

體育科校本課程設計要略：

- 因應學校的傳統特色、環境設施、教師經驗，以及學生的需要、學習方式、興趣和能力，在課程目標、內容、學與教及評估作調適。
- 為學生提供寬廣而均衡的學習經歷。小一至小三學生應學習基礎活動的全部內容；小四至中三學生應學習田徑、游泳、籃球、足球、手球、排球、羽毛球、乒乓球、基本體操、律動、體適能等活動的基本技能和知識；中四至中六學生應獲得機會拓闊視野、接觸上述項目以外的其他活動和擔當體育領袖。
- 提供安全、有趣的學習環境。
- 涵蓋體育的六個學習範疇，包括體育技能、健康及體適能、運動相關的價值觀和態度、安全知識及實踐、活動知識、審美能力。六個學習範疇，互相關連、密不可分；應以「體育活動為中心、體育技能學習作主線、提升學生的體適能為要務」，適時引入另外五個範疇的學習。
- 靈活運用不同的學與教策略及模式，提示簡要明確、盡量配以動作示範，多練習、多即時回饋、多啟發性問題、高活動量、適當強度。運用促進學習的評估，配合四個關鍵項目、採用跨科學習模式。
- 留意有特殊教育需要，有病患或高潛質的學生，提供適當保護或協助；發掘和培育在體育運動具稟賦的學生。
- 考慮中、小學課程的銜接。

體育技能範疇學習課題 (示例)：

球類 (籃球)	宜在以下學習階段教授			
	1	2	3	4
中、小學課程的涵括：完成小六的學生應能運用傳接球、運球、投籃等技術，進行簡化的籃球比賽。				
➤ 傳球				
■ 雙手傳球 (胸前、彈地、頭上)		◎		
■ 單手傳球 (胸前、彈地、肩上)			◎	
➤ 接球				
■ 基本姿勢、移動中接球		◎		
➤ 運球				
■ 高運球		◎		
■ 低運球			◎	
■ 體前變向換手運球			◎	
➤ 步法				
■ 防守步法		◎		
■ 起跳與落地			◎	
■ 轉換方向			◎	
■ 雙足跳步停			◎	
■ 跨步停			◎	
■ 旋轉 (中樞腳)			◎	
➤ 投籃				
■ 定射 (單手、雙手)		◎		
■ 走籃 (上手上籃、下手上籃)			◎	
■ 躍射			◎	
➤ 進攻				
■ 一對一		◎		
■ 傳球切入			◎	
■ 快攻：二對一、三對二			◎	
■ 掩護：掩護運球者切入上籃、掩護無球者切入上籃				◎
■ 中鋒進攻配合：單中鋒、雙中鋒				◎
➤ 防守				
■ 防守運球者、傳球者、接球者			◎	
■ 人盯人防守法			◎	
■ 區域聯防			◎	
■ 搶佔位置、防守性籃板球、防守投射者				◎
➤ 比賽				
■ 簡易遊戲/簡化比賽		◎		
■ 正規比賽			◎	

基礎活動

健康及體適能範疇學習課題：

- **學習重點：**認識「體能活動促進健康」的原理，學習制訂、實踐和評鑑個人鍛鍊計畫。
 - 健康(health)指「不僅是免於疾病和衰弱，而是保持在身體上、精神上和社會適應方面的良好狀態」¹。
 - 體能活動(physical activity)指消耗能量的身體活動。
 - 鍛鍊計畫的內容包括「何時」、「何地」、「與何人」和「如何」進行體能活動。
- **學習內容：**
 - 1 基本概念
 - 1.1 健康、豐盛人生、體適能、體能活動、生活模式
 - 2 健康指標
 - 2.1 身體方面、精神方面、社會適應方面
 - 3 健康生活
 - 3.1 體能活動的好處、體能活動金字塔、針對不同組群的活動建議
 - 3.2 均衡飲食、飲食金字塔
 - 3.3 社交活動
 - 3.4 壓力的來源和處理方法
 - 3.5 其他生活習慣，例如休息、衛生、身體姿勢等
 - 4 體重控制
 - 4.1 體重控制指標：體型分類(肥胖型、肌肉型、瘦長型)、身體質量指數 (body mass index)、身高別體重 (weight for height)、體脂比率 (percent body fat)
 - 4.2 過重與肥胖的定義
 - 4.3 控制體重的方法與迷思
 - 5 健康體適能的組合成分和評估方法
 - 5.1 體適能、健康體適能、運動體適能的定義
 - 5.2 健康體適能的評估方法：心肺耐力、柔韌度、肌力、肌耐力、身體組成
 - 5.3 運動處方(exercise prescription)：頻次(F-Frequency)、強度(I-Intensity)、時間(T-Time)、類別(T-Type)

¹ 世界衛生組織(World Health Organization)於 1948 年開始採用此定義，至今沒有修訂；詳情可參考世界衛生組織網頁(<http://www.who.int/about/definition/en/print.html>)。

運動相關的價值觀和態度範疇學習課題：

- **學習重點：**了解運動競賽的意義，培養正面的價值觀和積極的態度。
 - 運動(sport)指涉及體能活動、屬於競技性質的規範化比賽或遊戲。
 - 價值觀是構築態度和信念的基礎，而態度和信念則會影響人的行為及生活方式；培養正面的價值觀和態度是學校課程的主要元素。
- **學習內容：**
 - 1 參加運動訓練的態度；例如
 - 1.1 努力比天賦更重要
 - 1.2 守時、認真、刻苦奮鬥、永不放棄
 - 1.3 從錯誤與失敗中汲取教訓
 - 1.4 虛心接受意見和指導
 - 1.5 超越自我、不必與他人比較
 - 1.6 過程目標比結果目標更重要
 - 1.7 隊友要互相鼓勵、幫助
 - 1.8 尊重團隊各成員的角色，積極協作
 - 1.9 主動表達自己的想法和需要
 - 1.10 遵守安全措施，以避免自己或別人受傷
 - 1.11 愛惜用具和設施；並協助設置訓練場地
 - 2 參加運動比賽的態度；例如
 - 2.1 充足準備、全力以赴
 - 2.2 遵守規則、公平競爭
 - 2.3 尊重對手、尊重裁判
 - 2.4 友誼第一、比賽第二
 - 2.5 勝不驕、敗不餒
 - 3 參加運動比賽的禮儀；例如
 - 3.1 運動比賽的升國旗、奏國歌儀式
 - 3.2 與對手的溝通的方法
 - 3.3 上訴、投訴的渠道
 - 3.4 服飾
 - 4 運動的價值和理念；例如
 - 4.1 運動與全人發展
 - 4.2 奧林匹克主義
 - 4.3 舉辦國際性運動比賽的理據
 - 4.4 投放資源培訓精英運動員的理據
 - 4.5 其他議題：運動與政治、運動職業化與商業化、提升運動表現的輔助物、運動的暴力行為、運動與賭博

安全知識及實踐範疇學習課題：

- 學習重點：學習風險管理，落實預防運動受傷的措施。
 - 運動的安全程度，可透過小心安排、詳細策畫及充分準備而提高；因此，在參與或組織體育活動前，應先考慮各項可能導致運動創傷的因素，並採取適當的安全措施。
-
- 學習內容：
 - 1 基本安全知識
 - 1.1 合適的運動服裝
 - 1.2 熱身活動和整理活動
 - 1.3 發生意外或遇上不適/受傷時應如何求助
 - 1.4 安全的搬運、擺放及使用用具方法
 - 2 導致運動創傷的原因
 - 2.1 環境因素：
 - 2.1.1 天氣 - 溫度、濕度、空氣污染、紫外線、暴雨、颱風等
 - 2.1.2 設施 - 活動空間、緩衝空間、器材、保護裝置、衛生等
 - 2.2 個人因素：
 - 2.2.1 態度、性格、習慣、知識、技能、體適能、生理限制等
 - 2.2.2 裝備 - 運動服裝、運動鞋、頭盔、護目鏡、護膝等
 - 2.3 活動性質：
 - 2.3.1 體適能受挑戰的程度
 - 2.3.2 發生碰撞的機會
 - 2.3.3 水上、野外、高空等活動的潛在危險
 - 3 運動創傷的急救及護理
 - 3.1 急救的定義、目的和基本方法
 - 3.2 PRICE原則：P-保護(Protection)，R-休息(Rest)，I-冰敷(Ice)，C-加壓(Compression)，E-抬高(Elevation)
 - 3.3 急救用品
 - 3.3.1 急救箱的設置
 - 3.3.2 自動體外心臟去顫器
 - 3.4 一般運動創傷的處理方法 - 出血、瘀腫、拉傷、扭傷、骨折、關節脫位、抽筋、中暑等
 - 4 安全措施
 - 4.1 安全意識的重要性
 - 4.2 各類體育活動的安全措施
 - 4.3 心臟病患者的運動指引
 - 4.4 呼吸系統疾病患者的運動指引

活動知識範疇學習課題：

- 學習重點：汲取相關知識，以增加樂趣、提升表現和發展組織體育活動的能力。
 - 了解體育活動的發展、比賽方法和訓練原理
 - 著重從活動中發掘問題，然後應用相關知識解決問題
- 學習內容：
 - 1 基礎活動
 - 1.1 身體各部分名稱
 - 1.2 描述身體動作的詞彙
 - 1.3 動作概念
 - 1.3.1 身體 - 形態、各身體部分的運用等
 - 1.3.2 空間 - 方向、水平、路線等
 - 1.3.3 力量 - 快/慢、強/弱、限制/自由等
 - 1.3.4 關係 - 帶領、跟隨、照鏡、配對、同步、對比等
 - 2 各單項運動
 - 2.1 詞彙、歷史、在本地及世界的發展近況
 - 2.2 比賽規則；用具、設施規格；裁判法
 - 2.3 傑出運動員
 - 3 運動比賽的籌辦
 - 3.1 比賽制度 - 球類活動(淘汰制和循環制)；水運會、陸運會、越野賽等
 - 3.2 比賽的管理 - 報名、宣傳、典禮、財務、場地安排、風險管理等
 - 4 影響運動表現的因素
 - 4.1 運動技能 - 動作效能和效率
 - 4.2 生理因素 - 運動體適能(速度、敏捷性、反應時間、平衡、協調、爆發力等)
 - 4.3 心理因素 - 目標設置、壓力管理
 - 5 本港的體育發展
 - 5.1 運動普及化、精英化、盛事化政策
 - 5.2 學校體育與學界運動比賽
 - 5.3 公共康樂、運動設施
 - 5.4 全港運動會
 - 5.5 精英運動員
 - 5.6 與運動相關的行業和職位
 - 6 我國的體育發展
 - 6.1 「全民健身計畫綱要」和「體育法」
 - 6.2 精英運動員
 - 6.3 全國運動會
 - 6.4 傳統體育活動
 - 7 奧林匹克運動(Olympic Movement)
 - 7.1 古代奧運會
 - 7.2 現代奧運會：國際奧林匹克委員會、奧林匹克主義、奧運五環標誌、奧林匹克格言、奧林匹克聖火及火炬

審美能力範疇學習課題：

- 學習重點：洞悉美的具體含意，加強評賞體育活動的能力。
 - 通過觀察和評價各類型動作，掌握體育活動中美的具體含意，進而提升個人在生活上對一般優美事物的敏銳感覺(sensitivity)
- 學習內容：
 - 1 運用適當詞彙，準確和具體地表達審美觀點；例如
 - 形體美（勻稱、修長、結實等）
 - 動作美（熟練、獨特、驚險等）
 - 表情美（自信、投入、享受、活力充沛、決心等）
 - 氣氛美（融洽、團結、友愛等）
 - 服裝美（整齊、清潔、華麗、配合主題等）
 - 設計美（構圖層次分明、戰術配合巧妙等）
 - 2 認識不同類型體育活動的評賞重點；例如
 - 體操 - 講究動作的難度、創意和熟練性
 - 球類活動 - 著重技能和策略的運用，球員要懂得把握時機、發揮優勢
 - 舞蹈 - 主要是運用身體形態，配以服裝和聲響，展現氣氛、情緒及風土特色
 - 田徑、游泳一類活動 - 挑戰人體極限，追求更快、更高、更強
 - 3 建立個人的審美觀

年度教學計畫舉隅 (小一)

週次	體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力
1	體適能測試	● 度高、磅重	● 服從老師、尊重同學、遵守規則	● 體育課的常規和注意事項	● 身體各部分名稱	● 整齊合適的服裝是美 ● 整潔是美
2						
3	步行、伸展、捲曲	● 了解體育活動的益處		● 穿著合適的服裝進行體育活動		
4						
5	跑馬步、跑跳步、滑步	體適能的定義 ● 認識進行體育活動時身體的反應	● 在活動中接受自己和同伴的失誤;樂於嘗試	● 進行體育活動前要先做熱身活動		
6						
7	踏跳步、雙足跳		● 學習與同伴輪流參與活動			
8						
9	直身滾、側滾翻、支點平衡(靜態)、單人動作造型	● 在課後或假日,邀請家人或朋友,一同參與體育活動	● 在老師協助下,敢於嘗試不同動作			● 整齊擺放用具是美
10						
11	跳及著地、從髖高處跳下		● 對同伴的動作表示欣賞或有善意的回應			
12						
13	...					

年度教學計畫舉隅 (中六)

週次	體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力
1	體適能測試	● 豐盛人生				
2	田徑 - 中、長跑		● 過程目標比結果目標更重要		● 間歇訓練法	
3	田徑 - 標槍			● 陸運會田賽項目的安全措施		
4	高爾夫球 - 切滾球				● 動作表現分析(一)	
5	高爾夫球 - 推球				● 動作表現分析(二)	
6	游泳(背泳) - 腿、臂之配合 - 呼吸技巧 - 整套泳式					● 游泳比賽的評賞重點
7	排球 - 扣遠網球 - 單人攔網補位				● 運動比賽的組織方法 ● 比賽制度(循環制、淘汰制)	
8	...					