

中五高中體育科評估一

日期：16/11/2018(星期五) 限時：一小時三十分鐘

形式：

試卷一 – 理論試 (60%)

甲部	選擇題	36 題(每題 1 分)	共 36 分
乙部	短答題	13 題	共 40 分
丙部	長答題	1 題	共 14 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)佔 $13\frac{1}{3}$ 分

田徑佔 $13\frac{1}{3}$ 分

籃球佔 $13\frac{1}{3}$ 分

試卷一理論試範圍 書 + 作業 + 筆記

第一章 人體與運動

第二章 體適能和營養

第三章 預防運動創傷

*第五章體育訓練方法

*第六章運動心理技能 – 甲. 學習理論在運動技能學習中的應用