判斷力和欣賞優美動作的能力
- 學會在群體生活中互相合作，並培養終生運動的習慣

### 2) 課程特色

六年一貫的課程編排，中一至中三級以教授基本體育技能為主，中四至中六則以多元化的消閒體育活動為主。

#### 課程編排

	中一	中二	中三	中四	中五	中六
田徑	✓	✓	✓	✓	✓	✓
游泳	✓	✓				
足球	✓	✓	✓	✓	✓	✓
籃球	✓	✓	✓	✓	✓	✓
排球	✓	✓	✓	✓	✓	✓
手球	✓	✓	✓	✓	✓	✓
欖球		✓	✓			
握拍球類				✓	✓	✓
保齡球				✓	✓	
高爾夫球				✓	✓	
體適能	✓	✓	✓	✓	✓	✓

### 3) 學科活動

校外：  
元朗區學界比賽  
天主教教區運動會

校內：  
學校運動會  
班際環區跑比賽  
班際球類比賽  
校隊的恆常訓練  
中五水上活動

### 4) 活動花絮



中四體育課到屯門保齡球場體驗保齡球運動



壁球課是高中多元化消閒活動中的其中一項活動



中三參與賽艇計劃的情況





中五水上活動的內容豐富，學生可嘗試各種水上活動



越野隊屢在元朗區學界越野賽獲得佳績





足球隊在學界比賽成績優異





一年一度班際環區跑，全校學生參與，氣氛熱烈









陸運會學生踴躍參與不同的項目





體育選修科學生到台灣大學作交流活動



籃球隊到廣州花都的中學進行參觀和交流的活動，並進行友誼賽