

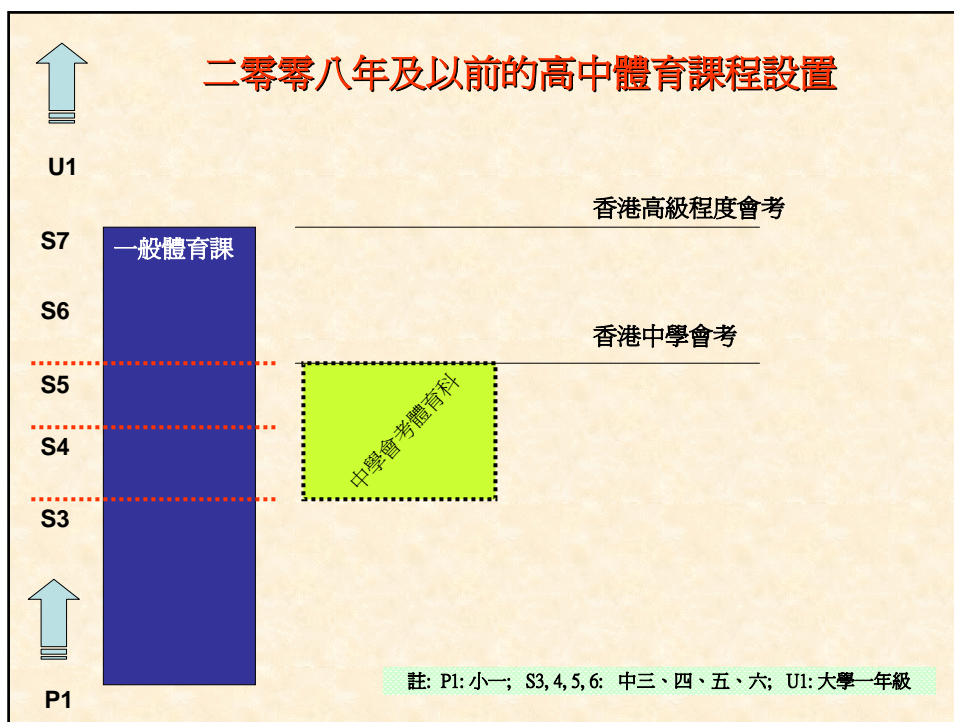
新高中課程及評估指引：

體育選修科
課程結構和學習成果

2005.12.28

體育選修科

在新高中課程的定位 …



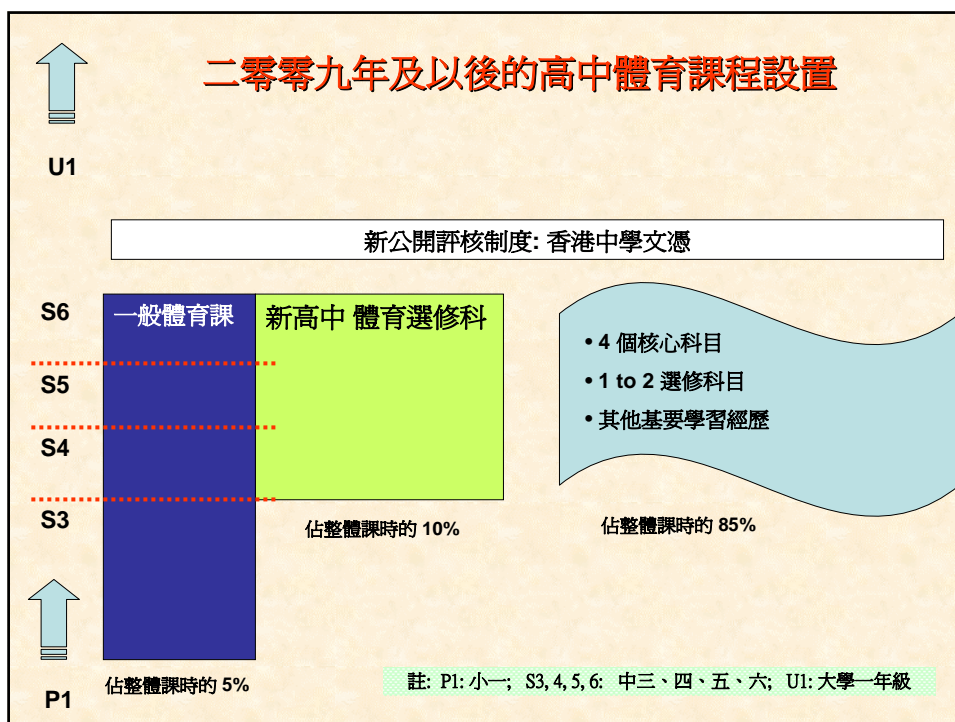
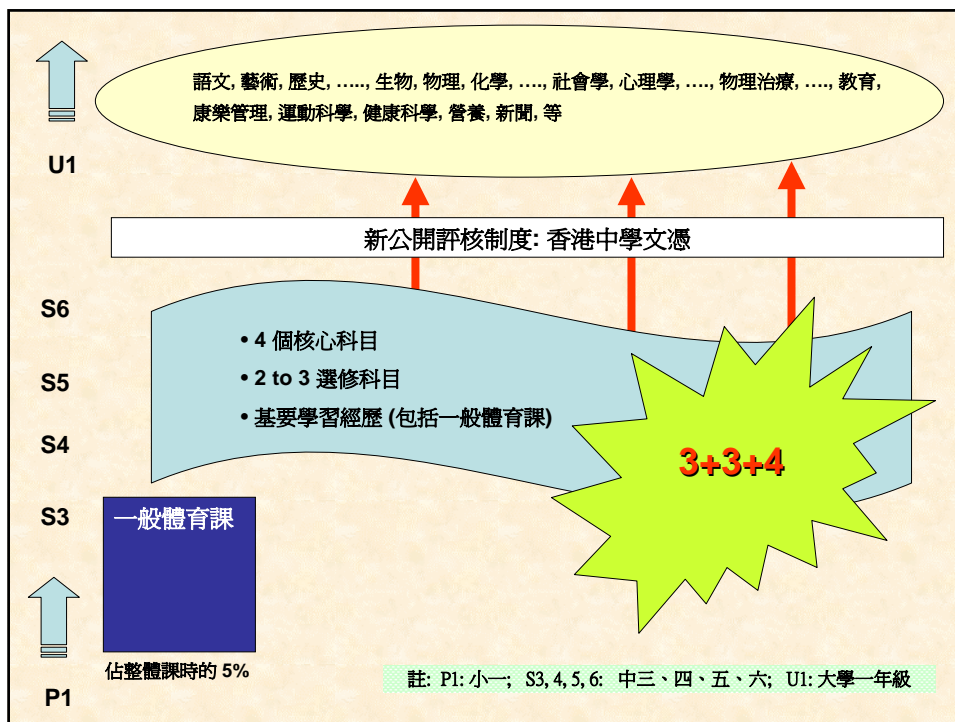
香港中學會考體育科課程內容

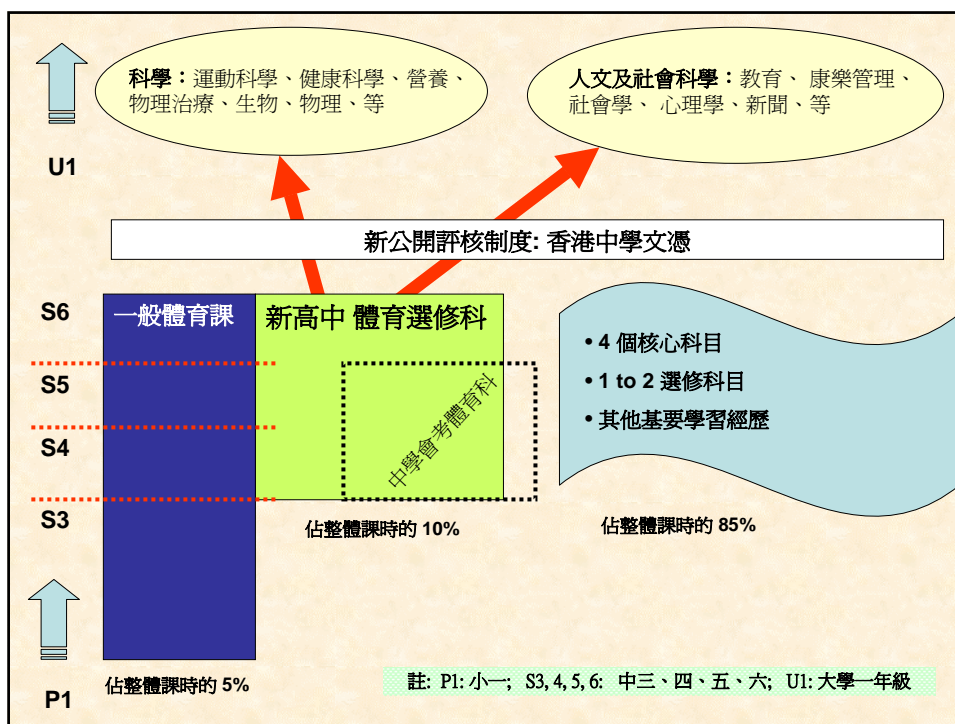
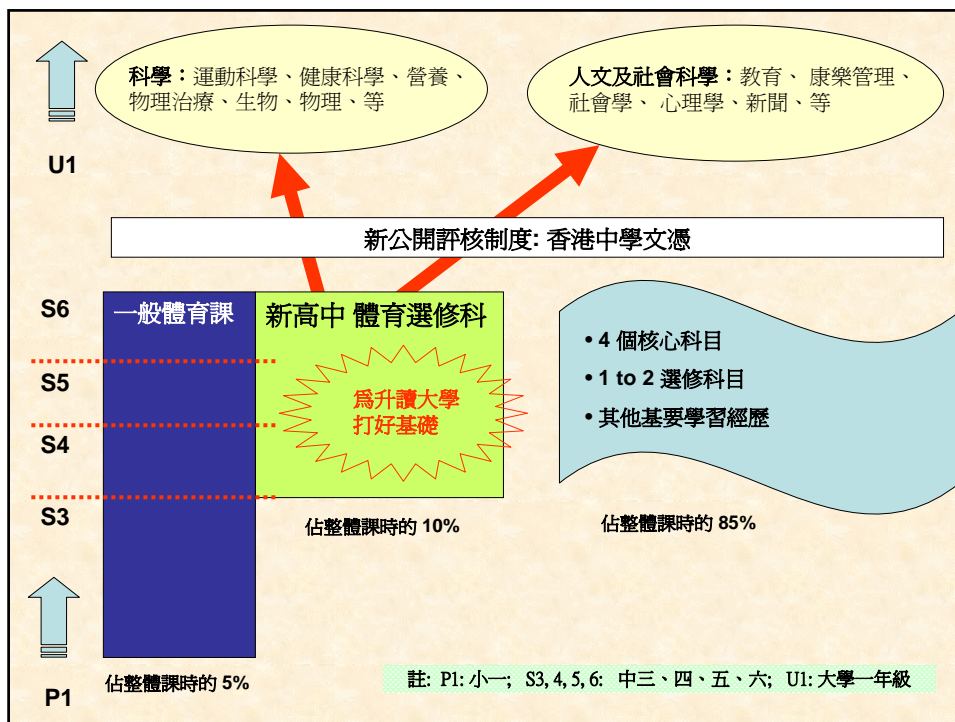
• 實習 (45%)

- 第一類活動：
 - 羽毛球
 - 籃球
 - 足球
 - 乒乓球
 - 排球
 - 第二類活動：
 - 田徑
 - 體操
 - 游泳
- } 選 1 項
- } 選 1 項

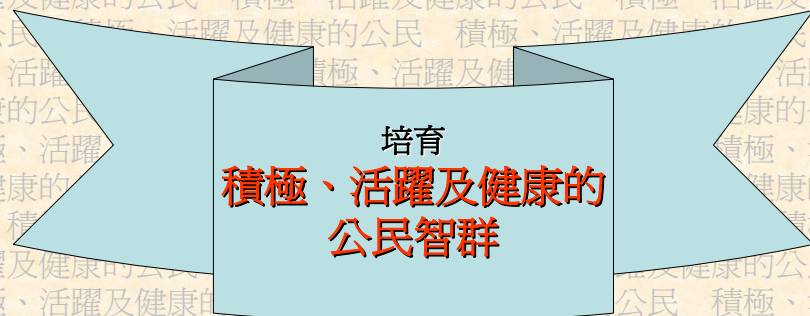
• 理論 (55%)

- 甲部：
 - 1) 自選活動相關知識；
 - 2) 安全措施
- 乙部：
 - 1) 體適能與健康；
 - 2) 影響運動成績的生理因素；
 - 3) 訓練法
- 丙部：
 - 1) 體育活動的社會價值；
 - 2) 香港體育、康樂及運動的推廣；
 - 3) 體育的任務和價值





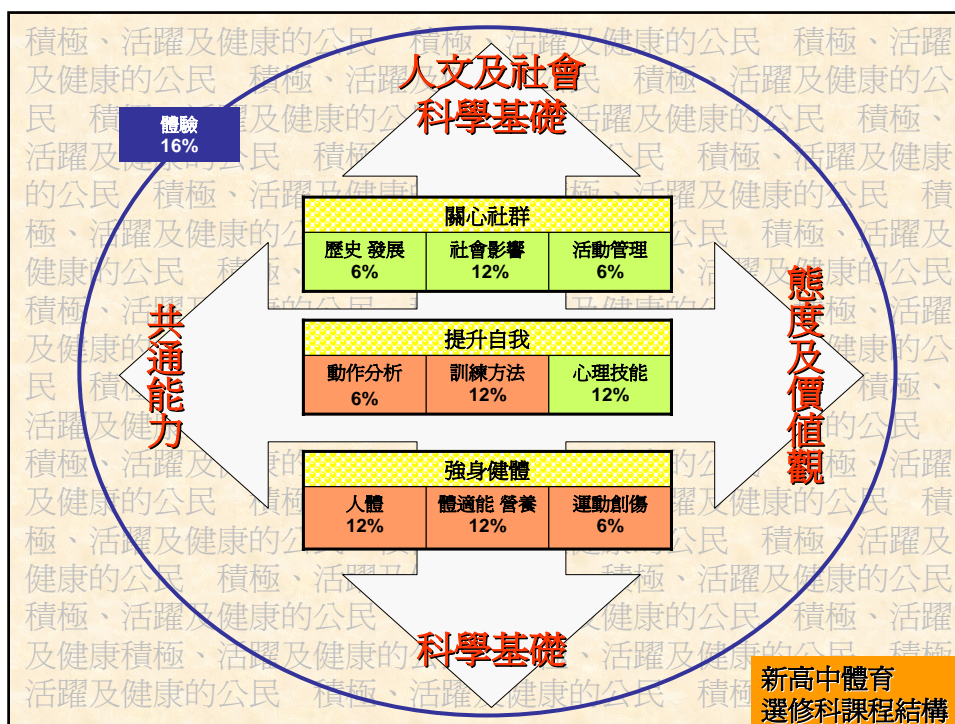
體育選修科 的課程結構及內容 ...



課程宗旨

積極、活躍及健康的公民智群 ...

- 具所需知識、技能、價值觀及態度以實踐積極、活躍及健康的生活方式
- 盡公民責任關心並著力建構健康社群
- 活力充沛、自信，是積極、活躍及健康生活方式的典範



學習主題：強身健體

- 人體
 - 骨骼、神經、肌肉、心肺、呼吸、能量等系統
- 體適能 營養
 - 體適能測試、食物與營養、體重控制、健康行爲、預防非傳染性疾病
- 運動創傷
 - 預防措施、處理方法

學習主題：提升自我

- 動作分析
 - 力、速度與加速、重心、槓桿原理
- 訓練方法
 - 影響運動表現的生理因素、訓練原理及設計
- 心理技能
 - 技能學習原理、影響運動表現的心理因素、壓力控制

學習主題：關心社群

- 歷史發展
 - 體育、運動、康樂、餘閒、康泰等概念闡釋；香港的體育、運動、及康樂發展
- 社會影響
 - 奧運精神、重大的國際運動比賽、中國運動文化、影響運動參與的因素、運動與社會建制
- 活動管理
 - 康樂管理原理、比賽設計與執行、活動管理涉及的法律問題

學習主題：體驗

履行積極、活躍及健康的生活方式

- 體能訓練
- 參與最少兩項活動
- 組織活動（校內或社區）
- 討論相關議題