

中四高中體育科評估一

日期：13/11/2018(星期二) 限時：一小時

形式：

試卷一 – 理論試 (60%)

| | | | |
|----|-----|--------------|--------|
| 甲部 | 選擇題 | 24 題(每題 1 分) | 共 24 分 |
| 乙部 | 問答題 | 13 題 | 共 36 分 |

試卷二 – 技能試 (40%)

體適能 (1600 米, 引體上升, 仰臥起坐及坐地體前伸) - $13\frac{1}{3}$ 分

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)

第一章 人體與運動 (成長和發展, 骨骼系統)