

新高中體育科課程詮釋 – 分組活動工作
編寫預期學習成果及組織課程

參考資料：可根據各部分的預期學習成果和示例資料(已上載體育科網頁)，每組挑選一個課題編寫預期學習成果，或以概念圖去表達不同議題的關係，方便未來編寫體育選修科的學習進度。

出席工作坊的老師分成11個討論小組，以下是各小組的討論內容撮要(原文字句稍作修改)。

(第一、第二和第十一組組員設計概念圖，已上載體育科網頁)

第三組

課題：II 人體 – (庚) 能量系統

完成本課題後，學生能：

認知水平	預期學習成果
憶述、理解	<ul style="list-style-type: none">● 說出能量系統的分類、其特點及不同處，並予以解釋
應用、分析	<ul style="list-style-type: none">● 分析各類運動會應用哪一種能量系統為主或在某一種運動中各階段正在使用哪一種系統，例如籃球賽● 選擇合適的測試去量度身體的各種變化，例如心跳、呼吸頻率、復原時間，從而分析及改善訓練法
評價、創造	-----

第四組

課題：III 動作分析

完成本課題後，學生能：

認知水平	預期學習成果
憶述、理解	<ul style="list-style-type: none">● 說出生物力學中不同的定義(definition)，定律(laws)，公式(formulas, terms, equations)● 說出身體活動的類型及概念
應用、分析	<ul style="list-style-type: none">● 能舉出不同運動項目的例子說明及解釋不同的力學理論/定律● 利用力學原理去分析及改善運動表現/技巧● 解釋不同運動動作背後的原理，例如跳高助跑為何要按「J」字路線
評價、創造	<ul style="list-style-type: none">● 能評價某一運動動作的好與壞/有待改善的地方

第五組

課題：IV 體重的控制

完成本課題後，

認知水平	預期學習成果
憶述、理解	<p>學生能指出</p> <ul style="list-style-type: none">• 體重的基本原則，例如怎樣才會導致超重？ 超重的準則• 能量的吸收及消耗脂肪的測驗方法• BMI 的計算方法• 高能量食物• 高能量消耗的運動
應用、分析	<p>學生能完成以下的工作</p> <ul style="list-style-type: none">• 計算能量• 體重的計算• 活動能消耗食物能量• 把不同基本原則用於不同的生活實例上 (設計體重控制計劃)• 根據個人 BMI 數據，進行計畫及分析
評價、創造	<p>學生能進行</p> <ul style="list-style-type: none">• 個案分析• 對社會上的廣告作評價，例如.纖體廣告• 籌畫社區計畫 (達「社區水平」) <p>例子 (1) 校中食物部所賣的食物</p> <p>(2) 個人餐單</p> <p>(3) 個人運動日誌</p>

第六組

課題：V 訓練概念與原理

完成本課題後，學生能：

認知水平	預期學習成果
憶述、理解	<ul style="list-style-type: none">● 懂得分辨有氧及無氧運動的定義● 理解訓練原理
應用、分析	<ul style="list-style-type: none">● 舉出分辨有氧運動和無氧運動的例子● 適當運用有氧運動和無氧運動的訓練方法
評價、創造	<ul style="list-style-type: none">● 自我策畫訓練計畫● 評價別人訓練計畫

第七組

課題：VI 運動創傷、處理與預防方法
(丙) 急救原則、PRICE、復甦法

完成本課題後，學生能：

認知水平	預期學習成果
憶述、理解	<ul style="list-style-type: none">● 說出急救原則、PRICE 的意思(保護、休息、冰敷、加壓和抬高)● 各類急救法的專有名稱● 憶述急救的一般程序、步驟● 介紹本港提供急救課程的相關機構
應用、分析	<ul style="list-style-type: none">● 能恰當地應用不同的急救法 (如不同的包紮法) (先判斷，後施行)
評價、創造	<ul style="list-style-type: none">● 能檢視及評價一些個案的處理方法● 比較傳統的「土法」與較科學化的急救法及其好與壞● 不同的情境處理：可以用什麼資源取代一些特定急救用品?

第八組

課題：VII 壓力管理在運動上的應用

完成本課題後，學生能：

認知水平	預期學習成果
憶述、理解	<ul style="list-style-type: none">● 說出壓力的定義、詞彙的理解● 認識壓力的來源● 認識壓力的處理方法
應用、分析	<ul style="list-style-type: none">● 分析壓力的好/壞處，對運動表現的影響● 分析不同壓力的成因、來源● 壓力管理在運動場上的應用
評價、創造	<ul style="list-style-type: none">● 利用案例分析，在不同情境下如何處理壓力● 為自己建立一套減壓方法

第九組

課題：VIII 影響參與運動和康樂活動

完成本課題後，學生能：

認知水平	預期學習成果
憶述、理解	<ul style="list-style-type: none">● 學生能說出影響參與運動和康樂活動的因素（6 個）並舉例說明
應用、分析	<ul style="list-style-type: none">● 在 6 個因素中選取其中一個因素分析怎樣影響參與運動和康樂活動
評價、創造	<ul style="list-style-type: none">● 在 6 個影響參與運動和康樂活動的因素，按個人意見，為這 6 個因素的影響程度排序，並加以說明及評價

第十組

課題：IX 籌辦活動

完成本課題後，學生能：

認知水平	預期學習成果
憶述、理解	<ul style="list-style-type: none">● 說出各種比賽制度
應用、分析	<ul style="list-style-type: none">● 比較和分析各種比賽制度的優點● 計劃和籌備各類比賽(實踐)● 讓學生組織校內或社區競賽或康樂活動● 將運動和康樂活動管理的概念透過等籌辦活動去實踐體驗(按章評核)
評價、創造	<ul style="list-style-type: none">● 評價學生他們熟識的比賽(例子 陸運會)