

體育選修科
中五級
(2018-2019)

目標：本科著重提升學生在體育、運動及康樂方面的知識、理解和技能，就著體育課所發掘的問題進行探究，將實踐與理論結合、建構新知識。而本科旨在增強學生體育的知識與技能，並培養積極的態度，俾能自我調控地實踐活躍及健康的生活；把體育技能融入理論學習；在科學、人文及社會科學打下良好基礎，為升讀專上教育課程做好準備。

教學週	教學課題
1-3	基本力學概念：力學與運動之關係、力、直線運動、牛頓運動定律、動量和衝量、重心、平衡、槓桿原理
4-5	人體動作的類別：人體解剖學姿勢、人體的面和軸、人體的運動
6	表現分析：表現分析的步驟和指引
7	體育、運動、康樂與消閒的定義：體育、運動、康樂活動
8-9	體育、運動、康樂與消閒的角色和價值：體育對個人發展的價值、社會化、國際關係
10-11	香港體育的現況：小學與中學、大專、體育比賽在大、中、小學
12-13	香港的運動、康樂與消閒的現況：政府、非政府機構、私人和商營會所
14-15	運動和康樂活動管理的概念：管理程序、體育風險管理、設施和器材、經費、人力資源、時間因素
16	籌辦活動：籌辦體育活動、比賽制度
17	體育、運動與康樂的法律課題
18-20	奧林匹克運動和奧林匹克主義：奧林匹克運動會的歷史與發展、奧林匹克運動和奧林匹克主義、我國在奧林匹克運動的參與、奧林匹克運動和奧林匹克主義面對的挑戰
21-22	國際組織、大型運動會和大型國際比賽：國際奧林匹克委員會、國家或地區奧委會、不同項目的國際運動聯會、奧林匹克運動會、其他大型運動會、大型國際比賽
23-24	我國的運動文化：源遠流長的中國運動文化、中國體育文化的特點與成因、中國近代體育的發展概況、全國運動會
25-29	運動與社會：普及運動和精英運動、業內運動員與職業運動員、競賽、藥物問題、暴力問題、政治、傳媒、文化與運動
30	影響參與運動和康樂活動的因素：個人、家庭、社會、文化、政治、環境因素

家課類型：新高中體育作業、練習

校內考試：

每學期：

持續評估 (20%)：	平日上課表現 (10%) + 測驗 (10%)
考試 (80%)：	* 實習試： + 筆試 (50%) 運動項目一 (10%) 運動項目二 (10%) 體適能 (10%)

*實習試設有體育活動及體適能的評核。學生須於

運動項目一：田徑、游泳、體操 (三選一)

運動項目二：籃球、足球、手球、排球、羽毛球、乒乓球 (六選一)