

課程結構及預期學習成果

30/11/2006

香港學校課程七個學習宗旨

健康生活方式

廣闊的知識

學習技能

語言技能

閱讀習慣

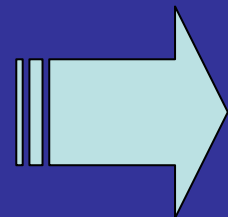
身份認同

國民責任感

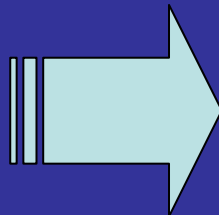


活躍及健康的生活方式

恆常參與體育活動



建立健康生活習慣

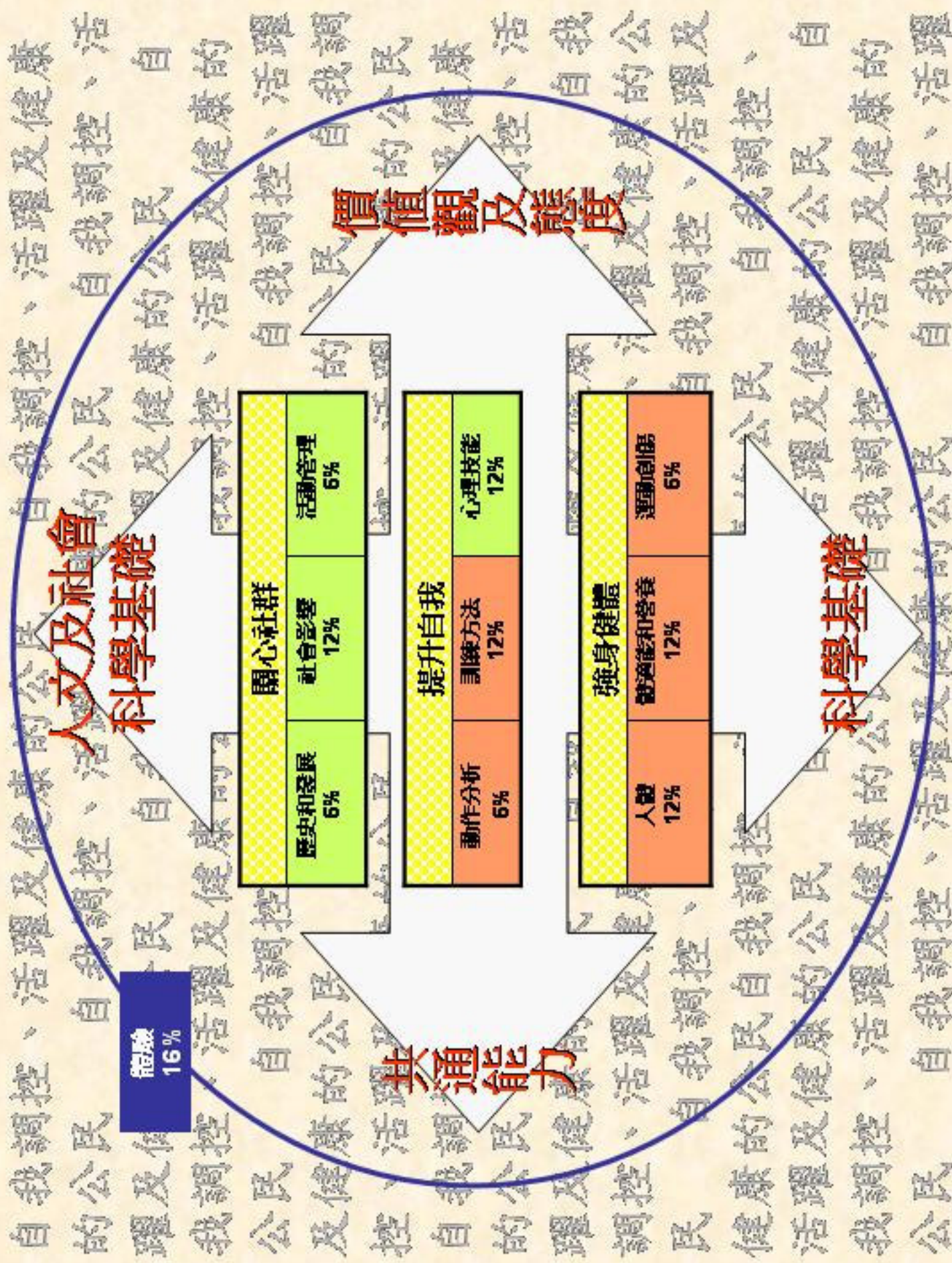


健康

活力充沛

正面自尊感

積極人生觀



將9個理論部分所學，
進行應用或驗證。

其他學習經歷—
體育發展
(即一般體育課)

體驗 16%



就一般體育課發掘的問題進行探究，
將實踐與理論結合、建構新知識。

最少135小時
(總課時5%)

約270小時
(總課時10%)

學習成果 (認知方面)

布盧姆教學目標分類法 (Bloom's Taxonomy)

- 憶述
- 理解
- 運用
- 分析
- 評鑑
- 創造

表現為本

- 具體
- 清晰
- 可量度
- 具挑戰性並可達至

布盧姆教學目標分類舉例

認知層次	例題
憶述	能描述在運動訓練中的FITT原理。
理解	能運用例子說明FITT原理。
運用	能在指定情況下調校不同的練習頻率、強度、時間和類型。
分析	能就不同的練習頻率、強度、時間和類型，比較不同訓練計畫的異同。
評鑑	能基於FITT原理及其他相關因素，評鑑一個訓練計畫。
創造	能基於FITT原理及其他相關因素，設計一個訓練計畫。

註: FITT原理是指在訓練中的四個構成部分: 頻率、強度、時間和類型

理論部分 (I)

體育、運動、康樂、消閒與 豐盛人生：歷史和發展

- 定義及詞彙
- 體育、運動、康樂與消閒的角色和價值
- 香港的體育現況
- 香港的運動、康樂與消閒現況

體育、運動、康樂、消閒與豐盛人生： 歷史和發展

預期學習成果：

1. 學生能說出相關詞彙及原理，並予以解釋。
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、消閒及康樂活動現況。
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。

心理技能訓練

內容大要

理論部分 (VII)

體育、運動及康樂活動 相關心理技能

課題

- 學習理論在動作學習中的應用
- 影響表現的心理因素
- 壓力管理在運動上的應用

心理技能訓練

- 技能學習
 - 如何學得快點、好點？
 - 如何突破難點？
 - 如何檢視進展？
- 提升表現
 - 如何能夠充分發揮？
- 壓力管理
 - 如何處理逆境？

練習安排

動作程式

講解示範

回饋提供

動機提升

心理技能訓練

- 技能學習
 - 如何學得快點、好點？
 - 如何突破難點？
 - 如何檢視進展？
- 提升表現
 - 如何能夠充分發揮？
- 壓力管理
 - 如何處理逆境？

鬆弛技能

表象技能

專注技能

激勵技能

正面思想

學生的需要

學生的角色：

- 運動參與者
 - 運動員
 - 觀眾
- 運動推動者
 - 教練員
 - 組織人員 / 裁判

心理技能訓練

學習成果???

謝 謝