

新高中體育科課程詮釋 – 分組活動工作(一)
學習進程編寫

背景資料

課時：3 年共 270 小時

選修科：學生可於中五轉科

參考資料：

- 多種學習進程的編寫依據：學習內容的深淺、學習內容與學生的遠近關係、課題或問題為本設計
- 十個學習部份：人體、體適能和營養、運動創傷、動作分析、訓練方法、心理技能、歷史和發展、社會影響、活動管理和體驗

出席工作坊的老師分成 20 個討論小組，以下是各小組對課程編寫的討論內容撮要(原文字句稍作修改)。

(第三、四、九、十、十二組只作口頭報告，未有包括在以下撮要)

第一、二組

	中四	中五	中六
教學內容	(主導思想) 1. 由淺入深：部份課題可以分二或三年教授 2. 以學生角度出發		
課程編排：	所有課程只教一部份	深入探討三至四個課題	再深入探討有興趣課題，配合體驗學習
主題	a. 普通學生	b. 運動員	c. 國際級或香港代表運動員
相關配套	<ul style="list-style-type: none"> ● 配合其他學科，例如生物科、物理科及科學科 ● 中一至中三的理論課可先教部份資料 	<ul style="list-style-type: none"> ● 急救：紅十字會、聖約翰救傷隊 (St. John) ● 與生物科、物理科配合 	<ul style="list-style-type: none"> ● 參觀香港體育學院，訪問運動員
其他意見 教學法	利用不同的議題、多討論、鼓勵學生自我尋找資料、綜合和分析不同資料		

第五組

級別	教學內容 (部份/課題)	相關配套	備註
----	--------------	------	----

中四	體適能、營養 運動創傷 訓練法 – 影響運動表現原因 歷史和發展 人體 – 骨骼、生長、個人成長	● 與生物科、家政科作聯繫：建立個人檔案以記錄體適能的進展 ● 參加急救班，如民安隊、紅十字會、聖約翰救傷隊	● 一般常識
中五	訓練法 – 訓練原則、方法、效果 活動管理 – 比賽設計與執行 心理技能 – 影響運動表現心理因素 人體 – 肌肉、神經、心肺、呼吸、能量系統 動作分析	● 以中五同學做骨幹，幫中一同學舉辦班際比賽 ● 試後活動 – 舉辦一些初中班際活動	● 教授多一點體育技能
中六	社會影響 活動管理 (i)康樂管理原理 (ii)活動涉及的法律問題 心理技能 (i)技能學習原理 (ii)壓力控制	● 小老師計劃	

第六組

級別	教學內容 (部份/課題)	相關配套	備註
中四	人體 : 骨骼、神經、肌肉 運動創傷 : 預防、處理方法 體適能發展 : 體能測試、食物與營養、體重控制 活動管理 : 設計及執行比賽 歷史發展 : 體育、運動、康樂等概念闡釋 社會發展 : 奧運精神、重大賽事		
中五	人體 : 心肺、呼吸、能量系統 訓練方法 : 全部 歷史發展 : 香港的體育發展 活動參觀 : 管理原理 心理技能 : 影響學習的心理因素、壓力控制 社會影響 : 中國運動文化...		
中六	體適能變異 : 健康行為、預防非傳染性疾病		

	活動管理：法律問題 心理技能：技能學習原理		
--	--------------------------	--	--

第七組

級別	教學內容 (部份/課題)	相關配套	備註
中四	主題：強身健體 人體 體適能及營養 運動創傷 體驗		● 適應期 - 內容較淺、與學生關係較密切、容易引起學生的興趣
中五	主題：提升自我 動作分析 訓練方法 心理技能(I) 體驗 活動管理		● 忙碌期 - 學生開始成熟可以應付較繁重的課程
中六	主題：關心社群 歷史發展 心理技能(II) 社會影響 體驗		● 考試期 - 學生需應付公開試，所以課程較少

第八組

級別	教學內容 (部份/課題)	相關配套	備註
中四	歷史發展 6% 體適能發展 12% 人體(1) 6% 運動創傷 6% 體驗 6%	家政科、生物及物理科 生物科 參觀醫管局轄下的物理治療中心	
中五	人體(2) 6% 動作分析 6% 活動管理 6% 心理技能(1) 6% 體驗 6% 訓練方法(1) 6%	生物科 物理科 組織球賽、帶領活動、參觀會所、安排擔任公開賽事工作人員 參觀港隊訓練	
中六	訓練方法(2) 6% 心理技能(2) 6% 社會影響 12%	參觀/通識科/主題報告	

	體驗	4%		
--	----	----	--	--

第十一組

級別	教學內容 (部份/課題)	相關配套	備註
中四	活動管理 6% 運動創傷 6% 體適能營養 12% 歷史發展 6%	● 透過活動管理訓練可應用於管理／組織校內、外活動(例:陸運會、班際比賽) ● 急救証書課程／講座	● 中五時轉科的影響減至最低
中五	動作分析 6% 訓練方法 12% 人體 12%	● 小老師計劃 ● 活動(例：體能訓練週) ● 體適能獎勵計劃	● 配合理科作協作教學
中六	社會影響 12% 心理技能 12% 體驗 3%	● 安排講座	● 課時較少，預留多些時間預備考 試

第十三組

級別	教學內容 (部份/課題)	相關配套	備註
中四	人體 (4%) 歷史發展 (4%) 運動創傷 (3%) 體適能營養 (5%) 社會影響 (4%) 動作分析 (3%) 訓練方法 (4%) 心理技能 (4%) 活動管理 (2%)	與生物科合作 與化學科合作 與通識科合作 與物理科合作	● 佔總課時 33%*
中五	人體 (5%) 歷史發展 (2%) 運動創傷 (3%) 體適能營養 (4%) 社會影響 (4%) 動作分析 (3%) 訓練方法 (5%) 心理技能 (4%) 活動管理 (4%)		● 佔總課時 36%*

中六	人體 (3%) 體適能營養 (3%) 訓練方法 (3%) 社會影響 (3%) 心理技能 (3%)		● 佔總課時 15%*
----	--	--	-------------

(* 所有理論部份共佔總課時 84%，實習部份(16%)則未在表格內顯示。)

第十四組

級別	教學內容 (部份/課題)	相關配套	備註
中四	● 9 項題目，每項分三部份，每年教其中一部份 ● 體驗 I	● 初中可教部份人體相關知識 ● 於家政科教授「體適能營養」 ● 「活動管理」：安排學生協助推行學校活動	● 可放棄修讀，不可轉修
中五	● 「歷史」可分在中五、中六分階段教授 ● 體驗 II	● 與「通識教育」相輔合作，探討較具「思考」性之課題 ● 仍需觀察「通識科」與「職業導向課程」的走向 ● 暑假可考慮「修補」課程	● 要考慮中五轉科問題
中六	● 體驗 III	● 「社會影響」較適合以專題研習教授	● 體驗部份(16%)可能沒有足夠時間推行

第十五組

級別	教學內容 (部份/課題)	相關配套	備註
中四	運動創傷 體適能營養 訓練方法 人體 體驗	● 生物科、化學科	
中五	心理技能 訓練方法 歷史和發展 動作分析 活動管理	● 歷史科、物理科、化學科	
中六	社會影響 活動管理	● 生物科、化學科、歷史科	

第十六組

級別	教學內容 (部份/課題)	相關配套	備註
中四	人體 訓練方法 歷史和發展		<ul style="list-style-type: none"> ● 要整合課程 ● 注意學習能力差異 ● 照顧不同興趣
中五	動作分析 體適能 運動創傷 活動管理		
中六	社會影響 心理技能		

第十七組

級別	教學內容 (部份/課題)	相關配套	備註
中四	人體 (a, b, d, e, f 部份) 體適能 (a, b, e, f, g, h 部份) 運動創傷 活動管理 (b 部份) 歷史發展 (a, b 部份) 體驗 6%	<ul style="list-style-type: none"> ● 與生物科合作 ● 與通識科合作 	
中五	人體 (c, g 部份) 動作分析 體適能 (c, d 部份) 社會影響 (d, e 部份) 活動管理 (a 部份) 歷史發展 (c, d 部份) 體驗 6%	<ul style="list-style-type: none"> ● 與物理科作聯科活動 ● 與通識科合作 	
中六	心理技能 訓練方法 社會影響 (a,b,c 部份) 活動管理 (c 部份) 體驗 4%		

第十八組

級別	教學內容 (部份/課題)	相關配套	備註
中四	(1) 歷史發展 (a, b 部份) (2) 人體 (b, c, d, e, f 部份) (3) 體適能營養 (a, b, c, d, e 部份) (4) 訓練方法 (a 部份)	<ul style="list-style-type: none"> ● (1) – 探討不同政府機構的角式，如康文署 ● (2)&(3) – 與生物科合作 ● (5) – 聖約翰救傷隊 	

	(5) 運動創傷 (a, b, c, d 部份) (6) 活動管理 (a, b 部份)	● (6)學界、公開賽、訓練班、班際比賽等	
中五	(1) 歷史發展 (d 部份) (2) 人體 (a ; 深化 b,c,d,e,f 部份) (3) 動作分析 (a, b 部份) (4) 體適能營養 (f, g, h 部份) (5) 心理技能 (a, b 部份) (6) 社會影響 (a, b, d 部份)	● (3) – 與物理科、電腦科合作 ● (6) 舉辦陸運會	
中六	(1) 歷史發展 (d 部份) (2) 人體 (g 部份) (3) 動作分析 (c 部份) (4) 訓練方法 (c, d 部份) (5) 心理技能 (c 部份) (6) 社會影響 (c,e 部份) (7) 活動管理 (c 部份)	● (3) – 與物理科、電腦科合作 ● (7) – 參加聯校比賽	

第十九組

級別	教學內容 (部份/課題)	相關配套	備註
中四	(1) 活動管理 (6%) (2) 訓練方法 (12%) (3) 運動創傷 (6%) (4) 體適能營養(12%)	● 社際球賽、水運會、陸運會、各活動小組管理 ● 舉辦精英及基礎運動員課程 - 買器材、聘請教練、財政、安排地方及時間 ● 與紅十字會合辦課程 ● 安排體適能獎勵計劃，考取各章別 ● 與家政科合作	● 買軟件 ● 邀請醫學界、專業導師、教統局支援 ● 考慮申請不同的津貼以爭取更多財政及場地的資源
中五	(1) 動作分析 (6%) (2) 心理技能 (12%) (3) 人體 (12%)	● 與物理科合作，教授相關課題，如槓桿原理	
中六	(1) 社會影響 (12%) (2) 歷史發展 (6%)	● 與社區之配套 ● 學習奧林匹克精神 ● 社區設施與體育發展之配合	

第二十組

級別	教學內容 (部份/課題)	相關配套	理念
中四	體驗 (6%) 人體 (12%)		

	運動創傷 (6%) 體適能／營養(上) (6%) 訓練法 (6%) 心理技巧(1) (3%) 總比率：39%	<ul style="list-style-type: none"> ● 安排急救課程講座 ● 與家政科合作，如：講座 ● 安排及策劃校內之健康檢查及分析結果 ● 編排及協助訓練低年級球隊 ● 閱讀：規定學生必須閱讀相關書本及作簡單報告 	
中五	體驗 (6%) 體適能／營養(下) (6%) 心理技巧(2) (3%) 活動管理 (6%) 歷史發展 (6%) 動作分析 (6%) 總比率：39%	<ul style="list-style-type: none"> ● 訓練法：同上 ● 體適能：同上 ● 安排及舉辦陸運會／水運會、社際比賽、班際比賽 ● 閱讀：規定學生必須閱讀相關書本及作簡單報告 	
中六	體驗 (4%) 心理技巧(3) (6%) 社會影響 (18%) 總比率：22%	<ul style="list-style-type: none"> ● 專題研習 (社會影響課題能以專題研習形式去教授較佳) 	