

中華基督教會公理高中書院
體育選修科
單元模式課程大綱

甲. 課程目標：

新高中體育選修科旨在協助學生掌握體育的知識與技能，並培養積極的態度，能自我調控地實踐活躍及健康的生活；成為活力充沛、活躍及健康生活的典範，關心並以實際行動建構健康社區的盡責公民；把體育技能融入理論學習，以增強理解及拓展高階思維；將體育、運動及康樂方面的知識結合其他科目，並建構新知識，為日後升學和事業發展做好準備；應用理論以增強體育、運動及康樂方面的表現或參與；培養與體育相關的正面價值觀、積極態度和良好道德行為，並應用至生活其他方面；提升共通能力，促進終身學習。

乙. 學習成果：

修讀體育選修科後，學生將擁有廣闊的知識基礎、正面的價值觀和積極的態度，以及基要的技能及習慣，能自我調控活躍而健康的生活。他們亦能為升讀科學、人文及社會科學等不同領域的專上教育課程，奠定良好的基礎。具體來說，學生將能夠：認清並滿足自己在強身健體方面的需要，經常參與體育活動，保持體適能在滿意的水平，養成健康飲食的習慣，並且不濫用物質；認清並滿足自己在提升自我方面的需要，在一般體育課最少兩項活動中展示相當的知識和技能；認清並滿足推廣健康生活模式和建設健康社區的需要；具備探究精神，可以進行實證探究和運用探究結果討論課題或時事；展示反思能力，既充分理解體育、運動及康樂的價值觀和文化，又能多角度和批判性地討論課題或時事；在體育、運動及康樂方面展示共通能力，特別是溝通能力、批判性思考能力、協作能力、創造力和審美能力，並應用至生活其他方面。

課程內容：

1. 本科包含以下各學習單元，每個學習單元有 36 小時學習課時，包括 20 小時理論課時，10 小時體適能及運動技巧訓練課及 6 小時獨立學習課時。
2. 各學習單元的名稱、學習內容簡介及其他相關資料如下表：

單元編號	單元名稱	學習內容簡介	建議修讀年級	課業	評估模式及考核時間	教科書／教材
PE401	運動與訓練的基礎	<ul style="list-style-type: none">● 體適能● 體適能測試● 影響運動表現的因素● 人體的能量系統● 訓練概念與原理、方法及效應	中四學年	<ul style="list-style-type: none">● 體適能訓練計劃設計和實行● 課業工作紙● 閱讀報告	<ul style="list-style-type: none">● 1 小時筆試● 體適能考試● 運動技巧測試	<ul style="list-style-type: none">● 校本教材● 教育局體育組提供的教材
PE402	人體生理	<ul style="list-style-type: none">● 人體的成長和發展● 骨骼系統	中四學年	<ul style="list-style-type: none">● 專題報告● 課業工作紙	<ul style="list-style-type: none">● 1 小時筆試● 體適能考試	<ul style="list-style-type: none">● 校本教材● 教育局體育組提供的教材

		<ul style="list-style-type: none"> ● 神經系統 ● 肌肉系統 ● 心血管系統 ● 呼吸系統 		<ul style="list-style-type: none"> ● 閱讀報告 	<ul style="list-style-type: none"> ● 運動技巧測試 	
PE403	運動和康樂活動管理	<ul style="list-style-type: none"> ● 運動和康樂活動管理的概念 ● 籌辦體育及康樂活動 ● 體育、運動與康樂的法律課題 	中四學年	<ul style="list-style-type: none"> ● 籌辦校內體育比賽 ● 康樂活動體驗 ● 課業工作紙 ● 閱讀報告 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 小時筆試 ● 體適能考試 ● 運動技巧測試 	<ul style="list-style-type: none"> ● 校本教材 ● 教育局體育組提供的教材
PE501	運動與健康	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康的生活習慣 ● 食物與營養 ● 體重的控制 	中五學年	<ul style="list-style-type: none"> ● 專題報告 ● 課業工作紙 ● 閱讀報告 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 小時筆試 ● 體適能考試 ● 運動技巧測試 	<ul style="list-style-type: none"> ● 校本教材 ● 教育局體育組提供的教材
PE502	動作分析及運動創傷、處理與預防方法	<ul style="list-style-type: none"> ● 導致運動創傷的原因 ● 常見的運動創傷處理及預防 ● 運動力學 ● 人體動作的類別 ● 動作分析的步驟和指引 	中五學年	<ul style="list-style-type: none"> ● 急救証書課程 ● 課業工作紙 ● 閱讀報告 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 小時筆試 ● 體適能考試 ● 運動技巧測試 	<ul style="list-style-type: none"> ● 校本教材 ● 教育局體育組提供的教材
PE503	運動相關的心理技能	<ul style="list-style-type: none"> ● 學習理論在動作學習中的應用 ● 影響表現的心理因素 ● 壓力管理在運動上的應用 	中五學年	<ul style="list-style-type: none"> ● 專題報告 ● 課業工作紙 ● 閱讀報告 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 小時筆試 ● 體適能考試 ● 運動技巧測試 	<ul style="list-style-type: none"> ● 校本教材 ● 教育局體育組提供的教材
PE601	體育的歷史發展	<ul style="list-style-type: none"> ● 奧林匹克運動和奧林匹克主義 ● 國際組織、大型運動會和大型國際比賽 ● 中國的運動文化 	中六學年	<ul style="list-style-type: none"> ● 專題報告 ● 課業工作紙 ● 閱讀報告 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 小時筆試 ● 體適能考試 ● 運動技巧測試 	<ul style="list-style-type: none"> ● 校本教材 ● 教育局體育組提供的教材
PE602	體育、運動、康樂對社會的影響	<ul style="list-style-type: none"> ● 體育、運動、康樂與消閒的角色和價值 ● 運動與社會的關係 ● 影響參與運動和康樂活動的因素 ● 香港的體育現況 	中六學年	<ul style="list-style-type: none"> ● 專題報告 ● 課業工作紙 ● 閱讀報告 	<ul style="list-style-type: none"> ● 按照文憑試模式 	<ul style="list-style-type: none"> ● 校本教材 ● 教育局體育組提供的教材

3. 各級學生修讀建議：

	提供單元			備 註 (最少須完成單元數)
	第一學期	第二學期	第三學期	
中四學年	PE401	PE402 / PE401	PE403 / PE402	2
中五學年	PE501	PE502 / PE501	PE503 / PE502	2
中六學年	PE601	PE602		2

丙. 評估模式：

1. 中四學年及中五學年學生在完成學習每個單元後，須參加考試，評估學習成績。學習成績由以下三部分組成：A.出席率(佔總成績 20%)；B.單元課業(佔 30%)；及 C.單元考試(佔 50%)。總成績不低於 40 分(以 100 分為滿分計)，即為合格，獲 3 學分。
2. 中六級學生在完成中六學年學習，須參與畢業考試，考試模式參照香港中學文憑考試形式。畢業試成績將轉換為中六級單元考試分(佔 50%)，結合出席率(佔 20%)及單元課業(佔 30%)，成為學科單元成績。總成績不低於 40 分(以 100 分為滿分計)，即為合格，獲 3 學分。