

體育選修科  
中五級  
(2019 – 2020)

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  |
|-------|---|
| 1-2   | 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                               |
| 3-4   | 籌辦活動：籌辦體育活動、比賽制度  |
| 5     | 體育、運動與康樂的法律課題   |
| 6-7   | 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    | 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   |
| 13-14 | 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                            |
| 15-16 | 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  |
| 17    | 表現分析：表現分析的步驟和指引   |
| 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                        |
| 25-30 | 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                      |
| 31    | 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

評估方法：

1. 持續評估 (20%)：平日上課表現(10%) + 測驗(10%)
2. 考試 (80%)：\*實習試 + 筆試

\*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、手球、排球、羽毛球、乒乓球 (五選一)

運動項目三：體適能測試