

學校科目簡介

體育

I. 課程宗旨

體育選修科旨在使學生能夠：



- (1) 掌握體育的知識與技能，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；
- (2) 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；
- (3) 把體育技能融入理論學習，以增強理解及拓展高階思維；
- (4) 把體育、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；
- (5) 應用理論以增強體育、運動及康樂方面的表現或參；
- (6) 培養與體育相關的正面價值觀、積極的態

度和良好道德行為，並應用至生活其他方面；

- (7) 提升共通能力，促進終身學習。

II. 課程架構

學習範圍	主題	課題
理論部分	1. 強身健體	<ul style="list-style-type: none"> ● 人體 ● 體適能和營養 ● 運動創傷
	2. 提升自我	<ul style="list-style-type: none"> ● 動作分析 ● 訓練方法 ● 心理技能
	3. 關心社群	<ul style="list-style-type: none"> ● 歷史和發展 ● 社會影響 ● 活動管理
體驗部分	<ul style="list-style-type: none"> ● 提供機會讓學生實踐活躍而健康的生活模式。 ● 要求學生進行具體的體適能訓練，參與最少兩項體育活動，組織校內或社區競賽或康樂活動，關注體育、運動及康樂時事，並作出適當回應。 	

III. 考試模式

部份	內容	比重	考試時間
公開考試	卷一 選擇題及短答題	42%	2 小時 15 分鐘
	卷二 長答題	18%	1 小時 15 分鐘
	卷三 實習考試	40%	---