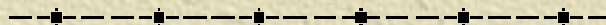
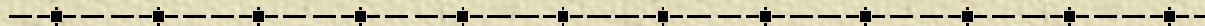


預期學習成果



學習宗旨

體育選修科旨在使學生能夠：

- 掌握體育的知識、技能與正面態度，俾能夠自我調控地實踐活躍及健康的生活；
- 成為活力充沛、活躍及健康生活的典範，關心並以實際行動建構健康社區的盡責公民；
- 把體育技能融入理論學習，以增強理解及拓展高階思維；
- 將體育、運動及康樂方面的知識結合其他科目，並建構新知識，為日後升學和事業發展作好準備；
- 應用理論以增強體育、運動及康樂方面的表現或參與；
- 培養與體育相關的正面價值觀、態度和道德行為，並應用至生活其他方面；
- 提升共通能力、促進終身學習。

課程目標

學生能夠

- 認清並滿足自己在強身健體方面的需要，恆常參與體育活動，保持體適能在滿意水平，飲食健康，不濫用藥物
- 認清並滿足自己在提升自我方面的需要，在一般體育課的最少兩項活動中展示相當的知識和技能
- 認清並滿足推廣健康生活模式和建設健康社區的需要
- 具備探究精神，可以進行實證探究和運用探究結果討論課題或時事
- 展示反思能力，既充分理解體育、運動及康樂的價值觀和文化，又能多角度和批判性地討論課題或時事
- 在體育、運動及康樂方面展示共通能力，特別是溝通能力、批判性思考能力、協作能力、創造力和審美能力，並應用至生活方面

宗旨和目標



活躍及健康

的公民智群

課程共分10部份

- I 體育、運動、康樂、消閒與豐盛人生：
歷史和發展 (約 16小時)
- II 人體 (約 32小時)
- III 動作分析 (約 16小時)
- VI 維持健康與活動表現的體適能和營養
(約 32小時)
- V 運動與訓練的生理學基礎 (約 32小時)

課程共分10部份

VI 運動創傷、處理與預防方法 (約 16小時)

VII 動作學習及運動心理 (約 32小時)

VIII 體育、運動及康樂活動的社會影響
(約 32小時)

IX 運動和康樂活動管理 (約 16小時)

X 實習 (約 38小時)

第 I 部份 (16小時)

1. 學生能說出相關詞彙及原理，並予以解釋。
(憶述、理解)
2. 學生能利用這些詞彙及概念去描述及分析現行體育、運動、消閒及康樂活動情況。
(應用、分析)
3. 學生能從不同的角度(如學生或納稅人)去評價現行體育、運動、消閒及康樂活動，以及提出建議。
(評價、創造)

考慮因素

- ✦ 本部分佔整體課時的6 % ，
- ✦ 總課時為270 小時
- ✦ 本部分課時約16 小時
- ✦ 共有4課題， 每部份約 2 - 5小時
- ✦ 假設 4 小時
- ✦ 每一課題的預期學習成果會是什麼？

課題：(丁) 香港的運動、康樂 與消閒現況

憶述 說出現時政府、非政府機構及私
、理解 人會所在運動、康樂及消閒方面
的角色及運作方法，舉例說明。

應用、 分析

.....

舉例：不同部分的相互關係

II. 肌肉系統 (4小時)

IV. 肌力和肌耐力 (1小時)

V. 訓練法 (8小時)

III. 身體活動類型 (3 – 5 小時)

分組活動

- ✦ 8 組 寫預期學習成果
- ✦ 2 組 從活躍及健康的公民智群
(運動表現及參與機會)畫概念圖
- ✦ 1 組 在不同的部份中，找出它們的關係
並編寫學習成果