

新高中體育科課程詮釋
分組活動工作紙 3

出席工作坊的老師分成 21 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)。部分小組未能完成乙部（以《問題為本的學習方法》(Problem-based Learning)編寫一個教學單元)，所以部分組別只有甲部可供參考。
(第八組只作口頭報告，未有包括在以下撮要)

學習進程編寫 (第 1 組)

課時：3 年共 270 小時
(甲部)

年級	教學內容 (部份/課題) (考慮設計原則、限制等)	教學法				相關配套 (例如跨學科聯繫等)
		直	探究 (議)	探究 (科)	共	
中四	- 技巧分析 - 人體 - 體適能和營養 1 - 運動創傷	✓ ✓	✓		✓ ✓	實習
中五	- 歷史和發展 - 體適能和營養 2 - 訓練方法	✓	✓		✓	實習
中六	- 社會影響 - 活動管理 - 心理技能			✓	✓ ✓	實習

- 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、體驗

乙部：試利用中五下學期的其中十節，以《問題為本的學習方法》(Problem-based Learning) 編寫一個教學單元。

例子

問題：如何提升短跑的成績？(學生問題：如何可以在短跑中跑快一些？)

提升短跑成績可能牽涉以下因素(子問題)：

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 甲：如何提升有關肌肉的肌力？ | (人體、運動與訓練的生理學基礎) |
| 乙：那些技術會提升短跑的表現？ | (動作分析) |
| 丙：體重或體內的脂肪百分比會否影響短跑表現？ | (維持健康與活動表現的體適能和營養) |
| 丁：那一些熱身會幫助提升短跑表現？ | (體驗、運動創傷、處理與預防方法) |

問題：如何提升個人體適能？

(子問題)：

1. 如何挑選合適的運動員？
2. 如何編排相應的提升計劃？
3. 如何減少過度訓練？

課程安排

1. 節選測驗及觀察。
2. 量度體質方法及紀錄(探究)
3. 實習: 改善個人體質
4. 針對弱項編排個人訓練方案
5. 提升體質訓練

新高中體育科課程詮釋 – 分組活動工作紙 3
學習進程編寫 (第 2 組)

課時：3 年共 270 小時

(甲部)

年級	教學內容 (部份/課題) (考慮設計原則、限制等)	教學法				相關配套 (例如跨學科聯繫等)
		直	探究 (議)	探究 (科)	共	
中四	<ul style="list-style-type: none"> - 人體認識 - 體適能和營養 - 運動創傷 - 體驗 	✓ ✓ ✓ ✓	 ✓ ✓	 ✓	 ✓	通識教育科 生物科 化學科 家政科
中五	<ul style="list-style-type: none"> - 動作分析 - 訓練法 - 心理技能 - 體驗 	✓ ✓ ✓ ✓		✓ ✓ ✓	 ✓	物理科 化學科 生物科 通識教育科
中六	<ul style="list-style-type: none"> - 歷史和發展 - 社會影響 - 活動管理 - 體驗 	✓ ✓ ✓ ✓	✓ ✓	✓	 ✓	通識教育科 生命教育科

- 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、體驗

新高中體育科課程詮釋 – 分組活動工作紙 3
學習進程編寫 (第 3 組)

課時：3 年共 270 小時

(甲部)

年級	教學內容 (部份/課題) (考慮設計原則、限制等)	教學法				相關配套 (例如跨學科聯繫等)
		直	探究 (議)	探究 (科)	共	
中四	<ul style="list-style-type: none"> - 歷史和發展: 詞彙及基楚概念 - 人體 - 體適能和營養(1) - 訓練方法(1) - 體育、運動及康樂的社會影響 - 創傷(1) - 體驗 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ✓ 	<ul style="list-style-type: none"> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 	<p style="text-align: center;">生物科 家政科 數學科 通識科、語文科</p>
中五	<ul style="list-style-type: none"> - 動作分析 - 體適能和營養(2) - 訓練方法 - 心理 - 活動管理(1) - 運動創傷(2) - 體育運動及康樂的社會影響(2) - 體驗 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ✓ 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ✓ 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 	
中六	<ul style="list-style-type: none"> - 心理技能 - 活動管理(2) - 社會影響(3) - 動作分析 - 體驗 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ ✓ 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ✓ 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ✓ ✓ 	

- 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、體驗

乙部：試利用中五下學期的其中十節，以《問題為本的學習方法》(Problem-based Learning) 編寫一個教學單元。

例子

問題：如何提升短跑的成績？(學生問題：如何可以在短跑中跑快一些?)

提升短跑成績可能牽涉以下因素(子問題)：

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 甲：如何提升有關肌肉的肌力？ | (人體、運動與訓練的生理學基礎) |
| 乙：那些技術會提升短跑的表現？ | (動作分析) |
| 丙：體重或體內的脂肪百分比會否影響短跑表現？ | (維持健康與活動表現的體適能和營養) |
| 丁：那一些熱身會幫助提升短跑表現？ | (體驗、運動創傷、處理與預防方法) |

問題：『震震震』是否可以減肥？

(子問題)：

1. 利用儀器去擺動肌肉與運動的分別？
2. 運動時，肌肉有什麼生理作用？
3. 『震震震』能否消耗卡路里？
4. 何謂『減肥』？
5. 什麼運動可以『減肥』？

課程安排

1. 體適能與營養
2. 動作分析
3. 引起創傷
4. 心理因素
5. 社會影響
6. 市場減肥產品的真確性

新高中體育科課程詮釋 – 分組活動工作紙 3
學習進程編寫 (第 4 組)

課時：3 年共 270 小時

(甲部)

年級	教學內容 (部份/課題) (考慮設計原則、限制等)	教學法				相關配套 (例如跨學科聯繫等)
		直	探究 (議)	探究 (科)	共	
中四	<ul style="list-style-type: none"> - 人體 - 體適能和營養 - 運動創傷 - 體驗 1 <div style="display: inline-block; vertical-align: middle; margin-left: 10px;"> } 強身 健體 </div>	✓	✓ ✓		✓	生物科 家政科
中五	<ul style="list-style-type: none"> - 動作分析 - 訓練方法 - 心理技能 - 體驗 2 <div style="display: inline-block; vertical-align: middle; margin-left: 10px;"> } 提升自我 </div>	✓ ✓	✓	✓ ✓	✓	物理科 心理學科 生物科
中六	<ul style="list-style-type: none"> - 歷史和發展 - 社會影響 - 活動管理 - 體驗 3 <div style="display: inline-block; vertical-align: middle; margin-left: 10px;"> } 關心社群 </div>		✓ ✓		✓ ✓	世界歷史 通識教育

- 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、體驗

新高中體育科課程詮釋 – 分組活動工作紙 3
學習進程編寫 (第 5 組)

課時：3 年共 270 小時

(甲部)

年級	教學內容 (部份/課題) (考慮設計原則、限制等)	教學法				相關配套 (例如跨學科聯繫等)
		直	探究 (議)	探究 (科)	共	
中四	- Human Body 1 H	✓				BIO L.S
	- Fitness & Nutrition				✓	
	- Sport Injuries			✓	✓	
	- Training Method 1			✓		
	- History & Development(3)	✓				
中五	- Human Body 2	✓				Energy system Olympics
	- Training Method 2			✓		
	- Psychological skill 1					
	- Movement analysis			✓	✓	
	- Social impact 1	✓				
中六	- Psychological Skill 2	✓	✓		✓	Stress L.S
	- History & Development	✓				
	- Social Impact 2	✓			✓	
	- Management	✓			✓	
	- Practicum	✓			✓	

- 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、體驗

新高中體育科課程詮釋 – 分組活動工作紙 3
學習進程編寫 (第 6 組)

課時：3 年共 270 小時

(甲部)

年級	教學內容 (部份/課題) (考慮設計原則、限制等)	教學法				相關配套 (例如跨學科聯繫等)
		直	探究 (議)	探究 (科)	共	
中四	- 歷史發展 - 人體 - 運動創傷 1 - 體適和營養 1 - 動作分析 + 訓練方法 1	✓ ✓ ✓ ✓ ✓			✓	歷史科、通識科 生物科 生物科 生物科、家政科 物理科、數學科
中五	- 體適能和營養 2 - 運動創傷 2 - 動作分析 +訓練方法 2 - 社會影響 1 - 活動管理 1 - 體驗 1	✓ ✓ ✓ ✓	✓	✓ ✓	✓ ✓	生物科、家政科 生物科 物理科、數學科 通識科 課外活動 課外活動
中六	- 體適能和營養 3 - 動作分析 +訓練方法 3 - 心理技能 - 社會影響 3 - 活動管理 2 - 體驗 2	✓ ✓ ✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓	生物科、家政科 物理科、數學科 通識科 課外活動 課外活動

- 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、體驗

乙部：試利用中五下學期的其中十節，以《問題為本的學習方法》(Problem-based Learning) 編寫一個教學單元。

例子

問題：如何提升短跑的成績？(學生問題：如何可以在短跑中跑快一些?)

提升短跑成績可能牽涉以下因素(子問題)：

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 甲：如何提升有關肌肉的肌力？ | (人體、運動與訓練的生理學基礎) |
| 乙：那些技術會提升短跑的表現？ | (動作分析) |
| 丙：體重或體內的脂肪百分比會否影響短跑表現？ | (維持健康與活動表現的體適能和營養) |
| 丁：那一些熱身會幫助提升短跑表現？ | (體驗、運動創傷、處理與預防方法) |

問題：如何提升推鉛球的成績？

(子問題)：

1. 如何提升肌肉的爆發力？
2. 推鉛球的不同方法?(步法)
3. 不同熱身會否有助提升力量表現？

課程安排

- 直接鍛練肌肉爆發力(訓練法)
- 推鉛球練習(體驗)
- 對推鉛球的動作分析(動作分析)

新高中體育科課程詮釋 – 分組活動工作紙 3
學習進程編寫 (第 7 組)

課時：3 年共 270 小時

(甲部)

年級	教學內容 (部份/課題) (考慮設計原則、限制等)	教學法				相關配套 (例如跨學科聯繫等)
		直	探究 (議)	探究 (科)	共	
中四	<ul style="list-style-type: none"> - 歷史和發展 - 人體 - 訓練方法 1 - 體適能和營養 - 運動創傷 1 - 體驗 	✓		✓		生物 物理學 物科學 化學
中五	<ul style="list-style-type: none"> - 心理 1 - 訓練方法 2 - 活動管理 - 運動創傷 2 - 動作分析 - 體驗 	✓	✓	✓	✓	生物 物理 食物科學
中六	<ul style="list-style-type: none"> - 心理 2 - 社會影響 - 體驗 		✓	✓		通識教育

- 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、體驗

乙部：試利用中五下學期的其中十節，以《問題為本的學習方法》(Problem-based Learning) 編寫一個教學單元。

例子

問題：如何提升短跑的成績？(學生問題：如何可以在短跑中跑快一些?)

提升短跑成績可能牽涉以下因素(子問題)：

- 甲：如何提升有關肌肉的肌力？(人體、運動與訓練的生理學基礎)
- 乙：那些技術會提升短跑的表現？(動作分析)
- 丙：體重或體內的脂肪百分比會否影響短跑表現？(維持健康與活動表現的體適能和營養)
- 丁：那一些熱身會幫助提升短跑表現？(體驗、運動創傷、處理與預防方法)

問題：如何提升推鉛球的成績?(學生問題: 如何可以推得遠一點?)

(人體運動與訓練的心理基礎)

(動作分析)

($F=Ma$)

(表現?)

(維持健康與活動表現的體適能和營養)

(子問題)：

1. 如何提升有關肌肉的肌力?
2. 投擲角如何影響推鉛球的距離?
3. 低姿勢踏步如何提升推鉛球的表現?
4. 體重或體內的脂肪百份比的會否影響表現?

課程安排

- | | |
|---------|----------------------------|
| 第一堂和第二堂 | 肌肉的種類 |
| 第三堂和第四堂 | 訓練肌力的方法 |
| 第五堂和第六堂 | 動作分析 |
| 第七堂和第八堂 | 體驗及實驗 – 角度
– 速度
– 體重 |
| 第九堂和第十堂 | 分析結果及制訂訓練方法 |

1. 以學生能力為基礎，故有廣闊認識，由淺入深
2. 照顧學生差異及興趣
3. 參照其他學科之學習模式
4. 可進行多元化考核內容

新高中體育科課程詮釋 – 分組活動工作紙 3
學習進程編寫 (第 9 組)

課時：3 年共 270 小時

(甲部)

年級	教學內容 (部份/課題) (考慮設計原則、限制等)	教學法				相關配套 (例如跨學科聯繫等)
		直	探究 (議)	探究 (科)	共	
中四	強身健體 - 人體 (甲、乙、丙、丁、戊 I) - 體適能(甲、乙、丙、丁、己) - 運動創傷(甲、乙、丙、丁)	✓				生物科
	提升自我 - 動作分析(甲) - 訓練方法(甲、乙) - 心理技能(甲)		✓	✓		物理科
	關心社群 - 歷史和發展(甲) - 社會(甲) - 管理(甲 I)		✓		✓	通識科
中五	強身健體 - 人體(庚 I、戊、乙 II) - 體適能(庚)	✓				生物科
	提升自我 - 動作分析(乙) - 訓練方法(丙、丁) - 心理技能(乙)		✓	✓		物理科
	關心社群 - 歷史和發展(乙) - 社會(乙、丙) - 管理(甲 II、乙)		✓		✓	通識科
中六	強身健體 - 人體(庚 II) - 體適能(辛)	✓				生物科
	提升自我 - 動作分析(丙) - 心理技能(丙)		✓	✓		物理科
	關心社群 - 歷史和發展(丙、丁) - 社會(丁、戊) - 管理(丙)		✓		✓	通識科

- 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、體驗

新高中體育科課程詮釋 - 分組活動工作紙 3
學習進程編寫 (第 10 組)

課時：3 年共 270 小時

(甲部)

年級	教學內容 (部份/課題) (考慮設計原則、限制等)	教學法				相關配套 (例如跨學科聯繫等)
		直	探究 (議)	探究 (科)	共	
中四	1. 人體 2. 訓練方法 3. 歷史和發展 4. 體驗	✓ ✓ ✓	 ✓	✓ ✓	✓	科學 科學 通識
中五	1. 訓練方法 2. 體適能和營養 3. 運動創傷 4. 動作分析 5. 活動管理 1 6. 體驗	✓ ✓ ✓ ✓	 ✓	✓ ✓ ✓	✓ ✓	營養 科學 經濟
中六	1. 活動管理 2. 心理技能 3. 社會影響 4. 體驗	✓ ✓	✓ ✓	 	✓ ✓	倫理/宗教 通識

- 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、體驗

新高中體育科課程詮釋 - 分組活動工作紙 3
學習進程編寫 (第 11 組)

課時：3 年共 270 小時

(甲部)

年級	教學內容 (部份/課題) (考慮設計原則、限制等)	教學法				相關配套 (例如跨學科聯繫等)
		直	探究 (議)	探究 (科)	共	
中四	- 活動管理 (6%) - 訓練方法(6%) - 人體(6%) - 體適能和營養(6%) - 運動創傷(6%) - 體驗(8%) (共 38%)	✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓		✓ ✓ ✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓	生物 / 物理
中五	- 訓練方法(6%) - 人體(6%) - 體適能和營養(6%) - 動作分析(6%) - 歷史和發展(6%) - 體驗(8%) (共 38%)	✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓	✓	✓ ✓	✓ ✓ ✓	物理 / 生物
中六	- 社會影響 (12 %) - 心理技能 (12 %) (共 24%)	✓ ✓		✓ ✓		

- 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、體驗

乙部：試利用中五下學期的其中十節，以《問題為本的學習方法》(Problem-based Learning) 編寫一個教學單元。

例子

問題：如何提升短跑的成績？(學生問題：如何可以在短跑中跑快一些?)

提升短跑成績可能牽涉以下因素(子問題)：

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 甲：如何提升有關肌肉的肌力？ | (人體、運動與訓練的生理學基礎) |
| 乙：那些技術會提升短跑的表現？ | (動作分析) |
| 丙：體重或體內的脂肪百分比會否影響短跑表現？ | (維持健康與活動表現的體適能和營養) |
| 丁：那一些熱身會幫助提升短跑表現？ | (體驗、運動創傷、處理與預防方法) |

問題：如何提升長跑的成績?

(子問題)：

課程安排

- 提升耐力 / 肌力 (人體/訓練法)
- 心理技能
- 戰術運用 (訓練法)
- 動作分析 (長跑/距離)
- 營養

新高中體育科課程詮釋 - 分組活動工作紙 3
學習進程編寫 (第 12 組)

課時：3 年共 270 小時

(甲部)

年級	教學內容 (部份/課題) (考慮設計原則、限制等)	教學法				相關配套 (例如跨學科聯繫等)
		直	探究 (議)	探究 (科)	共	
中四	<ul style="list-style-type: none"> - 體適能 - 營養 - 訓練方法 - 體驗 				✓	生物 物理
中五	<ul style="list-style-type: none"> - 運動創傷 - 處理預防方法 - 體驗 	✓				
中六	<ul style="list-style-type: none"> - 社會影響 - 活動管理 - 體驗 - 歷史發展 		✓		✓	

- 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、體驗

乙部：試利用中五下學期的其中十節，以《問題為本的學習方法》(Problem-based Learning) 編寫一個教學單元。

例子

問題：如何提升短跑的成績？(學生問題：如何可以在短跑中跑快一些？)

提升短跑成績可能牽涉以下因素(子問題)：

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 甲：如何提升有關肌肉的肌力？ | (人體、運動與訓練的生理學基礎) |
| 乙：那些技術會提升短跑的表現？ | (動作分析) |
| 丙：體重或體內的脂肪百分比會否影響短跑表現？ | (維持健康與活動表現的體適能和營養) |
| 丁：那一些熱身會幫助提升短跑表現？ | (體驗、運動創傷、處理與預防方法) |

問題：如何提升跳遠的成績？

(子問題)：

- 怎樣提升有關肌肉的肌力？
- 哪些技術會提升助跑？

課程安排

- 動作分析
- 體適能
- 運動創傷

新高中體育科課程詮釋 - 分組活動工作紙 3
學習進程編寫 (第 13 組)

課時：3 年共 270 小時

(甲部)

年級	教學內容 (部份/課題) (考慮設計原則、限制等)	教學法				相關配套 (例如跨學科聯繫等)
		直	探究 (議)	探究 (科)	共	
中四	<ul style="list-style-type: none"> - 人體 - 體適能營養 - 運動創傷 - 體驗 	✓ ✓ ✓			✓	
中五	<ul style="list-style-type: none"> - 動作分析 - 訓練方法 - 心理技能 - 體驗 	✓ ✓	✓	✓	✓	物理科
中六	<ul style="list-style-type: none"> - 歷史和發展 - 社會影響 - 活動管理 		✓ ✓	✓	✓	語文科

- 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、體驗

乙部：試利用中五下學期的其中十節，以《問題為本的學習方法》(Problem-based Learning) 編寫一個教學單元。

例子

問題：如何提升短跑的成績？(學生問題：如何可以在短跑中跑快一些?)

提升短跑成績可能牽涉以下因素(子問題)：

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 甲：如何提升有關肌肉的肌力？ | (人體、運動與訓練的生理學基礎) |
| 乙：那些技術會提升短跑的表現？ | (動作分析) |
| 丙：體重或體內的脂肪百分比會否影響短跑表現？ | (維持健康與活動表現的體適能和營養) |
| 丁：那一些熱身會幫助提升短跑表現？ | (體驗、運動創傷、處理與預防方法) |

問題：如何提升跳遠的問題？

(子問題)：

1. 如何提升有關肌肉的肌力？
2. 哪些技術會提升跳遠的表現
3. 體重或體內的脂肪百分比會否影響跳遠的表現？
4. 哪一些熱身會幫助提升跳遠的表現？
5. 哪些裝備可提升跳遠的水平/表現？

課程安排

新高中體育科課程詮釋 – 分組活動工作紙 3
學習進程編寫 (第 14 組)

課時：3 年共 270 小時
(甲部)

年級	教學內容 (部份/課題) (考慮設計原則、限制等)	教學法				相關配套 (例如跨學科聯繫等)
		直	探究(議)	探究(科)	共	
中四	(強身健體)					
	- 人體	✓		✓ (專題研習)		生物科
	- 體適能和營養	✓	✓ (瘦身議題)	✓ (數據處理)	✓	化學科
	- 運動創傷	✓	✓	✓ (常見受傷)	✓	生物科
中五	(提升自我)					
	- 動作分析	✓ (3)總結	✓ (1)	✓ (2)		物理科、資訊科技科
	- 訓練方法	✓	✓ (短跑/長跑)	✓ (訓練法)	✓	生物科、物理科
	- 心理技能	✓	✓	✓		通識科
中六	(關心社群)					
	- 歷史發展				✓	中史科、世史科、 經濟科、通識科
	- 社會影響		✓ 例如東亞運動會對香港影響	✓		通識科、經濟科、 旅遊科
	- 活動管理		✓ 探討社際比賽	✓	✓ (籌辦水、陸 運會)	商科

- 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、體驗

乙部：試利用中五下學期的其中十節，以《問題為本的學習方法》(Problem-based Learning) 編寫一個教學單元。

例子

問題：如何提升短跑的成績？(學生問題：如何可以在短跑中跑快一些?)

提升短跑成績可能牽涉以下因素(子問題)：

- 甲：如何提升有關肌肉的肌力？(人體、運動與訓練的生理學基礎)
乙：那些技術會提升短跑的表現？(動作分析)
丙：體重或體內的脂肪百分比會否影響短跑表現？(維持健康與活動表現的體適能和營養)
丁：那一些熱身會幫助提升短跑表現？(體驗、運動創傷、處理與預防方法)

問題：如何提升長跑的成績?(如何可以在長跑中提升耐力?)

(子問題)：

1. 如何提升帶氧耐力?(人體、運動與訓練的生理學基礎)
2. 了解在長跑過程中生理及心理的變化。(運動心理、生理結構)
3. 如何安排合適的訓練方法?(訓練法、體適能)
4. 怎麼樣的生活模式能提高長跑表現?(運動營養、作息時間、心理技術、運動創傷)

課程安排

(有關上述子問題 4 的教學安排)

生活模式：二教節

第一節: 先共同建構各自的「每週生活的時間表」

- 分享
- 先作總結

第二節: 小組式共同建構「理想長跑運動與生活模式」

- 分組報告
- 總結

新高中體育科課程詮釋 – 分組活動工作紙 3
學習進程編寫 (第 15 組)

課時：3 年共 270 小時

(甲部)

年級	教學內容 (部份/課題) (考慮設計原則、限制等)	教學法				相關配套 (例如跨學科聯繫等)
		直	探究 (議)	探究 (科)	共	
中四	活動管理 1 運動創傷 體適能和營養 人體	✓	✓	✓	✓	體適能 – 與生活科技科合作 人體 – 與生物科合作 活動管理 – 與課外活動組合作 運動創傷 – 與學校急救組織合作，例如聖約翰救傷隊和紅十字會等
中五	活動管理 2 心理技能 1 社會影響 1 訓練方法 動作分析	✓	✓	✓	✓	動作分析 – 與科學科合作
中六	活動管理 3 歷史和發展 社會影響 2 心理技能 2	✓	✓	✓	✓	歷史和發展 – 與通識科合作

- 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、體驗

乙部：試利用中五下學期的其中十節，以《問題為本的學習方法》(Problem-based Learning) 編寫一個教學單元。

例子

問題：如何提升短跑的成績？(學生問題：如何可以在短跑中跑快一些?)

提升短跑成績可能牽涉以下因素(子問題)：

- 甲：如何提升有關肌肉的肌力？(人體、運動與訓練的生理學基礎)
- 乙：那些技術會提升短跑的表現？(動作分析)
- 丙：體重或體內的脂肪百分比會否影響短跑表現？(維持健康與活動表現的體適能和營養)
- 丁：那一些熱身會幫助提升短跑表現？(體驗、運動創傷、處理與預防方法)

問題：2009年香港舉辦東運動會對香港體育發展的影響?

(子問題)：

1. 如何幫助香港經濟發展?(社會影響)
2. 有大型煙草商或啤酒商願意贊助東亞運動會，政府應否接納?(社會影響)
3. 對香港運動員而言，會否提升其運動表現?舉出例證
4. 隨東亞運動會在香港舉辦，香港市民能否提升對體育知識增長、提高體育發展地位、提高體育科地位? 香港育民對運動意識的影響?
5. 東亞運動會結束後，香港體壇如何利用其正面影響力，發展本港運動發展?

課程安排

在『關心社群』範疇引入該類問題

新高中體育科課程詮釋 – 分組活動工作紙 3
學習進程編寫 (第 16 組)

課時：3 年共 270 小時

(甲部)

年級	教學內容 (部份/課題) (考慮設計原則、限制等)	教學法				相關配套 (例如跨學科聯繫等)
		直	探究 (議)	探究 (科)	共	
中四	1. 歷史和發展 2. 人體 3. 訓練方法(I) 4. 動作分析(I) 5. 活動管理	✓ ✓	✓ ✓ ✓ ✓ ✓		✓	通識科 生物科/科學科 物理科/科學科 商業管理科/視覺藝術科
中五	1. 體適能和營養(I) 2. 心理技能(I) 3. 訓練方法(II) 4. 動作分析(II) 5. 社會影響(I) 6. 運動創傷	✓	✓ ✓ ✓ ✓ ✓	✓		家政科 通識科 科學科/生物科
中六	1. 體適能和營養(II) 2. 社會影響(II) 3. 心理技能(II) 4. 溫習		✓ ✓	✓	✓	

- 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、體驗

乙部：試利用中五下學期的其中十節，以《問題為本的學習方法》(Problem-based Learning) 編寫一個教學單元。

例子

問題：如何提升短跑的成績？(學生問題：如何可以在短跑中跑快一些?)

提升短跑成績可能牽涉以下因素(子問題)：

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 甲：如何提升有關肌肉的肌力？ | (人體、運動與訓練的生理學基礎) |
| 乙：那些技術會提升短跑的表現？ | (動作分析) |
| 丙：體重或體內的脂肪百分比會否影響短跑表現？ | (維持健康與活動表現的體適能和營養) |
| 丁：那一些熱身會幫助提升短跑表現？ | (體驗、運動創傷、處理與預防方法) |

問題：如何改善學童過胖的問題？

(子問題)：

1. 如何從飲食習慣改善過胖問題?(體適能和營養)
2. 哪些體育運動可以改善過胖的問題?(訓練方法)
3. 從社會角度解釋學童過胖問題的成因?(社會影響)

課程安排

新高中體育科課程詮釋 - 分組活動工作紙 3
學習進程編寫 (第 17 組)

課時：3 年共 270 小時

(甲部)

年級	教學內容 (部份/課題) (考慮設計原則、限制等)	教學法				相關配套 (例如跨學科聯繫等)
		直	探究 (議)	探究 (科)	共	
中四	1. 運動創傷 (6%) 2. 體適能和營養 (12%) 3. 人體 (6%)	✓ ✓	✓ 	 ✓ 	 ✓	生物科 生物科/化學科 生物科
中五	1. 人體(6%) 2. 訓練方法(6%) 3. 運動管理(6%) 4. 歷史與發展(6%) 5. 社會影響(12%)	✓ ✓ ✓	 ✓ ✓ ✓	 ✓ 	 ✓ ✓	生物科 物理科/生物科 綜合人民科/旅遊科 歷史科/語文科 通識科
中六	1. 動作分析(6%) 2. 心理技能(12%) 3. 訓練方法(6%)	✓ ✓ ✓	 	✓ ✓ ✓	 ✓	物理科 心理學科 生物科/物理科

- 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、體驗

乙部：試利用中五下學期的其中十節，以《問題為本的學習方法》(Problem-based Learning) 編寫一個教學單元。

例子

問題：如何提升短跑的成績？(學生問題：如何可以在短跑中跑快一些?)

提升短跑成績可能牽涉以下因素(子問題)：

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 甲：如何提升有關肌肉的肌力？ | (人體、運動與訓練的生理學基礎) |
| 乙：那些技術會提升短跑的表現？ | (動作分析) |
| 丙：體重或體內的脂肪百分比會否影響短跑表現？ | (維持健康與活動表現的體適能和營養) |
| 丁：那一些熱身會幫助提升短跑表現？ | (體驗、運動創傷、處理與預防方法) |

問題：如何提升市民參與運動的興趣和態度？

(子問題)：

1. 探討區內的運動設施是否足夠?(社會影響)
2. 政府有否推廣及宣傳運動的好處?(社會影響)
3. 政府有否免費舉辦區內的運動課程、訓練班及比賽?(社會影響)
4. 有哪些運動能增加市民參加運動的興趣?(社會影響)
5. 有否推廣新興的運動項目，如瑜珈?(社會影響)

課程安排

1. 以例子去教授思考及解難的方法
2. 疑定問題
3. 分組討論不同的成因及問題
4. 每組交報告及課程匯報

新高中體育科課程詮釋 - 分組活動工作紙 3
學習進程編寫 (第 18 組)

課時：3 年共 270 小時

(甲部)

年級	教學內容 (部份/課題) (考慮設計原則、限制等)	教學法				相關配套 (例如跨學科聯繫等)
		直	探究 (議)	探究 (科)	共	
中四	1. 歷史和發展	✓				生物科 健康管理選修科
	2. 人體 1:解剖	✓				
	3. 運動創傷	✓				
	4. 體適能和營養 1	✓		✓	✓	
中五	1. 人體 2:生理	✓		✓		生物科 物理科
	2. 體適能和營養 2	✓		✓		
	3. 動作分析	✓	✓	✓		
	4. 訓練方法	✓		✓		
	5. 活動管理	✓	✓			
中六	1. 社會影響	✓	✓			通識科
	2. 心理技能	✓	✓			
	3. 重溫	✓	✓	✓		

- 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、體驗

乙部：試利用中五下學期的其中十節，以《問題為本的學習方法》(Problem-based Learning) 編寫一個教學單元。

例子

問題：如何提升短跑的成績？(學生問題：如何可以在短跑中跑快一些?)

提升短跑成績可能牽涉以下因素(子問題)：

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 甲：如何提升有關肌肉的肌力？ | (人體、運動與訓練的生理學基礎) |
| 乙：那些技術會提升短跑的表現？ | (動作分析) |
| 丙：體重或體內的脂肪百分比會否影響短跑表現？ | (維持健康與活動表現的體適能和營養) |
| 丁：那一些熱身會幫助提升短跑表現？ | (體驗、運動創傷、處理與預防方法) |

問題：如何籌辦一個聯校排球比賽？

(子問題)：

1. 試列舉籌委會的架構?(架構內的職位及職能)

課程安排

1. 十節後，於試後活動進行聯校排球比賽

新高中體育科課程詮釋 - 分組活動工作紙 3
學習進程編寫 (第 19 組)

課時：3 年共 270 小時

(甲部)

年級	教學內容 (部份/課題) (考慮設計原則、限制等)	教學法				相關配套 (例如跨學科聯繫等)
		直	探究 (議)	探究 (科)	共	
中四	運動創傷	✓				生物科 物理科
	體驗	✓				
	人體(I)					
	- 成長和發展	✓				
	- 骨骼	✓	✓	✓	✓	
	- 肌肉	✓	✓	✓	✓	
	體適能					
	- 健康組合	✓	✓			
	- 定義	✓				
	- 體適能的組合成分和量度			✓		
活動管理						
- 概念	✓					
- 籌辦活動		✓				
中五	人體(II)					生物科協助 家政
	- 神經	✓				
	- 心血管				✓	
	- 呼吸				✓	
	- 能量				✓	
	體適能					
	- 食物和營養				✓	
	- 體重				✓	
	- 生活習慣		✓			
	- 傳染病	✓				
訓練法(全部)	✓	✓	✓			
體驗，動作分析	✓	✓				
中六	歷史和發展(全部)	✓	✓			
	心理技能	✓	✓			
	社會影響	✓	✓			

- 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、體驗

乙部：試利用中五下學期的其中十節，以《問題為本的學習方法》(Problem-based Learning) 編寫一個教學單元。

例子

問題：如何提升短跑的成績？(學生問題：如何可以在短跑中跑快一些?)

提升短跑成績可能牽涉以下因素(子問題)：

- 甲：如何提升有關肌肉的肌力？(人體、運動與訓練的生理學基礎)
乙：那些技術會提升短跑的表現？(動作分析)
丙：體重或體內的脂肪百分比會否影響短跑表現？(維持健康與活動表現的體適能和營養)
丁：那一些熱身會幫助提升短跑表現？(體驗、運動創傷、處理與預防方法)

問題：如何保持理想體重?

(子問題)：

要保持理想體重可能牽涉以下範疇?

1. 何謂理想體重(健康生活習慣，體重控制)
2. 如何建立一個健康生活模式(健康生活習慣、食物與營養)
3. 如何量度(體重安排)
4. 沒有理想體重所帶來的危機(傳染病)

課程安排

- 1-2 節 子問題(1)
3-5 節 健康生活習慣、食物與營養
6-7 節 子問題(3)
8-9 節 子問題(4)
10 節 體驗：編寫一個健康生活模式

新高中體育科課程詮釋 - 分組活動工作紙 3
學習進程編寫 (第 20 組)

課時：3 年共 270 小時

(甲部)

年級	教學內容 (部份/課題) (考慮設計原則、限制等)	教學法				相關配套 (例如跨學科聯繫等)
		直	探究 (議)	探究 (科)	共	
中四	<ul style="list-style-type: none"> - 歷史和發展 - 訓練法 - 人體 	✓ ✓ ✓	 ✓	 ✓ ✓		
中五	<ul style="list-style-type: none"> - 社會影響 - 動作分析 - 體適能和營養 - 運動創傷 	✓ ✓ ✓ ✓	✓	 ✓		
中六	<ul style="list-style-type: none"> - 心理技能 - 活動管理 	 ✓	✓ ✓	✓		

- 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、體驗

新高中體育科課程詮釋 - 分組活動工作紙 3
學習進程編寫 (第 21 組)

課時：3 年共 270 小時

(甲部)

年級	教學內容 (部份/課題) (考慮設計原則、限制等)	教學法				相關配套 (例如跨學科聯繫等)
		直	探究 (議)	探究 (科)	共	
中四	<ul style="list-style-type: none"> - 運動創傷 (所有) - 人體成長的發展 - 體適能 1 - 健康組合 - 活動管理 	✓	✓			
中五	<ul style="list-style-type: none"> - 人體發展 - 體適能(二) - 訓練方法 					
中六						

- 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、體驗