

2022-2023 年度
葵青區聯校體育課程

(一) 聘請專業導師聯校上課日期及課題

中四級

日期	時間	課題	地點	外聘講師
01/03/2023	15:00-16:00	1. 理論課程：神經系統 介紹每組神經作用及反應等	裘錦秋中學	物理治療師
08/03/2023	15:00-16:00	2. 理論課程：熱身與運動創傷 介紹一般常見創傷、如何防止受傷等	裘錦秋中學	物理治療師

中五級

日期	時間	課題	地點	外聘講師
02/03/2023	15:00-16:00	1.理論課程：肌肉+動作練習上肢為主 讓學生感受在不同動作中,那些肌肉用力	裘錦秋中學	物理治療師
09/03/2023	15:00-16:00	2.理論課程：肌肉+動作練習下肢為主 讓學生感受在不同動作中,那些肌肉用力	裘錦秋中學	物理治療師
16/03/2023	15:00-16:00	理論課程：力學分析 講解運動時每個動作肌肉的使用性及特點	裘錦秋中學	物理治療師

中六級

日期	時間	課題	地點	外聘講師
04/11/2022	15:00-16:00	應試分析講座	裘錦秋中學	畢業同學分享
7, 14/01/2023	08:30-12:45	聯校畢業試	裘錦秋中學	各校老師

(二) 實習部分練習

項目	田徑	籃球	足球	排球	羽毛球
負責學校	伍若瑜	裘錦秋	棉紡	李惠利	八三
提供練習時間	因疫情暫停	因疫情暫停	因疫情暫停	因疫情暫停	因疫情暫停

(三) 實習部分考核

項目	考核日期	負責學校	負責老師
田徑	校內陸運會 中六：14,15/09/2022 中五：05/2023 中四：05/2023	梁植偉	洪楚南
籃球	中六：14/01/2023 中五：05/2023 中四：05/2023	裘錦秋	何淑婷
足球	中六：12/2023 中五：05/2023 中四：05/2023	棉紡	孫瑞強
排球	中六：12/2023 中五：05/2023 中四：05/2023	李惠利	衛振豪
羽毛球	中六：12/2022 中五：05/2023 中四：05/2023	八三	余俊垣