

裘錦秋中學(葵涌)
2025-2026 年度
聯校體育課程週年計劃

(一) 聘請專業導師聯校上課日期及課題

中四級 (星期三)

日 期	時 間	課 題	地 點	外聘講師
4/2/2026	14:30-16:00	1. 理論課程：熱身與運動創傷 講解一般常見創傷、如何防止受傷等	裘錦秋中學	物理治療師
4/3/2026	14:30-16:00	2. 理論課程：神經系統 講解每組神經作用及反應等	裘錦秋中學	物理治療師
15/4/2026	14:30-16:00	3. 理論課程：肌肉、關節與運動 講解肌肉功能、肌纖維的種類及肌肉 收縮的類型 / 運動禁藥管制講座	裘錦秋中學	物理治療師

中五級 (星期四)

日 期	時 間	課 題	地 點	外聘講師
5/2/2025	14:30-16:00	1. 理論課程：運動心理技能 講解技能掌握和訊息處理、學習階 段和學習轉移	裘錦秋中學	物理治療師
5/3/2025	14:30-16:00	2. 理論課程：力學分析 講解力學與運動的關係、各種力學 運動的原理及日常運用	裘錦秋中學	物理治療師
16/4/2025	14:30-16:00	3. 理論課程：動作分析 講解人體的解剖學姿勢、人體的面 和軸及人體的運動	裘錦秋中學	物理治療師

中六級實習試詳情如下：

日 期	時 間	課 題	地 點	負責學校
16/12/2025	16:00-18:00	羽毛球考試	保良八三	保良八三
2/1/2026	待定	足球考試	青衣東北	棉紡
10/01/2026	08:30-13:00	聯校畢業試	裘錦秋	裘錦秋(場地)、保良八三(統籌試卷)
10/01/2026	13:00-16:00	籃球考試	裘錦秋	裘錦秋
10/01/2026	13:00-14:00	乒乓球考試	伍若瑜	伍若瑜
待定	待定	排球考試	YMCA	李惠利及鍾榮光
待定	待定	考生應試分享會	裘錦秋	伍若瑜

(二) 各校可提供的實習部分的練習(請有興趣的老師預先一星期向負責老師查詢)

項目	田徑	籃球	足球	排球	羽毛球
負責學校	梁植偉及伍若瑜 (青衣運動場)	裘錦秋	/	/	保良八三
提供練習時間	中四: 13/4/2026 中五: 20/4/2026	星期六 10:30-12:00	/	/	星期五 4-6

(三) 中四及中五實習部分考核

項 目	考核日期	負責學校	負責老師
田徑	中四：27/4/2026 中五：28/04/2026	梁植偉 伍若瑜	劉俊基 陳灝恩
籃球	待定	裘錦秋	陳曉瑩
足球	待定	棉紡	孫瑞強
排球	待定	李惠利 鍾榮光	鄧惠敏 黃仲賢
羽毛球	12/05/2026 16:00-18:00	保良八三	余俊垣
乒乓球	待定	伍若瑜	陳灝恩

付費詳情:

項 目	日期	付費學校
理論課 1	4/2/2026	李惠利
理論課 2	4/3/2026	伍若瑜
理論課 3	15/4/2026	棉紡
理論課 4	5/2/2025	保良八三
理論課 5	5/3/2025	循道
理論課 6	16/4/2025	梁植偉
田徑場地及電子計時	四月	李惠利及梁植偉
田徑教練	四月	伍若瑜、循道、裘錦秋、保良八三、棉紡、鍾榮光

科主任姓名： 陳偉雄

科主任簽署：_____