

中四級 體育選修科
2025 — 2026

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，亦能增強學生對社會、國家的認同感及歸屬感。

教學週	教學課題
1	骨骼系統：骨骼與骨骼功能、骨與肌肉的相連組織、關節
2	神經系統：神經細胞、神經訊號傳輸、神經系統的組成、交感神經與副交感神經、神經三大主要功能、神經反射弧、條件反射
3-4	肌肉系統：肌肉類型、重要的大肌肉、肌肉功能、肌肉纖維、骨骼肌的構造和收縮原理、肌肉收縮類型、神經控制
5-6	心血管系統：功能、心臟、脈搏、血液、血量、血壓、心血管系統在運動上的意義
7	呼吸系統：呼吸系統、肺活量、呼吸機理、氣體的交換和運輸、肺通氣量、呼吸系統與運動的關係
8	能量系統：能、三磷酸腺苷、磷酸能系統、乳酸系統、有氧系統、三種能量系統比較、休息與活動時的能量代謝、運動後的恢復
9	成長和發展：生命週期與成長曲線、成長與運動訓練、人體類型、運動與人體各系統
10	導致運動創傷的原因：運動創傷概述、運動創傷的分類、導致運動創傷的原因
11	創傷的處理：急救原則、DRAB 的簡易急救程序、心肺復甦法、急性運動創傷的緊處理、慢性運動創傷的處理
12	常見的運動創傷與處理：軟組織受傷、硬組織受傷、輕傷、嚴重流血、勞損、過熱疾病、冷衰竭
13	預防運動創傷：風險評估、身體的預備與訓練、安全措施
14	健康的組合成分：健康、生理健康、社交健康、心理健康
15	體適能的定義：體適能的定義和重要性、體適能的分類
16	健康相關體適能的組合成分和量度：健康體適能的組合成分、健康體適能的量度方法
17	運動相關體能的組合成分和量度：運動相關體能的組合方法、運動相關體能的量度方法、體適能訓練法
18	食物與營養：維持身體健康、飲食與健康、七種營養素、均衡飲食、運動與飲食
19-20	體重的控制：能量的平衡、熱量、超重與肥胖症、體重控制法、減肥方法謬誤、快餐食品
21	健康的生活習慣：飲食和運動習慣、活動量、休息與鬆弛、物質濫用、姿勢、個人衛生
22	體育活動在預防非傳染病的角色：冠心病、高血壓、糖尿病、運動機能退化
23	影響運動表現因素：年齡、性別、遺傳、體型、環境、藥物、心肺、肌肉、柔

教學週	教學課題
	韌度、能量系統
24-26	訓練概念與原理：訓練的概念、訓練原則、設計和進行訓練的主要考慮、訓練計劃的策劃、各類人士的訓練計劃、不同活動對提高體適能的效果
27-28	訓練法：阻力訓練、持續訓練、間歇訓練、循環訓練
29	訓練法的應用：有氧運動與無氧運動的訓練、肌力、爆發力的和肌耐力訓練、等長、等張及等動訓練、柔韌度的訓練
30	訓練和停止訓練後生理上的效應：訓練的效應、停止訓練的效應

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 (二選一)

運動項目二：籃球、手球、排球、足球、羽毛球、乒乓球 (六選一)

運動項目三：體適能測試