

體育選修科
中六級
(2020 - 2021)

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)：人體
11	複習(二)：體適能與營養
12	複習(三)：運動創傷
13	複習(四)：動作分析
14	複習(五)：訓練法
15	複習(六)：運動心理技能
16	複習(七)：體育歷史與發展
17	複習(八)：社會影響
18	複習(九)：體育活動管理
19	複習(十)：實習部分、體適能、運動項目一及二

家課類型：課題練習及工作紙

持續評估 (20%)：平日上課表現(10%) + 測驗(10%)

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