

屯門天主教中學  
體育科田徑課課程綱要(男生)

級別 項目	中一	中二	中三	中四	中五	中六
短跑	1 基本跑姿 站立式起跑 蹲踞式起跑	1 蹲踞式起跑複習 下壓式接棒介紹				
中長距離		1 比較長短跑跑姿 介紹呼吸節奏				
跨欄			1 前導腳、後跨腳的 認識 過欄時手腳的配合			
跳高		2 交叉腳: 2 度步方法 2 助跑路線 2 落墊方式 2 過杆動作		2 背越式: 2 J助跑 2 最後三步助跑 2 選擇起跳腳 2 加高比賽練習		
跳遠/ 三級跳	2 選擇起跳腳 立定跳遠 短距離助跑起跳					
鉛球	1 握球 立定推球 併步式推球					
鐵餅			2 握餅、擺餅方法 2 鐵餅離手時的旋轉 概念			
標槍				1 握槍、引槍的方法 1 原地投擲 1 併步/交叉步投擲		

屯門天主教中學  
體育科羽毛球課課程綱要（男生）

級別 項目	中一	中二	中三	中四	中五	中六
球感	1 正手握拍 控球 正手下手擊球 反手下手擊球					
發球	1 發高遠球		1 發短球 接短球			
吊球		1 正手慢吊球				
高遠球	2 介紹高遠球的概念 擊球姿勢	1 後場高遠球練習 配合前後移動步法		2 繞頭頂擊球		
扣球			2 正手扣球的姿勢 (與高遠球比較)			
網前球		2 上網步法 正手放網 反手放網	2 殺球上網配合練習			
推球/抽球				1 推球/抽球的運用 反手推球/抽球		
比賽規則/ 戰術		2 單打比賽規則介紹 單打戰術的概念	2 單打戰術練習	2 雙打比賽規則介紹 發球時站位介紹 雙打戰術練習		

屯門天主教中學  
體育科籃球課程(男生)

級別 項目	中一	中二	中三	中四	中五	中六
傳接球	1 雙手胸前傳球 雙手彈地傳球 接球要領	1 雙手頭上傳球 綜合傳球練習	1 肩上傳球 2 跑動中雙手傳球			
運球	2 高運球 變方向運球	1 低運球			1 假動作過人	
步法	1 軸心腳選擇 1 旋轉 2 停球	2 走籃步法		1 雙腳急停 1 跨步急停		
防守	1 保護球概念	1 個人防守姿勢		1 2*1*2 聯防		
射球	2 原地單手射球	2 走籃		1 單手跳射	1 假射擺脫後接上籃	
進攻		1 擋射	1 走籃練習 2 快攻練習	2 快攻練習 2 順擋 反擋		
比賽/ 規則		2 三人半場比賽 一般犯規介紹	2 半場五人對抗賽	2 全場比賽	1 全場比賽	

屯門天主教中學  
體育科保齡球課程綱要(男生)

級別 項目	中一	中二	中三	中四	中五	中六
握球					1 握球手指位置 (十點手)	
平衡					1 平衡、一步練習	
企位					1 找出正確企位方法	
步法					1 最基本 4 步步法介紹	
推出					1 推球介紹 - 步伐加擺動練習	
瞄位					2 瞄準方法介紹: a)望樽 b)望箭咀(目標)	
打全中					2 打全中介紹: 擊中 1-3 袋口位 打全中複習	1 打全中複習
打補中					3 打左邊補中 3 打右邊補中	1 打補中複習
比賽/規則					1 場地介紹 1 安全守則 3 計分法(提供計分資料, 學生自學) 4 比賽及考試	2 分組比賽

屯門天主教中學  
體育科足球課課程綱要(男生)

級別 項目	中一	中二	中三	中四	中五	中六
傳球	1 腳內側立定傳球 不同距離立定傳球	1 移動中地面傳球 不同傳球距離	1 2對1傳球練習		1 傳前方空間(預判 走位)	
射門	2 立定射門 2 帶3步射門	2 運球後射門		1 擺脫防守後射門	1 擺脫防守後射門 (有守門員)	
控球	1 地面球	1 控高空球		1 1對2壓迫下防守 護球		
運球及 盤球	2 直線運球	2 左右運球	1 急停變向 1 改變重心方向引誘 對手預判	1 1對1進攻擺脫	1 接球後速度擺脫 (1對1/1對2)	
頭球		1 正面頭球	2 側面頭球			
守門			2 基本守門姿態 1 封射門角度			
比賽	2 3對3比賽	2 3對3比賽	2 3對3比賽	1 3對3比賽	1 3對3比賽	

屯門天主教中學  
體育科高爾夫球課課程綱要(男生)

級別 項目	中一	中二	中三	中四	中五	中六
握柄						1 握柄方法
擊球動作						1 雙腳位置 1 擊球姿勢 1 擊球角度 1 向後揮桿 1 頂點揮桿 1 向下揮桿 1 打擊 1 後續動作 1 終了動作
比賽/規則						1 安全守則 1 用具介紹 1,2 擊球練習

屯門天主教中學  
體育科體操課課程綱要(男生)

級別 項目	中一	中二	中三	中四	中五	中六
姿態/ 步法	1 要求小動作的美感 預備/完成姿勢	1 跨步介紹				
轉體	1 跳躍轉體 (半轉/全轉)					
滾翻	1 前滾翻 1 用前滾翻組成一串 動作	1 複習前滾翻 1 後滾翻 1 前後滾翻組成一串 動作		1 複習前後滾翻		
手翻		1 靠牆手倒立		1 複習靠牆手倒立		
騰越				1 使用踏板方法 1 手支撐 1 落地 1 蹲腿/分腿跳橫箱		

屯門天主教中學  
體育科手球課課程綱要(男生)

級別 項目	中一	中二	中三	中四	中五	中六
球感	1 球感練習					
步法/ 姿勢	2 基本步法介紹	1 步法練習 走 3 步傳球	2 防守步法			
傳接球	1 接球手法 1 雙手胸前傳球	1 複習雙手胸前傳球 1 單手肩上傳球	1 側手傳球 1 彈地傳球	1 複習傳球方法 1 有壓力下傳球練習		
進攻	1 2 對 1 傳球進攻練習(不准持球走動) 2 2 對 2 進攻練習(含射門)	2 2 對 2 傳球進攻練習(可走 3 步)	1 2 對 2 傳球進攻練習(可走 3 步)	1 介紹進攻陣式 1 3 對 3 進攻練習	1 防反快攻練習	
防守			2 防守位置	2 防守企位(封球) 2 利用進攻者持球 3 步和禁區範圍線外防守	2 利用身體和手臂防守	
射門	2 立定射門 射門姿勢 腳的位置	2 接球後走 3 步射門	2 3 步擺脫接射門		1 翼位跳入射門: 1 持球走 3 步跳入 1 空中接球射門	
守門		2 基本手法 2 企位	2 守門員大力傳球		1 守門員防反	
比賽/ 規例	2 介紹場地/歷史	2 介紹基本規則 2 3 對 3 比賽	2 3 對 3 比賽	2 4 對 4 比賽	2 4 對 4 比賽 裁判法	

屯門天主教中學  
體育科壁球課課程綱要(男生)

級別 項目	中一	中二	中三	中四	中五	中六
握拍					1 握拍方式	
正手擊球					1 擊球時身體位置 1 揮拍方式	1 正手擊球複習
反手擊球					2 擊球時身體位置 2 揮拍方式	1 反手擊球複習
發球					2 發硬球/ 高吊球 介紹	
反彈球						2 打反彈球的概念
比賽/ 規則					1 安全守則 1 場地介紹 2 比賽	2 比賽

屯門天主教中學  
體育科花式跳繩課程綱要(男生)

級別 項目	中一	中二	中三	中四	中五	中六
個人繩	1 前繩 後繩 慢跳(double bounce) 快跳(single bounce) 左右開合跳 前後開合跳 滑雪跳 交叉跳 功夫繩 單車步	1 肯肯跳 雙重跳 側擺跳 前轉後跳 後轉前跳	1 個人繩複習 組合成一隻1分 鐘包括至少8個 花式動作的表演	1 30秒單車步		
雙人繩	1 朋友跳	1 單側迴旋跳 橫排跳 單側跳 基本連鎖跳	1 時光隧道			
大繩/ 交互繩		1 三人跳	1 基本大繩出入 (順逆繩)	1 複習基本大繩出入 1 基本交互繩出入 1 基本交互繩擺繩 大繩花式		

屯門天主教中學  
體育科網球課課程綱要(男生)

級別 項目	中一	中二	中三	中四	中五	中六
握拍					1 正手/反手握拍	
正手擊球					1 正手揮拍動作 1 步法及轉體配合	1 正手擊球複習
反手擊球					2 反手揮拍動作 2 步法及轉體配合	1 反手擊球複習
發球						1 上手發球動作介紹
截擊球						2 截擊球打法概念
比賽					2 場地介紹 2 計分法 2 比賽	2 比賽

屯門天主教中學  
體育科乒乓球課課程綱要(男生)

級別 項目	中一	中二	中三	中四	中五	中六
握拍	1 直拍握法 1 橫拍握法 1 準備姿勢					
步法		1 步法介紹(單步、換步、跳步、交叉步)				
推擋		1 推擋、多球練習	1 搓球	1 複習推擋左右兩邊	1 正反手推擋複習	
攻球			1 正手拉左右兩邊攻球		1 扣球	
發球	1 發正手平擊球	1 發反手平擊球		1 發正手下旋球 1 發反手下旋球	1 正反手發球複習	
接發球				1 用搓球法接下旋球		
比賽/規則			1 規則介紹 1 計分法 1 單打比賽	1 比賽	1 雙打戰術介紹 1 雙打比賽	

屯門天主教中學  
體育科排球課課程綱要(男生)

級別 項目	中一	中二	中三	中四	中五	中六
球感	1 球感練習					
步法/ 姿勢	1 前後移動 1 兩側移動 1 下手傳球姿勢	1 接發球落點判斷 1 接發球手臂角度 2 上手傳球姿勢		2 接發球		
傳球	1 下手擊球動作 1 控制擊球方向 1 控制弧度和落點	1 下手傳球複習 2 上手傳球手形 2 上手傳球擊球動作	1 上、下手傳球複習		1 上、下手傳球複習	
扣球			1 扣球步法 1 擊球動作 1 扣定點球 1 掌握起跳時間 1 扣高吊球	1 扣高吊球複習		
防守				1 單人攔網 1 雙人攔網	2 複習攔網	
發球	2 下手發球: 2 發球姿勢 2 擊球位置 2 3 米線後發球 2 正式下手發球		2 上手發球: 2 發球姿勢 2 擊球位置 2 3 米線後發球 2 正式上手發球		1 複習上下手發球 1 指定對方後場兩角	
比賽/ 規例	2 三人小型比賽	2 計分介紹 2 六人比賽示範	2 六人比賽 2 防守企位	2 六人比賽 2 輪換方法	2 六人比賽 2 裁判法	

屯門天主教中學  
體育科瑜珈課課程綱要(男生)

級別 項目	中一	中二	中三	中四	中五	中六
基本動作				1 下犬式 貓式 牛式 平板式 橋式 樹式 半月式 三角式 站立頭碰膝式 抱膝屈腿式 仰臥起坐式 半龜式 平衡式 英雄式 (留意動作要求及呼吸) 1 組合練習		

屯門天主教中學  
體育科田徑課課程綱要(女生)

級別 項目	中一	中二	中三	中四	中五	中六
短跑	1 基本跑姿 站立式起跑 蹲踞式起跑	1 蹲踞式起跑複習 下壓式接棒介紹				
中長距離						
跨欄			1 前導腳、後跨腳的 認識 過欄時手腳的配合			
跳高		2 背越式: 助跑路線 落墊方式 過杆動作		2 背越式 J助跑 最後三步助跑 選擇起跳腳 加高比賽練習		
跳遠/ 三級跳	2 選擇起跳腳 立定跳遠 短距離助跑起跳					
鉛球	1 握球 立定推球 併步式推球					
鐵餅			2 握餅、擺餅方法 鐵餅離手時的旋轉 概念			
標槍				1 握槍、引槍的方法 原地投擲 併步/交叉步投擲		

屯門天主教中學  
體育科羽毛球課課程綱要（女生）

級別 項目	中一	中二	中三	中四	中五	中六
球感	1 正手握拍 控球 正手下手擊球 反手下手擊球					
發球	1 發高遠球		1 發短球 接短球			
吊球		1 正手慢吊球				
高遠球	2 介紹高遠球的概念 擊球姿勢	1 後場高遠球練習 配合前後移動步法		2 繞頭頂擊球		
扣球			2 正手扣球的姿勢 (與高遠球比較)			
網前球		2 上網步法 正手放網 反手放網	2 殺球上網配合練習			
推球/抽球				1 推球/抽球的運用 反手推球/抽球		
比賽規則/ 戰術		2 單打比賽規則介紹 單打戰術的概念	2 單打戰術練習	2 雙打比賽規則介紹 發球時站位介紹 雙打戰術練習		

屯門天主教中學  
體育科籃球課程(女生)

級別 項目	中一	中二	中三	中四	中五	中六
傳接球	1 雙手胸前傳球 雙手彈地傳球 接球要領	1 雙手頭上傳球 綜合傳球練習	1 肩上傳球 2 跑動中雙手傳球			
運球	2 高運球 變方向運球	1 低運球				
步法	1 軸心腳選擇 1 旋轉 2 停球	2 走籃步法		1 雙腳急停 跨步急停		
防守	1 保護球概念	1 個人防守姿勢		1 2*1*2 聯防		
射球	2 原地單手射球	2 走籃		1 單手跳射		
進攻		1 擋射	1 走籃練習 2 快攻練習	2 快攻練習 2 順擋 反擋		
比賽/ 規則		2 三人半場比賽 一般犯規介紹	2 半場五人對抗賽	2 全場比賽		

屯門天主教中學  
體育科保齡球課程綱要(女生)

級別 項目	中一	中二	中三	中四	中五	中六
握球					1 握球手指位置 (十點手)	
平衡					1 平衡、一步練習	
企位					1 找出正確企位方法	
步法					1 最基本 4 步步法介紹	
推出					1 推球介紹 - 步伐加擺動練習	
瞄位					2 瞄準方法介紹: a)望樽 b)望箭咀(目標)	
打全中					2 打全中介紹: 擊中 1-3 袋口位 打全中複習	1 打全中複習
打補中					3 打左邊補中 3 打右邊補中	1 打補中複習
比賽/規則					1 場地介紹 1 安全守則 3 計分法(提供計分資料, 學生自學) 4 比賽及考試	2 分組比賽

屯門天主教中學  
體育科舞蹈課程綱要(女生)

級別 項目	中一	中二	中三	中四	中五	中六
社交舞				1 牛仔舞 抱持姿勢 基本步 風車步 臂下旋轉 連結步 綜合所學步法 2 牛仔舞 美式旋轉 後交換手 綜合所學步法 (學生分組示範表演)		

屯門天主教中學  
體育科閃避球課課程(女生)

級別 項目	中一	中二	中三	中四	中五	中六
擲球			1 單手擲球(肩上)	1 墊步擲球 1 綜合擲接球練習		
接球			1 雙手接球 1 接球要領			
防守				1 基本防守要領		
比賽/ 規則			1 規則介紹 1 比賽	1 比賽		

屯門天主教中學  
體育科躲避盤課程(女生)

級別 項目	中一	中二	中三	中四	中五	中六
傳盤	1 反手傳盤 1 正手傳盤	1 綜合傳接盤練習				
接盤	1 接盤方法(三文 治、抱盤、單手)					
防守		1 基本防守要領				
比賽/ 規則	1 規則介紹 1 比賽	1 比賽				

屯門天主教中學  
體育科足球課課程綱要(女生)

級別 項目	中一	中二	中三	中四	中五	中六
傳球					1 腳內側傳球	
射門					1 立定射門 1 運球後射門 1 互傳射門	
控球					1 地面球	
運球及 盤球					1 直線運球	
頭球						
守門					1 接地面射門	
比賽					1 比賽	

屯門天主教中學  
體育科高爾夫球課課程綱要(女生)

級別 項目	中一	中二	中三	中四	中五	中六
握柄						1 握柄方法
擊球動作						1 雙腳位置 擊球姿勢 擊球角度 向後揮桿 頂點揮桿 向下揮桿 打擊 後續動作 終了動作
比賽/規則						1 安全守則 用具介紹 1, 2 擊球練習

屯門天主教中學  
體育科體操課課程綱要(女生)

級別 項目	中一	中二	中三	中四	中五	中六
姿態/ 步法	1 要求小動作的美感 預備/完成姿勢	1 跨步介紹				
轉體	2 跳躍轉體 (半轉/全轉)					
滾翻	1 前滾翻 2 用前滾翻組成一串 動作	2 複習前滾翻 2 後滾翻 2 前後滾翻組成一串 動作	2 箱上前滾翻			
手翻		2 拱橋 2 肩胛倒立	1 靠牆手倒立	1 側手翻 1 連續側手翻		
騰越		1 使用踏板方法 手支撐 落地 蹲腿/分腿跳橫箱				

屯門天主教中學  
體育科曲棍球課程綱要(女生)

級別 項目	中一	中二	中三	中四	中五	中六
傳球					1 推球 傳地球 傳高球	
控球					1 利用球桿將球控停 練習	
射門					2 推球射球 互傳射球	
比賽/規則					2 簡單規則介紹 比賽	

屯門天主教中學  
體育科壘球課程綱要(女生)

級別 項目	中一	中二	中三	中四	中五	中六
傳球					1 肩上傳球	
接球					1 接肩上傳球、滾地球及彈地球	
投球/擊球					1 投球及擊球練習 2 投球及擊球複習	
走壘					2 走一壘練習	
比賽/規則					2 場地介紹 規則介紹 比賽	

屯門天主教中學  
體育科壁球課課程綱要(女生)

級別 項目	中一	中二	中三	中四	中五	中六
握拍					1 握拍方式	
正手擊球					1 擊球時身體位置 1 揮拍方式	1 正手擊球複習
反手擊球					2 擊球時身體位置 揮拍方式	1 反手擊球複習
發球					2 發硬球/ 高吊球 介紹	
反彈球						2 打反彈球的概念
比賽/ 規則					1 安全守則 1 場地介紹 2 比賽	2 比賽

屯門天主教中學  
體育科花式跳繩課程綱要(女生)

級別 項目	中一	中二	中三	中四	中五	中六
個人繩	1 前繩 後繩 慢跳(double bounce) 快跳(single bounce) 左右開合跳 前後開合跳 滑雪跳 交叉跳 功夫繩 單車步	1 肯肯跳 雙重跳 側擺跳 前轉後跳 後轉前跳	1 個人繩複習			
雙人繩	1 朋友跳	1 單側迴旋跳 橫排跳 單側跳 基本連鎖跳	1 時光隧道			
大繩/ 交互繩		1 三人跳	1 基本大繩出入 (順逆繩) 基本交互繩出入 基本交互繩擺繩 大繩花式			

屯門天主教中學  
體育科網球課課程綱要(女生)

級別 項目	中一	中二	中三	中四	中五	中六
握拍					1 正手/反手握拍	
正手擊球					1 正手揮拍動作 1 步法及轉體配合	1 正手擊球複習
反手擊球					2 反手揮拍動作 2 步法及轉體配合	1 反手擊球複習
發球						1 上手發球動作介紹
截擊球						2 截擊球打法概念
比賽					2 場地介紹 2 計分法 2 比賽	2 比賽

屯門天主教中學  
體育科乒乓球課課程綱要(女生)

級別 項目	中一	中二	中三	中四	中五	中六
握拍	1 直拍握法 1 橫拍握法 1 準備姿勢					
步法		1 步法介紹(單步、換步、跳步、交叉步)				
推擋	2 推擋、多球練習	1 搓球			1 正反手推擋複習	
攻球			1 攻球、扣球			
發球	1 發正手平擊球	1 發反手平擊球		1 發正手下旋球 1 發反手下旋球	1 正反手發球複習	
接發球				1 用搓球法接下旋球		
比賽/規則			1 規則介紹 1 計分法 1 單打比賽	1 比賽	1 雙打戰術介紹 1 雙打比賽	

屯門天主教中學  
體育科排球課課程綱要(女生)

級別 項目	中一	中二	中三	中四	中五	中六
球感	1 球感練習					
步法/ 姿勢	1 前後移動 1 兩側移動 1 下手傳球姿勢	1 接發球 2 上手傳球姿勢		2 接發球		
傳球	1 下手擊球動作 1 控制擊球方向 1 控制弧度和落點	1 下手傳球複習 2 上手傳球手形 2 上手傳球擊球動作	1 上、下手傳球複習			
扣球			1 扣球步法 1 擊球動作 1 扣定點球 2 掌握起跳時間 2 扣高吊球	1 扣高吊球複習		
防守				1 單人攔網 1 雙人攔網		
發球	2 下手發球: 發球姿勢 擊球位置 3 米線後發球 正式下手發球			2 上手發球: 發球姿勢 擊球位置 3 米線後發球 正式上手發球		
比賽/ 規例	2 三人小型比賽	2 計分介紹 2 六人比賽示範	2 六人比賽	2 六人比賽 2 裁判法		

屯門天主教中學  
體育科足毬課程綱要(女生)

級別 項目	中一	中二	中三	中四	中五	中六
腳內側		1 腳內側踢毬	1 腳內側踢毬複習			
膝部		1 膝部踢毬	1 膝部踢毬複習			
腳外側		1 腳外側踢毬	1 腳外側踢毬複習			
腳背		1 腳背踢毬	1 腳背踢毬複習			
綜合練習		1 綜合四個部位練習	1 綜合四個部位複習			
比賽/規 則		1 踢毬次數鬥多比賽	1 規則介紹 1 簡化小組比賽			

屯門天主教中學  
體育科瑜珈課課程綱要(女生)

級別 項目	中一	中二	中三	中四	中五	中六
基本動作					1 下犬式 貓式 牛式 平板式 橋式 樹式 半月式 三角式 站立頭碰膝式 抱膝屈腿式 仰臥起坐式 半龜式 平衡式 英雄式 (留意動作要求及呼吸) 1 組合練習	