

中五高中體育科評估一

日期：18/11/2025(星期二) 限時：一小時三十分鐘

形式：

試卷一 – 理論試 (60%)

甲部	選擇題	36 題(每題 1 分)	共 36 分
乙部	短答題	12 題	共 36 分
丙部	長答題	1 題	共 12 分

試卷二 – 技能試 (40%)

體適能(1609 米, 引體向上, 仰臥起坐及坐地體前伸)佔 $13\frac{1}{3}$ 分)

田徑佔 $13\frac{1}{3}$ 分

足球 / 籃球 / 羽毛球佔 $13\frac{1}{3}$ 分

試卷一理論試範圍 書 + 作業 + 筆記

*第五部分 運動與訓練的生理學基礎

*第七部分 體育、運動和康樂活動的相關心理技能

甲. 學習理論在動作學習中的應用

第六部分 運動創傷、處理與預防方法

第二部分 人體

第四部份 維持健康與活動表現的體適能和營養

試卷二 – 技能試 (40%)

體適能(1609 米, 引體向上, 仰臥起坐及坐地體前伸)佔 $13\frac{1}{3}$ 分)

田徑佔 $13\frac{1}{3}$ 分

足球 / 籃球 / 羽毛球佔 $13\frac{1}{3}$ 分