

中四高中體育科評估二評核範圍

日期：6/3/2018(星期二) 限時：一小時三十分鐘

形式：

試卷一 – 理論試

甲部	選擇題	30 題(每題 1 分)	共 30 分	} 佔全卷 60%
乙部	短答題	17 題	共 48 分	

試卷二 – 技能試

體適能(1600 米，引體上升，仰臥起坐及坐地體前伸)佔 $13\frac{1}{3}$ 分	} 佔全卷 40%
田徑佔 $13\frac{1}{3}$ 分	
籃球/足球佔 $13\frac{1}{3}$ 分	

試卷一理論試範圍 書 + 作業 + 筆記

- 第一章 人體與運動 (成長和發展, 骨骼系統, 神經系統, 肌肉系統, 心血管系統, 呼吸系統, 能量系統)
- 第二章 健康的組成分、體適能與運動相關體能、健康體適能的組成分和量度、運動相關體適能的組成分和量度
- 第三章 預防運動創傷 (導致運動創傷的原因, 創傷的處理, 常見的運動創傷與處理, 預防運動創傷)