

香港紅卍字會大埔卍慈中學  
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：中五

擬卷者：朱賢煒老師

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. 選擇題 36 題(每題 1 分) 2. 短答題 13 題 3. 長答題 1 題	佔 60 %	180 分鐘	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 第六部分 運動創傷、處理與預防方法	第二、四、六部份長答題。
實習 考試	1. 體適能  2. 田徑  3. 球類	佔 $13\frac{1}{3}\%$  佔 $13\frac{1}{3}\%$  佔 $13\frac{1}{3}\%$		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！