

## 體育

### 前言

1. 體育發展學生的技能、知識、價值觀和態度，以建立和享受活躍、健康的生活模式。同時，通過廣泛的學習活動，幫助他們建立自信和能力，以個人和團隊或小組方式來面對各種挑戰。
2. 體育是高中公開考試的選修科。課程強調理論與實踐的結合，發展學生在體育和運動方面的興趣和潛能。本課程幫助學生加深理解身體活動和健康的理論與應用，從而提倡個人和在社會上豐盛人生的理念。
3. 本課程建基於學生在基礎教育中體育和其他學習領域的已有知識和技能，既加強體適能和健康的觀念，又加入運動心理學、生物力學和運動與康樂等元素。它繼續增強學生在體育六個學習範疇的學習，以及協作能力、溝通能力、創造力和批判性思考能力的發展，為他們學業和事業的發展打下良好的基礎。

### 課程理念

4. 社會上普遍認同 — 鼓勵兒童建立經常運動的健康生活模式，來克服因缺少運動的生活模式所產生的問題，是未來在健康發展上的首要任務<sup>1</sup>。與其他先進城市一樣，香港也面對同樣問題。本課程為學生提供實用的知識，使他們明智地選擇生活模式，處理癡肥和體能不足等問題，並且通過理論與實踐，提升他們的健康生活和協助他們建立豐盛人生。
5. 本課程幫助學生發展終身運動。近年，社會上漸漸形成積極參與體育運動的文化，與政府增建康樂設施和增加體育與健康教育活動有很大的關係，使有關體育和健康的活動更普及和方便市民參與。在學校方面，由於學校、家長和各機構（例如：各運動項目的體育總會、香港學界體育聯會和香港學界舞蹈協會）的努力不邂，學生們普遍喜愛參與體育活動。為了維持這個新的運動文化，本課程旨在提供必需的知識和技能，使有興趣參與體育運動的人士能安全地享受體育運動。
6. 本課程是三年制的公開考試課程，建基於基礎教育體育課程的強勢，以幫助對體育和運動有興趣的學生，為未來升學和事業發展，建立鞏固的基礎。課

---

<sup>1</sup> World Health Organisation. (2002). *Physical Activity and Health*. Fifty-fifth World Health Assembly, Document WHA55.23. WHO, Diet, Geneva.

程既寬且廣，又具彈性，讓學生有機會在人類生物學、護理學、物理治療、職業治療、體育、運動和康樂，以及其他範疇上，繼續進修和發展他們的事業。本課程也發展學生的共通能力和正面的價值觀和態度，特別是堅毅和體育精神。上述各項與世界衛生組織所提出的通過長遠人才培訓來建立健康社區的呼籲是一致的<sup>2</sup>。

## 課程目的

7. 本課程旨在讓學生能夠：

- 甲) 吸取廣泛而融合的知識，提高學生的理解能力與技能，有助日後升學和事業發展；
- 乙) 運用相關知識與技能，作出明智的決定和判斷，並能策畫、參與和評價各種體育、運動、康樂和健康活動；
- 丙) 提升共通能力，特別是協作、溝通、批判性思考的能力、創造力和審美能力，為未來的學業和事業建立穩固根基；
- 丁) 決心培養個人的豐盛人生，進而建立活躍、健康的社會；
- 戊) 成為盡責的公民，並能表現恰當的行為和承擔精神，以謀求個人、社區、國家和世界的進步。

## 課程架構

(本部分應與主文件的「課程架構」部分一併閱讀。以下建議的課程架構只作初步諮詢之用；考慮及整理公眾人士的意見後，下一個階段的諮詢將會提供更詳細的資料。)

---

<sup>2</sup> World Health Organisation. (2004). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. Fifty-seventh World Health Assembly. WHO, Document WHA57.17, Geneva

8. 為達致「體育選修科」的目的，我們建議以下的學習單元和時間分配：

課程時間：255 小時

單元	時間
<b>1. 豐盛人生與體育</b> 1.1 豐盛人生的定義和組成成分 1.2 豐盛人生和體育的關係 1.3 豐盛人生和運動與康樂的關係	<b>20 小時</b>
<b>2. 人體與身體活動分析</b> 2.1 人體解剖學 2.1.1 心血管系統 2.1.2 肌肉和骨骼系統 2.2 成長和發展 2.3 生物力學 2.3.1 重心 2.3.2 槓桿系統 2.3.3 動與力 2.3.4 生物力學在身體活動上的應用 2.4 活動的控制	<b>30 小時</b>
<b>3. 運動與訓練的生理學基礎</b> 3.1 能量的產生 3.1.1 有氧系統 3.1.2 無氧系統 3.1.3 不同運動和能量的消耗 3.2 影響運動表現的生理因素 3.2.1 年齡 3.2.2 身體成分 3.2.3 心肺功能 3.2.4 寒冷環境 3.2.5 藥物 3.2.6 柔韌度	<b>50 小時</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>3.2.7 性別</li> <li>3.2.8 酷熱環境</li> <li>3.2.9 遺傳</li> <li>3.2.10 濕度</li> <li>3.2.11 肌肉功能</li> <li>3.2.12 體型和體格</li> <li>3.3 訓練概念與原理 <ul style="list-style-type: none"> <li>3.3.1 訓練的概念</li> <li>3.3.2 設計和進行訓練時的主要考慮因素</li> <li>3.3.3 不同對象的訓練計畫</li> </ul> </li> <li>3.4 訓練法 <ul style="list-style-type: none"> <li>3.4.1 有氧運動的訓練原理</li> <li>3.4.2 無氧運動的訓練原理</li> <li>3.4.3 不同的訓練方法</li> </ul> </li> <li>3.5 訓練的影響</li> <li>3.6 停止訓練後的影響</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>4. 健康、體適能與營養</b></li> <li>4.1 健康的組成分 <ul style="list-style-type: none"> <li>4.1.1 生理健康</li> <li>4.1.2 心理健康</li> <li>4.1.3 社交健康</li> </ul> </li> <li>4.2 運動與健康</li> <li>4.3 病疾的預防 <ul style="list-style-type: none"> <li>4.3.1 冠心病</li> <li>4.3.2 糖尿病</li> <li>4.3.3 高血壓</li> <li>4.3.4 運動機能退化</li> <li>4.3.5 癡肥</li> </ul> </li> <li>4.4 食物與營養 <ul style="list-style-type: none"> <li>4.4.1 碳水化合物</li> <li>4.4.2 蛋白質</li> <li>4.4.3 脂肪</li> </ul> </li> </ul>	<b>50 小時</b>

- 4.4.4 維生素和礦物質
- 4.4.5 均衡飲食
- 4.4.6 飲食與一般健康
- 4.4.7 營養與活動表現
- 4.4.8 活動前、活動期間和活動後的飲食
- 4.5 理想生活習慣
  - 4.5.1 健康飲食
  - 4.5.2 恆常運動
  - 4.5.3 充足休息與鬆弛
  - 4.5.4 避免濫用物質
  - 4.5.5 良好姿態
- 4.6 身體的組成與癡肥
  - 4.6.1 身體的組成
  - 4.6.2 脂肪和癡肥
  - 4.6.3 體重的控制
- 4.7 體適能的定義
- 4.8 體適能的組合成分
  - 4.8.1 心肺耐力
  - 4.8.2 柔韌度
  - 4.8.3 肌力和肌耐力
- 4.9 體適能的測量
- 4.10 運動相關體能的定義
- 4.11 運動相關體能的組合成分
  - 4.11.1 靈敏度
  - 4.11.2 平衡
  - 4.11.3 耐力
  - 4.11.4 柔韌度
  - 4.11.5 反應速度
  - 4.11.6 速度
  - 4.11.7 力量
- 4.12 運動相關體能的測量
- 4.13 運動處方

<b>5. 安全、運動創傷與急救</b>	<b>25 小時</b>
5.1 安全措施	
5.2 常見的運動創傷和處理	
5.2.1 擦傷	
5.2.2 撞傷	
5.2.3 關節移位	
5.2.4 骨折	
5.2.5 熱痙攣、熱衰竭和中暑	
5.2.6 勞損	
5.2.7 肌肉拉傷	
5.2.8 扭傷	
5.2.9 扯傷	
5.2.10 網球肘和高爾夫球肘	
5.3 導致運動創傷的原因	
5.3.1 環境因素	
5.3.2 場地和用具	
5.3.3 體適能水平	
5.3.4 疏忽	
5.3.5 保護設施和用品	
5.3.6 技術水平	
5.3.7 運動性質	
5.3.8 生理限制	
5.3.9 心理影響	
5.4 預防運動創傷	
5.4.1 保護措施	
5.4.2 熱身運動和整理運動	
5.5 急救原則和處理方法	
5.5.1 急救原則	
5.5.2 制止出血	
5.5.3 PRICE	
5.5.4 復甦法	
5.5.5 骨折的處理方法	

5.5.6 運動專項創傷的護理	
<b>6. 運動心理</b> 6.1 身體活動的學習和學習理論 6.2 壓力與鬆弛 6.3 影響表現的心理因素 6.3.1 焦慮和鬆弛 6.3.2 激活 6.3.3 專注力 6.3.4 情緒和進取心 6.3.5 回饋 6.3.6 目標訂定 6.3.7 在想像中練習 6.3.8 動機和激勵 6.3.9 個性 6.3.10 學習轉移	25 小時
<b>7. 體育、運動與康樂對與社會的影響</b> 7.1 體育、運動與康樂在全人發展中的角色和價值 7.2 體育、運動與康樂的哲學理念、歷史和發展 7.2.1 本地 7.2.2 國際 7.3 奧林匹克運動和奧林匹克主義 7.3.1 奧林匹克運動會的歷史、發展和哲學理念 7.3.2 國際奧林匹克委員會和不同項目的國際運動聯會 7.3.3 我國的運動組織 7.3.4 本港的運動組織 7.3.5 運動和政治 7.3.6 業餘和職業 7.3.7 合作 7.3.8 平等 7.3.9 公平競爭 7.3.10 友誼	25 小時

<ul style="list-style-type: none"> <li>7.3.11 追求卓越</li> <li>7.3.12 奧林匹克運動和奧林匹克主義面對的挑戰</li> <li>7.4 影響參與運動和康樂活動的因素 <ul style="list-style-type: none"> <li>7.4.1 文化</li> <li>7.4.2 家庭</li> <li>7.4.3 性別</li> <li>7.4.4 傳媒</li> <li>7.4.5 朋輩</li> <li>7.4.6 學校</li> <li>7.4.7 社會經濟階層</li> </ul> </li> <li>7.5 運動與社會 <ul style="list-style-type: none"> <li>7.5.1 文化</li> <li>7.5.2 競賽、競賽行為和競賽的後果</li> <li>7.5.3 普及運動和精英運動</li> <li>7.5.4 暴力事件</li> </ul> </li> </ul>	
<p><b>8. 體育、運動與康樂行政</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>8.1 活動策畫與執行 <ul style="list-style-type: none"> <li>8.1.1 建議和計畫書</li> <li>8.1.2 執行與監控</li> <li>8.1.3 檢討</li> </ul> </li> <li>8.2 運動管理 <ul style="list-style-type: none"> <li>8.2.1 人事管理</li> <li>8.2.2 運動設施和管理</li> <li>8.2.3 公共關係</li> </ul> </li> <li>8.3 財政控制</li> <li>8.4 體育、運動與康樂的法律事宜</li> <li>8.5 個人發展</li> <li>8.6 顧客服務與公共關係</li> </ul>	<b>30 小時</b>
<b>總數</b>	<b>255 小時</b>



## 學與教

9. 鑑於學生的能力和學習差異，教師宜運用不同的策略配合學生的需要，以提高他們對本科的興趣，發展所需技能、知識和理解、共通能力、價值觀和態度。教師更要把理論和實踐聯繫，讓學生把所學的應用到日常生活上，並用互動的方式，提升學生的高思維能力。
10. 有效地使用學校和社區資源，為學生提供全方位學習的機會，來加強他們的學習。

## 評估

(本部分應與主文件的「評估」部分一併閱讀。)

11. 評估是在學習過程中，蒐集學生學習表現的顯證，以改進學與教，並確認學生學習的成果。評估是學與教過程中的一環，教師須善用進展性和總結性的評估，並取得平衡。評估的設計必須配合本科的學習目標、課程設計及學習進程。

### 校內評估

12. 校內評估是學校採用的評估措施，以作為體育課程三年高中學與教策略的組成部分。校內評估應配合課程規畫、教學進程、學生的能力及學校情況。學校在高中三年平日學習活動中，可善用進展性評估，以了解學生的學習進程，給予適當的回饋，確認學生學習的成果。教師可利用所得資料，調整教學，激發學生學習動機，提高學與教效能。

13. 學校應用多元化的評估模式，全面地評估學生的學習成果，包括技能、知識與價值觀和態度。

### 公開評核

14. 「體育選修科」的公開評核，是指香港考試及評核局對有關本科資歷所進行的評核措施。本科的公開評核，將採用水平參照方式評定學生水平，以等級報告成績。目的是要在學生完成三年高中「體育選修科」課程後，確認他們學習的成果。學生的表現是參照所訂定的評核水平來評定，而不是與其他學生的表現互相比較。「水平參照評核」描述各級的水平，更具體說明評核所依據的標準，以顯示個別學生的表現。這些水平描述將會在稍後的階段公布。

15. 「體育選修科」的公開考試包括技術與理論兩部分。評核的模式包括了校外評核和校本評核。校外評核佔本科公開評核的 70%，當中包括體適能測試和一個兩小時三十分的筆試；校本評核則佔 30%。實施校本評核的優點是：

- 甲) 校本評核能夠提供更有效的評估，靈活採用多樣化的評估方法和活動，更全面評核學生學習的成果；因為有些學習成果，不一定可以用筆試評核。
- 乙) 校本評核可以衡量學生恆常學習的努力成果，這比「一試定生死」的公開考試更能確認學生在整個學習過程中的表現。

16. 校本評核並非課程的外加部分，通過課堂討論及課堂觀察等方式來評核學生的學習表現，是課內或課外的慣常活動。其設計和實施，應切合學習目標和學習進程，必須避免增加教師和學生不必要的負擔。

### 支援措施

17. 我們將與教師和大專院校合作發展參考資料，供教師使用。

18. 我們會舉辦專業發展課程，讓教師能熟習新課程和教學法。培訓課程將包括下列內容：

內容		小時
1.	課程理念	2
2.	知識更新	30
3.	教學法和參考資料的使用	10
4.	評估	8
總計：		50

19. 上述資料的詳情將在課程發展處體育組的網頁上公布 (<http://www.emb.gov.hk/cd>)。教師請定期查看教育統籌局培訓行事曆上的專業培訓資料。