

體育選修科
中六級
(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 |
|-----|---|
| 1-3 | 學習理論在動作學習中的應用：運動技能學習與分類、技能掌和訊息處理、學習階段和學習轉移、內在回饋和外在回饋、練習方法 |
| 4-6 | 影響表現的心理因素：喚醒、焦慮、注意力與專注力、動機與自信、目標設置、表象訓練、個性、進取心 |
| 7-9 | 壓力管理在運動上的應用：壓力的本質、壓力反應、壓力管理 |
| 10 | 複習(一)：實習部分、體適能、運動項目一及二 |
| 11 | 複習(二)：人體、體適能與營養 |
| 12 | 複習(三)：體育訓練法、運動創傷 |
| 13 | 複習(四)：動作分析、運動心理技能 |
| 14 | 複習(五)：體育歷史與發展、體育活動管理 |
| 15 | 複習(六)：社會影響 |

家課類型：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