

香港紅卹字會大埔卹慈中學  
評估試題形式及考核範圍

學年：2025/2026

評估：第二次

科目：體育選修科

年級：中四

擬卷者：黃進

卷別	試題形式 / 平時分計算內容	比重 (%)	應考時限 (分鐘)	考核範圍 (如列明課題名稱、書本及作業之頁數、工作紙等)	備註
卷一	1. 多項選擇題 2. 短答題 3. 長答題	60%	90 分鐘	1. 運動創傷、處理與預防方法  2. 人體  3. 維持健康與活動表現的體適能和營養 - 健康的組合成分(P. 6) - 體適能的定義(P. 6 – 7) - 健康相關體適能的組合成分和量度(P. 7 – 12) - 運動相關體能的組合成分和量度(P. 12 – 13) - 食物與營養(P. 14 – 21)	/
實習 考試	1. 體適能 2. 田徑 3. 球類	40%	NA	1. 仰臥起坐、引體向上、坐地體前屈、1609m 跑/行  2. 一項田項及一項徑項  3. 籃球、足球(選擇一項)	於課堂上進行 考試
自學分	1. Canvas 自學	(額外加 5%)			/

注意：擬卷老師必須於遞交設計試卷予科主任之同日，輸入資料後電郵予校務處 Elsie，多謝合作！