

中華基督教會公理高中書院

體育科

單元模式課程大綱

甲. 課程目標：

透過身體活動進行教育，幫助學生提升不同身體活動所需的技能，瞭解有關活動及安全的知識，以發展活躍及健康的生活模式。課程強調建立正面的價值觀和積極的態度，提升自信及發展協作、溝通、創造、批判性思考和審美等共通能力。

乙. 學習成果：

除體育技能外，還強調培養學生的共通能力、正面的價值觀和態度等，促進終身學習及全方位學習。

課程內容：

1. 本科包含以下各學習單元，每個學習單元有 20 小時學習課時。
2. 每個學習單元除了主題內容外，還包含了基本運動技巧及體適能的學習內容。
3. 每個學生每個學期須要修讀一個單元，學生可按個人興趣及需要選修適合自己的單元。
4. 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	必修單元 ²	預設條件	課業	評估模式及考核時間	教科書／教材
GPE01	個人運動	室內賽艇、田徑、游泳	無	必修	無	無	參考丙部	校本教材
GPE02	健康體適能	循環訓練、阻力訓練、心肺功能訓練、耐力訓練	無	必修	無	無	參考丙部	校本教材
GPE03	拍類運動(1)	羽毛球、乒乓球	無	必修	無	無	參考丙部	校本教材
GPE04	隊際運動(1)	籃球、排球	無	必修	無	無	參考丙部	校本教材
GPE05	拍類運動(2)	壁球、網球	無	必修	無	無	參考丙部	校本教材
GPE06	隊際運動(2)	足球、壘球	無	選修	無	無	參考丙部	校本教材
GPE07	其他運動	高爾夫球、花式跳繩、保齡球、桌球	無	選修	無	無	參考丙部	校本教材
GPE08	休閒活動	舞蹈、瑜珈、太極	無	選修	無	無	參考丙部	校本教材

各級學生修讀建議：

	提供單元			備 註
	第一學期	第二學期	第三學期	(最少須完成單元數)(包括必修單元)
中四學年	GPE01	GPE02	GPE07	2
中五學年	GPE03	GPE04	GPE08	2
中六學年	GPE05	GPE06		1

丙. 評估模式：

1. 學習成績由以下部分組成：A.出席率(佔總成績 20%)；B.主題內容學習(佔 30%)及 C.技巧及體適能考試(佔 50%)。總成績不低於 40 分(以 100 分為滿分計)，即為合格，獲 2 學分。