

中六高中體育科評估一

日期：21/11/2025 (星期五) 限時：二小時

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	11 題	共 40 分
丙部	長答題	2 題	共 24 分

試卷二 – 技能試 (佔全卷 40%)

體適能(1600 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

球類佔 $13\frac{1}{3}$ 分

試卷一理論試範圍 書 + 工作紙

*第八部分 體育、運動和康樂活動的社會影響

*第九部分 運動和康樂活動管理

甲. 運動和康樂活動管理的概念

第一部分 體育、運動、康樂、消閒與豐盛人生：歷史和發展

第七部分 體育、運動和康樂活動的相關心理技能

第三部分 動作分析

第五部分 運動與訓練的生理學基礎

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 (佔全卷 40%)

體適能(1600 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

球類佔 $13\frac{1}{3}$ 分