

學會學習

學習領域
體育教育

諮詢文件

中華人民共和國
香港特別行政區
課程發展議會
二〇〇〇年十一月

目 錄

| | |
|-----------------------------|----|
| 1. 引言..... | 1 |
| 2. 背景..... | 2 |
| 3. 課程發展的基本思路..... | 3 |
| 4. 課程的發展階段..... | 4 |
| 4.1 短期發展 (2000-2005 年)..... | 4 |
| 4.2 中期發展 (2005-2010 年)..... | 4 |
| 4.3 長期發展 (2010 年以後)..... | 5 |
| 5. 課程架構..... | 6 |
| 5.1 課程宗旨..... | 6 |
| 5.2 學習目標..... | 6 |
| 5.3 課程架構的組成部分..... | 7 |
| 5.3.1 學習範疇..... | 8 |
| 5.3.2 共通能力..... | 8 |
| 5.3.3 價值觀和態度..... | 8 |
| 5.4 課程設計的模式..... | 9 |
| 5.5 體育課活動及教學內容編排..... | 10 |
| 5.6 教學、學習與評估..... | 12 |
| 5.7 校本課程發展..... | 13 |
| 5.8 全方位學習..... | 14 |
| 5.9 與其他學習領域的連繫..... | 14 |
| 6. 總結..... | 15 |
| | |
| 附錄： | |
| 1 範疇的學習重點..... | 17 |
| 2 與體育有關的共通能力..... | 27 |
| 3 與體育有關的價值觀和態度..... | 39 |
| 4 中國舞融合課程..... | 43 |
| 5 早操..... | 47 |
| 6 跳繩活動與體育文化的發展..... | 51 |
| 7 基礎活動..... | 55 |
| (甲) 建議採用的教學情境..... | 56 |
| (乙) 標準及評估..... | 59 |

1 引言

本文件的作用，在於補充課程發展議會《學會學習》課程諮詢文件（二零零零年十一月），故兩份文件須參照閱讀。

一九九九年，教育統籌委員會展開「教育制度檢討」，課程發展議會同時進行「學校課程整體檢視」；《學會學習》就是這次學校課程整體檢視的成果。

2 背景

體育課程的宗旨，是通過教授各種體育活動的技巧和知識，協助學生建立積極活躍的生活方式，幫他/她們強身健體，並促進身體不同部位動作的協調能力。此外，體育活動還可以進一步協助學生養成良好的品格，發揮合作精神，並培養他/她們的決斷力和欣賞優美動作的能力。

現行的體育課程綱要建議學校為學生提供多樣化的體育活動，包括初小階段要掌握的基礎活動，以及在高中階段介紹特定運動項目的技能。一九九五年的《小學課程綱要》建議學校以六大活動種類編排體育課程。一九八八年的《中學課程綱要》建議，學生應從至少四個共有的核心活動種類中學會起碼八項體育活動的基本技能。此外，學校每週應提供至少兩節體育課。

除了要保留現行體育課程在活動方面的優點外，還要強調共通能力、價值觀和態度等學習元素。為了盡可能增加學生全方位學習的機會，應該推廣現行的一些優良做法，加強社區資源的分享，例如充分利用公共運動設施，增進與其他機構的連繫等。這將有助於緩解體育課的堂數不足及受到時間表的硬性限制等問題。這個課程方案鼓勵學生建立積極活躍的生活方式，同時可以幫助解決日益嚴重的肥胖症、心血管疾病和其他健康問題。

3 課程發展的基本思路

根據學會學習的原則，體育課程的未來發展將以下列基本理念為依據：

- 作為一個學習領域，體育可幫助學生建立健康的生活方式，並培養學生終身活動的習慣，以達到中國傳統五育並重的教育宗旨。
- 改革是基於體育課程現有的優勢，推廣學校的成功經驗。
- 制定連貫、綜合和全面的體育課程，除教授運動技巧外，還要致力於改善學生的健康狀況，讓他/她們在教育中受惠。
- 通過體育和跨課程學習，加強學生的各項共通能力，例如批判性思考和解決問題的能力。這些能力不僅使他/她們學會學習，還能幫助學生終身不斷學習，讓他/她們畢生受用，追求美好的生活。
- 培養學生對體育活動的正確態度，並推動他/她們積極參與各種體育和康樂活動，以發揮體育能陶冶性情的作用。

4 課程的發展階段

體育課程的策略發展原則是在學校為學生創造更多的活動空間及學習機會。

4.1 短期發展（2000-2005年）

- 重組現行課程綱要，把課程劃分為四個主要學習階段。制定連貫、完整的課程計劃，並且結合正規、非正規學習時間。
- 開展課程研究計劃，為課程改革蒐集校本個案和成功經驗。
- 編訂合適的網上師訓資料，讓教師分享課程經驗，並為制定新的高中課程綱要作準備。
- 編訂參考資料和示例，供課程評估使用。
- 研究不同的體育教學與學習方法，並建立有關成功經驗的資料庫。
- 成立全方位學習資料庫供各校參考。

體育教師的工作：

- 按照修訂之後的課程架構，在學校發展一套均衡的體育課程。
- 通過體育教學培養學生的體育技能及共通能力。
- 協助學校設計均衡的校本課程，以改善現行以技能為主的教學模式。目的是通過體育活動培養學生的體能、道德及個人等方面的素質，例如堅毅的性格、團隊精神和忠誠的品格等。
- 選擇合適的評估機制。
- 協助學校與其他機構建立連繫，讓學生參與社群服務並為他/她們提供全方位的學習機會。
- 強調在課程中加入更多多元化的體育活動。

4.2 中期發展（2005-2010年）

- 制定更全面更均衡的課程計劃，以配合中學學制檢討後的結果。
- 建立適當的職業發展連繫。
- 制定適當的課程模式，豐富學生在體育和運動方面全方位學習及終身參與的經驗。

體育教師的工作：

- 根據學校情況，發展合適及實用的校本策略，加強學校的體育教學。
- 在體育課程中，扮演不同角色，包括充當教師、教練、協助者及聯絡人。
- 幫助學生培養對健康和體育運動的正確態度、掌握有關的體育知識並讓他/她們明白健康與體育活動的關係。

4.3 長期發展（2010 年以後）

- 加強體育在學校課程中的作用。
- 建立適當的校本課程發展策略，向學生推廣積極、活躍、健康的生活方式。

體育教師的工作：

- 身體力行，在技能、知識及態度等方面作終身學習的好榜樣。

5 課程架構

5.1 課程宗旨

體育課程旨在幫助學生：

- 提高身體的活動能力，獲取所需的體育運動知識，並培養正面的價值觀和態度，藉以建立積極、活躍、健康的生活方式；
- 建立積極活躍的生活方式，保持身體健康、提升體能和促進身體的協調能力；
- 發展正確的道德行為，學會如何在群體生活中互相合作，培養決斷力和欣賞優美動作的能力。

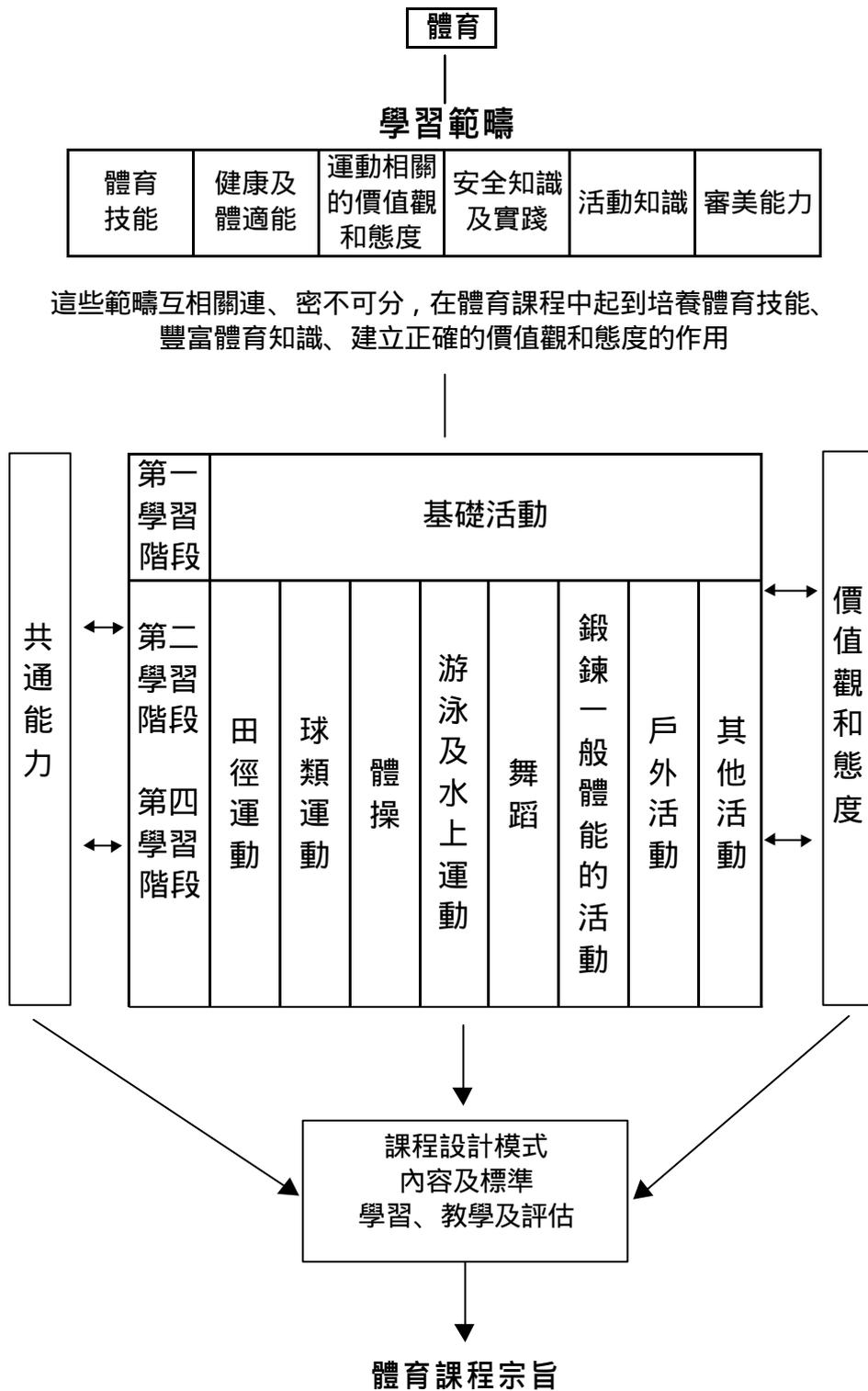
5.2 學習目標

通過體育的學習過程，學生應能：

- 提高身體的活動能力；
- 培養基本的共通能力；
- 具備運動技能，樂於參加各種體育活動，並願意遵守活動的安全守則；
- 對優美動作有批判性欣賞的能力；
- 積累必要的學習經驗，培養積極的態度；
- 從個人、社會和世界的角度體會體育活動的重要性，並願意經常參與體育活動；
- 保持積極的生活方式和良好的健康；
- 能自覺主動地學習，並做到全人發展，包括德、智、體、群、美各方面；及
- 了解終身學習和全方位學習的概念，並身體力行。

5.3 課程架構的組成部分

體育課程的組織圖



5.3.1 學習範疇

為設計一套有連續性、循序漸進、配合學生興趣和能力的體育課程，教師應了解體育課程的學習範疇和體育學習的方向，並懂得利用課程綱要建議的六個範疇安排教學內容。這六個學習範疇分別是：體育技能、健康及體適能、運動相關的價值觀和態度、安全知識及實踐、活動知識以及審美能力。這些範疇互相關連、密不可分，在體育課程中起到培養體育技能、豐富體育知識，及建立正確的價值觀和態度的作用。

- (1) 體育技能——通過體育活動，學會動作及運動技能。並通過身體移動能力、協調能力、物件控制和不同運動的戰術等幾方面的訓練，改善活動能力。
- (2) 健康及體適能——要促進個人成長、保持身體健康，便要培養所需的知識、技能及態度。
- (3) 運動相關的價值觀和態度——培養並展示適當的價值觀及態度，以促進與運動有關的個人和群性發展，養成活躍及健康的生活方式，並願意經常參與體育活動。
- (4) 安全知識及實踐——汲取有關安全措施、急救及運動醫學方面的知識，在日常活動中能夠應用風險管理策略，並具備防止受傷和報告危險的能力。
- (5) 活動知識——汲取關於動作的知識，並能應用到體育活動中。
- (6) 審美能力——培養對優美動作（例如舞蹈）的評賞能力，並懂得欣賞表演活動中的技術素質。

要了解 and 掌握這六個範疇，則須參加各種體育活動，包括：基礎活動、田徑、球類、體操、游泳及水上運動、舞蹈、一般的體能活動、戶外活動及其他活動。關於各項學習範疇說明和每個學習階段的具體學習重點，請參閱附錄 1。

5.3.2 共通能力

體育對培養學生在終身學習方面所需的共通能力有很大的貢獻。舉例來說，學生可以通過體育運動學習如何與其他隊友合作，從而培養協作能力；並懂得在比賽中如何應付失利局面，以提高解決問題的能力。附錄 2 對共通能力有更詳盡的解釋。

5.3.3 價值觀和態度

體育課程的另一重要範疇是學生的個人及社會價值觀和態度的培養。幾乎每一種體育活動都注重培養正面的價值觀和態度。自我改進、體育精神和體育道德等都屬於體育課程的教學內容。這類學習元素多不勝數，

下文以實例說明這些元素與體育學習的關係。

籃球課（第二學習階段）

| 體育課程中關於價值觀和態度的學習目標 | 核心及輔助的價值觀和態度 | 建議的教學活動 |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 良好的道德行為• 群體合作精神 | <ul style="list-style-type: none">• 相互信任• 積極參與• 有歸屬感• 互相合作• 公平競爭• 遵守規則 | <ul style="list-style-type: none">• 學生自行組隊、安排球賽，並決定由誰擔任隊長、裁判和記分員• 在球賽前後的部署和討論中，學生就關於價值觀和態度等事宜發表意見• 教師評論和總結學生的意見 |

與體育有關的價值觀和態度，詳見附錄 3

5.4 課程設計的模式

除了正規的課堂學習模式，還可以組織學生在學校以外，以各種不同形式進行學習。以下是一些可供學校參考的課程模式：

- 按照教師的專長，提供各種短期的體育教學單元。教師可運用不同的組織方式來設計課程，例如利用「統整概念」，將有關的學習元素協調融合、擴展學生的學習視野。有關以上課程模式的實例載於附錄 4，內容說明有關試教學校利用課程統整方式來教舞蹈，從而拓寬學生在個別領域的學習經歷。
- 除了正規的校內課時，學校每週還可以提供一節校外活動課，並且以跨課程方式進行。例如，把藝術、體育和科技等科目組織起來，共同舉辦校外活動。這樣可以增加學生的親身學習經歷。例如，學會如何利用社區體育設施，參加運動隊的訓練，以及參與不能在校內進行的體育活動（如划船、風帆、自行車、曲棍球等）。校外活動課的目的是通過一種非正規的課程模式，擴充學生的學習範圍，並把體育活動的實際經驗融合到學習過程中。
- 除了正規體育課以外，學校還可以發展適合自身的校本課程模式，課程設計的一個主要原則就是培養學生經常運動的習慣以保持身體健康。早操、轉堂時進行的輕鬆的伸展運動和眼部運

動等均可以鼓勵學生經常運動。學校可視乎情況，讓學生每天或隔天進行此類運動。有關示例可參考附錄 5。

- 積極參與體育運動有助於培養健康的生活方式。附錄 6 中的另一校本課程模式，介紹了怎樣通過跳繩活動改善學生的心肺功能及發展體育文化。此外，適當的校內及校際體育比賽均可以培養學生對體育運動的正面態度，這種健康的態度可以使他/她們終身受用。

5.5 體育課活動及教學內容編排

體育課活動的計劃和安排是一個連續的過程，包括設計、執行及評估等，反映學生在不同階段的學習進度。下面概括出學生在四個學習階段的預期學習成果。每一學習階段都包含有關體育活動能力、健康、個人及群性發展等學習元素。它們在四個學習階段內是緊密相關的。

第一學習階段

預期學生能夠：

- 掌握基礎活動，並在演示串連動作時運用創意及想像力。
- 明白運動和健康的重要性，並言傳身行。
- 在遊戲或比賽中，能與別人有效地進行溝通，包括交流意見和感受等。

所以，編排活動時應著重通過個人及群體活動和韻律活動鍛煉學生的活動能力。通過遊戲中的操控活動、移動活動和穩定活動，使學生能在活動中有機會運用創意，表達自己，享受活動的樂趣、成功感和挑戰性，並發掘自己的潛能。

第二學習階段

預期學生能夠：

- 學習不同體育活動的各種基本技能。
- 明白體育活動與身體健康的關係，了解影響健康狀況的種種因素。
- 具備基本的決斷力、溝通技巧，並懂得尊重他人的權利及如何在團體合作中與人相處。

所以，在編排活動時應盡量給予學生參與非正規的比賽、入門活動、及

健康教育等學習機會。鼓勵學生通過多種多樣的體育活動鍛煉和改進各項技能，從而促進自己的體能、智能和社交能力。

第三學習階段

預期學生能夠：

- 理解並應用各種體育活動概念及訓練原則去改善自己的運動表現。
- 懂得自訂目標，明瞭各社區組織提供的服務，以制定促進青少年健康生活的計劃。
- 養成勤學好問的習慣，尊重他人的權利，懂得如何面對困難和失敗，並能解決衝突。

所以，編排活動時要追求的目的，是通過不同活動，如個人和群體遊戲或比賽，以至舞蹈、戶外消遣活動和水上運動，培養學生的基本活動能力，並讓他/她們去體驗群體活動。要為學生提供機會去培養對某一項體育活動的興趣，養成經常參與體育活動的習慣。另外，還應該鼓勵學生接受並面對體育活動中的種種挑戰，善用策略，遵守行為規範、應有的禮儀和規則。

第四學習階段

預期學生能夠：

- 學習專門或高級的運動技能，鞏固經常參與體育活動的習慣。
- 學以致用，抉擇明智，促進並保持健康的生活方式。
- 明白體育活動與學生的個人及群體發展的關係。
- 有責任感，願意為學校及社區的體育組織服務。

所以，編排活動時應著重鼓勵學生改進他/她們的體育活動技能，以追求較高的水平，並努力爭取個人的最佳成就。這個階段的活動著重改善學生的個人特質，並幫他/她們樹立信念和價值觀，為將來的獨立生活和就業作好準備。這當中包括發展不同的經歷，例如：與體育運動有關的學術知識、職業取向、領導才能和社群服務等。本課程會繼續鼓勵學生定期參與體育活動，並提供更富挑戰性的課程，以擴充他/她們的健康生活。

關於基礎活動這一學習階段的教學內容示例，參見附錄 7（甲）。將來會派發更多關於課程的資料，教師可通過示例並根據本諮詢文件安排各項教學活動。

5.6 教學、學習與評估

(1) 以學習者為中心

體育課程應採用開放而有彈性的課程架構，以配合學生的需要和興趣。設計體育教學活動時，應考慮各年級學生的身心狀況。學生的學習應以學習者為中心，以活動為本，並在實際生活情境中進行。

(2) 與職業發展的關連

在第三及第四學習階段，可為學生安排一些與職業有關的體育學習機會。例如參觀不同的運動機構，邀請運動專業人員演講等。目的是協助學生追求自己未來的職業志向，例如成為體育教師、康體方面的學者、運動員或舞蹈演員等。以下是一些與體育有關的職業連繫可供學生參考：

- 體育教學和輔導
- 體育、運動及康樂行政
- 運動科學和運動創傷
- 運動傳媒、推廣、市場銷售

(3) 健康事宜

健康或與健康有關的事宜是體育課程的重要學習元素，也是跨課程的議題，涉及體育、常識、科學、藝術、音樂和家政等科目。其中，體育對促進健康有莫大幫助，如下所示：

- 協助學生享受積極而健康的生活
- 協助學生鍛煉強健的體魄
- 協助學生通過參與體育活動紓緩壓力

(4) 評估

評估是學習過程中不可或缺的一部分。體育課程的評估不應只限於技術性的成績量化，更應根據充分的理由和事實，就學生的表現作出人性化的評估。謹慎的評估計劃有助推動學生學習，並能鼓勵他/她們實現個人目標及學會學習。而且，還可以幫助學生和教師決定學習的內容和方法，以及如何評定學習的成效。

檢討每個學生的學習需要和學習素質，並提供改善指引等，遠較以計總分的方式評估運動技巧重要。學生積極參與評估的過程對推動終身學習相當重要，因此可採用適當的策略推動和協助學生學習，例如以學生為

中心，制定評估準則，利用經評估的學習經歷作為例子，由學生設計活動，以及進行自我評估和小組評估等。不過，在評估諸如有關體育的價值觀和態度等複雜的議項時，還是要信賴教師的觀察力和專業判斷。

- i. 制定評估計劃時，教師可以
 - 訂出清晰的評估內容、標準和範圍，以便觀察和評估。
 - 決定採用何種方法，以何種形式記錄和匯報學生的體育表現。
- ii. 為增強學生的自信心、學習動機和自尊，必須制定全面的評估方法，以配合體育課程的各項學習重點：
 - 通過正規和非正規測驗來評估學生是否了解和記住運動知識，並且已掌握基本運動技能。
 - 通過更深入和複雜的作業、考試和以實際生活為情境的專題評估學生對知識和動作的理解和應用。
 - 教師通過非正規和持續的評估方式（例如觀察、提問、日常課堂學習/評估作業）來評價學生的學習進度，並鑑別他/她們在學習中遇到的困難。
- iii. 評估結果並非必須予以記錄，而且要靈活地加以運用。如果決定記錄並且分析學生的表現，就應以成績記錄或個人檔案的形式，向學生和家長匯報學生的表現及教師的評語。
- iv. 經常向學生作出有效的回應，並對整個評估過程作出評價，藉以改善教與學的成效和加強學生的責任感。

有關評估示例，參見附錄 7（乙）。

5.7 校本課程發展

體育對個人發展至關重要，但由於學校運動場地不足，加上其他問題和限制，以致於學生的學習機會不足。學校宜規劃適合自身的校本課程，讓學生有充分的學習機會，積極參與體育活動。以下是一些可行措施：

- 制定策略，加強學生在體育方面的全方位學習。不同的學習模式能互補不足，加強學習效果，因此應該設計一套全面綜合的課程模式，結合正規，非正規及非正式的體育課，豐富學生的學習經歷。
- 學校應因其自身的文化和歷史背景、辦學宗旨、體育設施、社群關係及學生的才能、興趣和家庭背景等因素，訂定一個五年

計劃，改進校本課程，讓學生在各種體育活動中愉快地學習，養成經常運動的習慣。

- 設計一個適合「有特殊需要的學生」的體育課程，使他/她們享受體育活動，盡量發揮潛能。例如讓資優學生有更多機會當隊長，發揮領導才能。另一方面，調整體育技能的基準以遷就資質稍遜的學生的需要。

5.8 全方位學習

除正規課堂外，非正規的課程和非正式的課程也可以提供不同的體育學習經驗。學生可以在課餘參加興趣學會、訓練小組和校隊。此外，讓學生在學校以外獲取學習經驗是相當重要的，學生還需要社群服務經驗和人生體驗。另外，自學計劃也能增長學生的學習經驗，尤其是有關健康事宜，以及體育盛事如奧林匹克運動會、亞洲運動會和世界盃足球賽等。

5.9 與其他學習領域的連繫

把體育與其他學習領域的課程元素結合起來有助於學生了解各種思想及概念之間的連繫，還有助於建立課程及知識統整的教學模式，為學生奠定終身學習的良好基礎。體育教師可以利用其他學習領域的元素豐富教學內容。例如把專題研習、展覽、藝術課中的戲劇及舞蹈的動作和技巧、地理課的野外定向、科學課的實地考察、科技教育的靈巧指法、健康教育的眼部運動等學習活動連繫起來，進行融合學習，豐富課程內容。下面列出體育對其他主要學習領域的貢獻：

- 在體育活動情境中提高中英文口語與非口語的表達能力，包括學習知識、交流意見及信息等。
- 通過了解體育活動器材的體積量度，體育活動的計分方法，比賽結果的機會率，以及航行活動的座標及航道計算等，加強數學方面的概念及技能。
- 通過對人體力學，運動生理學，運動醫學，輔助藥物及設備等知識，加強學生對科學概念及原則的認識。
- 體育能培養個人的價值觀及態度，例如領導才能、體育精神、正直誠實的品格、奉獻精神及責任感等。這些都與個人、社會及人文教育息息相關。
- 對舞蹈、體操及其他體育活動的動作欣賞能培養學生的藝術素質和審美能力。

6 總結

年青的學生如能把體育活動融入日常生活，便可提高自己的體育活動能力，鍛煉強健體格並培養健康的生活方式。而學校在幫助學生建立並保持這種積極活躍的生活方式的過程中舉足輕重。學校應該教導學生去學習和掌握體育活動技能，引導他/她們樹立正確的人生態度和價值觀，並促使他/她們培養活躍和健康的生活方式。為了達到這些目標，學校必須制定適當的政策，營造適合的學習環境，發展充滿樂趣的體育課程，並強調健康教育的重要性，為學生提供課堂內外的各種學習機會。學校更應與社區團體合作，鼓勵家長及其子女多參與體育活動，協助他/她們培養運動興趣。這些都能幫助學生養成經常參與體育活動的習慣。本課程檢視旨在推廣學校課程改革的成功經驗，促進適當的轉變，並與學校緊密合作，使體育成為更有效益的學習領域。基於這些考慮，我們深信學校會有明確的方向，使體育教學向前邁出新一步。

請把意見以郵遞、傳真或電郵的方式
在二零零一年二月十五日或之前寄回
課程發展議會秘書處。

地址：香港灣仔皇后大道東 213 號
胡忠大廈 13 樓 1329 室
課程發展議會秘書處
傳真：2573 5299 或 2575 4318
電郵地址：cdchk@ed.gov.hk

附錄 1

範疇的學習重點

範疇的學習重點

第一學習階段

| 體育技能 | 健康及體適能 | 運動相關的價值觀及態度 | 安全知識及實踐 | 活動知識 | 審美能力 |
|---|---|---|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 培養多樣的活動技能，例如操控活動和大動作的活動、步行、跑步、跳躍、平衡、拋擲和扭曲等。 • 通過多種遊戲活動，並利用體育器械和設施鍛鍊學生的活動能力。 • 從遊戲活動中，理解並能傳達有關基礎動作技能的知識。 • 通過多種多樣的動作練習，提高動作能力。 • 善於思考，並想辦法改進各項體育技能。 • 從與運動有關的讀物中，了解不同基礎技能的重點所在。 • 教師以自我滿足感，激發學生對動作技能的興趣。 • 明確認識並能夠表達培養活動能力的要旨。 • 利用簡單的資訊科技工具和電腦軟件，以支援和協助活動技能的學習。 | <ul style="list-style-type: none"> • 教師應推動學生參加體育活動，使他/她們享受箇中樂趣。 • 養成日常衛生的習慣。 • 汲取有關食物及疾病方面的基本健康知識。 • 了解體適能活動及健壯的體格對身體健康的益處。 • 認識和參與體育活動。 • 對體能活動和個人健康教育，持開放及接納的態度。 • 明確認識到體育活動的重要性及其對個人健康及體能狀況的影響。 • 利用資訊科技工具，學習和處理有關體育活動與個人健康關係的資料，並汲取食物及疾病方面的基本健康知識。 • 學會基本的計算和測量，從而認識體適能活動和身體健康的各種益處。 • 認識到疾病和功能障礙等問題，並進一步理解體能活動和健壯的體格 | <ul style="list-style-type: none"> • 在小組活動、比賽和遊戲中，表現出與其他成員分享和合作的態度。 • 經常參與體育活動，以顯示積極的態度。 • 在競賽或遊戲活動中，與其他組員分享樂趣及壓力。 • 用口頭或非口頭方式，清楚和適當地表達對於參與體育活動和在體育活動中與人分享的態度。 • 在體育活動中表現出自信、堅持不懈和樂於奉獻的精神。 • 了解影響活動表現的各種因素，並對體育競賽結果作出合理的預測。 • 培養在學習中處理資訊科技資源的應有態度。 • 利用質性資料擬定並解決簡單的問題。 • 在遊戲活動中，願意協助他人或尋求他人的幫助。 • 自發地採取行動，並作出令人滿意的決定。 | <ul style="list-style-type: none"> • 懂得並能示範簡單的健康護理和安全程序及措施。 • 應用基本的危機處理策略，以防止受傷。 • 了解在群體活動中應負的安全責任。 • 能用適當的語言，表達疼痛、受傷及危險等情形。 • 有信心執行簡單的健康護理程序及措施，並能做到舉一反三。 • 了解有關運動與運動安全兩者之間的因果關係。 • 利用資訊科技工具，學習和認識關於運動的安全和危險事例或做法。 • 掌握報告受傷和危險情況的基本知識。 • 在有需要時尋求他人的協助，並遵守安全守則。 • 有信心處理簡單的健康護理並實施安全程序及做法。 • 理解簡單的健康護理和 | <ul style="list-style-type: none"> • 能演示基礎動作技能的要領。 • 用口頭和非口頭方式表達對基本活動的認識。 • 抱著自由及開放的態度去演示各種活動技能，並有信心運用學得的技能去做串連動作。 • 利用多媒體設備，輔助活動技能的教與學。 • 運用所需知識，培養純熟的活動技能。 | <ul style="list-style-type: none"> • 能控制和協調基本的動作，如跑、跳、轉身、姿勢及靜止等。 • 對所有動作及圖形抱有欣賞的態度。 • 願意體驗音樂、舞蹈及運動中所表現的節奏、情緒及感情。 • 在團隊合作及小組活動中能表達感受、協調動作，並對活動作出適當的回應。 • 通過基本的活動，明確地表達情緒及感受，並對音樂、舞蹈及運動的節奏作出適當的反應或回應。 • 在競賽或遊戲活動中能靈活和流暢地表達不同的情緒及感受。 • 認識並了解體育活動的基本形式。 • 利用資訊科技工具，學習和認識不同的體育活動，並弄清楚自己的個人喜好。 • 在體育活動中能夠辨別形狀、大小、位置及方 |

| 體育技能 | 健康及體適能 | 運動相關的價值觀及態度 | 安全知識及實踐 | 活動知識 | 審美能力 |
|------|---|--|----------------------------------|------|---|
| | <p>對身體健康的益處。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 參與並享受遊戲和有趣的活動，以培養學生定期做運動的習慣。 • 懂得並培養適當的衛生習慣，清楚個人健康的重要性，並能把體適能活動和身體健康的益處應用到健康方面的發展中。 | <ul style="list-style-type: none"> • 了解學習的需要及目的。 • 教師應幫助學生培養經常參與體育活動的態度。 | <p>安全程序及做法的要點，並在具體操作中遵循有關指示。</p> | | <p>向。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 能控制和協調基本行為及動作。 • 在控制和協調基本行動及動作時要有信心並守紀律。 • 能理解並組織各種資訊或日常生活觀察所得意念。 |

第二學習階段

| 體育技能 | 健康及體適能 | 運動相關的價值觀及態度 | 安全知識及實踐 | 活動知識 | 審美能力 |
|---|---|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 通過參加多種運動，訓練複雜的串連動作，並利用不同的學習情境，例如組際比賽，培養學生對運動的興趣。 • 保持對多種體育運動的興趣，並能控制自己的動作。 • 通過參加不同的運動，傳達體育技能方面的知識，並發表意見。 • 掌握並改進複雜的串連動作技巧。 • 能找到有關體育技能方面的資料，並能加以分類及合理運用。 • 通過複雜的串連動作，了解形狀、位置和方向的特性。 • 進行複雜的串連動作時，不應歧視他人，並尊重他人權益及感受。 • 能體驗運用於不同學習情境中的複雜串連動作，並能欣賞其中所體現的個性及開放性。 • 利用簡單的電腦軟件，進一步理解涉及多種活動技能的串連動作。 | <ul style="list-style-type: none"> • 養成經常運動的習慣。 • 從疾病的角度去了解運動與健康之間的關係。 • 利用資訊科技工具，進一步理解食物、運動與健康的關係。 • 用量化術語把人體特徵概念化，並了解運動對個人健康的影響。 • 研究有關資料，弄清運動與個人健康的關係。 • 認識運動和體能活動的重要性，並保持經常運動的習慣。 | <ul style="list-style-type: none"> • 培養活動技能，並願意面對挑戰。 • 知道運動中會受到壓力，在危機處理中善用策略。 • 願意參加體育活動，並正確認識它對個人的健康成長有終生的影響。 • 與其他組員合作，以減少壓力，並共同處理運動中遇到的危機。 • 用不同的方式，表達自己的價值觀和意見。 • 培養對運動的好奇心、想象力和獨立判斷能力。 • 對參與運動持正確的價值觀和態度。 • 主動利用資訊科技工具收集、檢索和處理有關數據，並養成這方面的習慣。 • 理解有關概念並運用計算和測量技巧，學習如何解決實際生活中的簡單問題。 • 客觀地衡量學習成效及表現。 • 進行運動時要有自制力，並保持情緒穩定。 | <ul style="list-style-type: none"> • 在不同活動情境中，都能運用有關知識作出適當的決定，並能注意安全。 • 喚起並促進組員的安全意識。 • 用不同的表達方式，說明有關體育活動的安全或危險情況。 • 通過體育活動，協助學生培養適當的靈活性、體力和體格，使他/她們面對危險或緊急的環境時，能作出適當的反應。 • 利用資訊科技工具蒐集資料，並能在不同活動情境中，作出適當的決定，以便安全地進行活動。 • 利用定量資料、數學概念和簡單的敘述報告來說明、判斷和估計體育活動的安全程度。 • 辨別體育活動中的安全或受傷問題，並提出解決辦法。 • 評估不同情況的安全程度，並培養危機處理技巧，以便在需要時採取 | <ul style="list-style-type: none"> • 能演示各項活動技能要領。 • 採用不同的方式，傳達對複雜的串連動作的理解及改善技巧的方法。 • 汲取適當的技能知識，以加強和獲得體育活動方面的創造力。 • 理解體育運動的基本原則，並能利用簡單的軟件，學習複雜的串連動作。 • 能夠分辨出活動技能中不適當的技巧，並提出進一步改善的方法。 | <ul style="list-style-type: none"> • 在活動中，比較不同的形狀、大小、方向和速度，並創作和控制動作。 • 表達對音樂的興趣、感受和意見，並創作簡單的敘事性舞蹈圖形，以反映自己對節奏性活動的認識和欣賞。 • 組織、支持其他組員，重視他/她們的貢獻，並欣賞他/她們的演出。 • 用協調和控制的身體動作來傳達意義和目的。 • 通過體育活動，培養開放和自由的表達習慣，並創作和改進簡單的串連動作。 • 了解敘事性的舞蹈圖形與節奏性活動的關聯。 • 利用資訊科技工具，了解食物、運動和健康之間的關係，並表達對不同動作或表現形式的興趣和感受。 • 憑直覺了解活動中涉及到的形狀、大小、位置和方向的特性。 • 認識並改善動作的技術 |

| 體育技能 | 健康及體適能 | 運動相關的 價值觀及態度 | 安全知識及實踐 | 活動知識 | 審美能力 |
|------|--------|--|--|------|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • 評估並確保學習資料的完整性、準確性和相關性。 | <ul style="list-style-type: none"> • 適當的行動。 • 懂得尋找提供安全服務的機構和處理緊急事故的中心，並能制定適當的計劃，應付緊急情況。 | | <ul style="list-style-type: none"> • 或技巧。 • 反思自己的演出，並力求改進。 |

第三學習階段

| 體育技能 | 健康及體適能 | 運動相關的價值觀及態度 | 安全知識及實踐 | 活動知識 | 審美能力 |
|--|--|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 學習複雜的動作和運動技能，並不斷加以改進，而且要應用到不同的學習情境中；除此之外，在比賽中還要運用戰術及策略。 利用不同形式的溝通方法，表現和改進複雜的體育技能。 研究影響學習動作和運動技能的因素，並能克服障礙，以求進步。 能選出準確而適當的體育技能，並在各種運動情境中應用有關知識。 汲取運動動作在生物力學方面的知識。 運用資訊科技工具和策略，促進學習和改善複雜的體育技能。 培養適當的態度、特質和創意思維技巧，用以欣賞和評估複雜的體育活動技能。 | <ul style="list-style-type: none"> 通過經常運動，保持體能或強身健體。 認識個人健康對家庭、學校和社群的影響。 了解並適應運動對個人健康、家庭、學校和社群生活的影響。 就個人健康對家庭、學校和社群的影響進行研究，並表達適當的意見。 對個人健康和社會環境造成的影響有敏銳的感覺。 研究個人健康對家庭、學校和社群的影響。 利用資訊科技工具，核實和評估與身體健康有關的運動資料，並研究個人健康對家庭、學校和社群的影響。 用量化分析方法，分析有關健康的數據，並了解受人關注的主要健康問題。 在緊急情況下，運用策略解決問題。 就個人健康對家庭、學校和社群的影響作自我反省。 | <ul style="list-style-type: none"> 對於培養運動技能及興趣抱有適當的價值觀和態度。 明白社會對個人健康及幸福的影響，及其與培養運動方面的價值觀和態度的關係。 通過與其他組員的良好工作關係，了解價值觀和態度對培養運動技巧和興趣的作用。 利用適當的溝通方式，介紹有關資料，並表達不同的意見和感受。 在體育活動中，能夠認清和估計問題所在，並能找到不同的解決方法。 批判地看待關於某些運動問題的模式化觀點，並客觀評價社會價值觀對於運動者的健康與幸福的影響。 通過選擇和發展適當的資訊科技工具，促進學習。 用適當的量化分析工具和策略分析運動成效。 | <ul style="list-style-type: none"> 以行動和有效的安全程序及策略，盡量減低自己和其他人遇到危險和受傷的機會。 在體育活動和社會環境中，辨別真實和意識到的危險。 掌握危機處理技巧，以便採取適當的行動。 比較和採用有關策略處理危機，並採取相應的安全措施。 有效地介紹安全知識，並傳達安全程序和策略。 應用評估安全程序的準則，並制定策略確保安全。 辨別運動情境中真實和觀察到的危險，並發展危機處理策略。 利用資訊科技工具，研究和交流有關安全措施方面的意見和新資料，盡量減少個人或群體遇到危機或受傷的機會。 協助學生培養安全知識，以便提高他/她們在運動和競賽中的安全意識。 | <ul style="list-style-type: none"> 在學習不同的運動時，認識和說明適當的動作和運動原則，並協助改進動作技能。 就改進複雜的動作技能提供資料，並提出意見和感受。 檢討、創造和改進複雜的動作技能，並在不同的運動情況中靈活運用這些技巧。 利用資訊科技工具和策略，取得、處理和介紹有關複雜的動作技能的資料。 研究影響技能學習的問題，制定和執行克服障礙的策略。 學習並改進複雜的動作技能，應採用動作學習的原則，並採取相關的策略，以改善表現。 汲取有關藥物方面的基本知識、及其對運動表現的影響，並對濫用藥物問題作出適當的判斷。 | <ul style="list-style-type: none"> 表演和描述反映中外社會不同文化傳統的舞蹈或富節奏感的活動。 以美學角度，批判性地分析、詮釋和判斷不同的運動。 研究小組活動情境和活動圖形之間的互動關係。 用口頭和非口頭的表達方式來描述舞蹈或其他富節奏感活動背後的風格或文化因素。 在關於運動表現的思考過程中，加強創造力。 分析和研究不同風格和傳統的舞蹈或富節奏感的活動。 利用資訊科技工具更新或加強知識，並交流體育活動中有關藝術方面的想法。 應用量化措施分析和判斷不同風格和傳統的舞蹈及富節奏感的活動。 了解和分析以不同藝術形式表達的舞蹈及富節奏感的活動的水平。 在體育活動中，理解和尊重不同風格和文化傳 |

| 體育技能 | 健康及體適能 | 運動相關的價值觀及態度 | 安全知識及實踐 | 活動知識 | 審美能力 |
|------|--|-------------|---|------|------|
| | <ul style="list-style-type: none"> • 就個人健康對家庭、學校和社群的影響提出意見和論點。 • 協助學生培養對體育運動的興趣，並養成經常運動的習慣，促進身體健康。 | | <ul style="list-style-type: none"> • 研究危險的來源或原因，並採取適當策略，盡量減少對運動造成的影響。 • 制定安全程序、措施和策略，並把這些應用在不同的情況下，以減少危機的發生。 • 選擇準確和適當的資料，以制定有效的安全程序和策略。 | | 統。 |

第四學習階段

| 體育技能 | 健康及體適能 | 運動相關的價值觀及態度 | 安全知識及實踐 | 活動知識 | 審美能力 |
|---|---|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 在不同的成人競賽和康樂活動中，分析和應用專門的體育技能。 在不同的競賽和康樂活動中，運用適當的溝通方法，評估、分析和應用專門的體育技能。 培養在運動比賽中的戰略意識。 制定可行的策略，以達到最佳的表現，並反思技巧的準差，以預測日後可能遇到的障礙。 分析專門的體育技能，並調整策略，以達到有效和高素質的表現。 利用量化資料和適當的工具，組織、分析、評估和預測運動表現。 應用適當的資訊科技工具，分析和改善專門的體育技能。 挑戰其他人的運動表現，並提出發展專門技能的不同意見。 在多種運動中，研究和應用專門體育技能，以加強創造力。 | <ul style="list-style-type: none"> 培養積極活躍的生活方式，並採取策略促進終身活動。 批判地看待個人和社會因素對健康問題的影響。 能應付壓力，並懂得放鬆的技巧。 了解有關促進健康和防止疾病的概念及方法。 制定、應用和評估改善個人和群體健康狀況的策略。 用適當的溝通方法，發展有效的策略，以促進身體健康。 應用創意思維技巧，培養積極的生活方式，促進個人身體健康。 批判地思考關於健康的個人、社會及道德的問題。 利用資訊科技工具，研究個人健康的影響，以及這些影響如何促進運動習慣的培養。 利用統計學的方法及程序，鑑定健康狀況，並以此為據，制定個人運動計劃。 | <ul style="list-style-type: none"> 在遊戲和運動中運用技能，並有責任感。 分析促進健康生活的方法和事情，並對適應這種生活持適當的態度。 在運動中，採納集體的價值觀，並持適當的態度，加以實現。 發展適當的溝通方法和溝通策略，以達到預期的成效。 運用所需技能，並在運動中負上適當的責任。 分析和質疑比賽及運動中的一些價值觀及態度。 利用資訊科技解決問題和作出決定。 採用定量措施制定個人安康及社會福利計劃。 按個人潛質而選擇適合的運動，培養所需技能，並主動參與有關運動。 通過參與運動，建立並保持積極和健康的生活方式。 培養適當的態度，以支持自己對運動問題的詮釋和意見。 | <ul style="list-style-type: none"> 在富有挑戰性的體能活動和運動中，了解負責任的安全行為可能引致的結果。 有能力分析問題並判斷影響自身及他人安全的現代道德標準。 作出並堅持提高安全程度的決定。 分析具體情境中的安全危機，並就處理這些危機作出適當決定。 利用適當的溝通方法，通知、勸告他人有關的安全措施。 對於有關參加體育活動時的安全問題，持批判態度並發揮想像力。 詳細考慮和分析體育活動中的安全問題。 利用資訊科技工具選擇、介紹和分析體育活動中的安全問題。 培養個人意識，應用定量分析來處理安全問題，並在不同的運動情境中，運用有關知識。 監察解決安全問題的進度，並評估解決問題的整體策略。 | <ul style="list-style-type: none"> 通過對科技原則的基本認識，汲取運動知識。 利用適當的溝通方法，告知、說服、爭辯和解決活動技能方面的問題和衝突。 應用創意思維技巧來發揮創意，處理資料和解決問題，以便改進專門活動技能。 通過資訊科技工具，研究科技原則和分析動作。 批判地分析運動動作，並制定策略，以求最佳表現，並預測可能出現的問題。 | <ul style="list-style-type: none"> 通過舞蹈或其他富節奏感的活動，與他人交流藝術想法。 在舞蹈或其他富節奏感的活動中，創出個人風格，對這些活動有適當的了解，並積極參與。 欣賞並參加其他舞蹈活動，以反映對不同舞蹈活動的興趣和意向。 發展群體策略，界定個人在群體中的角色，並評估其成效。 應用創意思維技巧，創出個人的舞蹈風格或運動競爭力。 能判斷不同風格和傳統，並能在舞蹈或富節奏感的活動中創出個人風格。 運用資訊科技工具，培養美感，並分析個人對運動的需要。 用定量資料及量化分析方法，在舞蹈和富節奏感的活動中創出個人風格和特色。 制定策略，以便在運動方面養成個人風格，並反思發展的進度和障 |

| 體育技能 | 健康及體適能 | 運動相關的價值觀及態度 | 安全知識及實踐 | 活動知識 | 審美能力 |
|------|---|--|--|------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • 就社會及個人因素，評估有關策略，並為將來制定積極的健體計劃和生活方式。 • 全面考慮影響個人和社會健康的因素，並能主動適應積極活躍的生活方式。 • 分析體適能數據，並制定運動計劃，盡量提高運動對個人健康的益處。 • 協助學生養成適當的健康習慣，使他/她們終生受用。 | <ul style="list-style-type: none"> • 把控制個人情緒的能力運用到運動中和生活中，以保持情緒平衡。 • 與他人建立良好的工作關係，以便在富挑戰性的運動中，應用專門的體育技能。 | <ul style="list-style-type: none"> • 對處理安全問題負上責任，並在緊急的情況下保持情緒穩定。 • 闡釋安全程序和措施，並尋求其他解決或改善方法。 | | <p>礙。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 培養敏銳感覺，以配合個人在運動方面的需要，並在運動方面定下個人的優先次序和目標。 |

附錄 2

與體育有關的共通能力

與體育有關的共通能力

協作能力

協作需要耐心聆聽，欣賞他人，具備溝通、協商、調協、領導、判斷、影響和激勵他人的能力。學習者掌握這些能力，可以有效地與人合作，共同籌備活動，解決困難和作出決策，最終能令學習者與別人建立相互促進的關係。

(此項共通能力的學習成果不宜用學習階段劃分。)

| 學習階段 | 預期從學校課程學習的成果 | 在體育教育中的教學示例 |
|----------------------|--|--|
| 第一至第四學習階段 (初小至高中) | 了解工作上的關係 學習者將學會 <ul style="list-style-type: none"> • 界定並接受團隊中每個成員的角色與責任，以及願意遵從團隊規則。 • 在團隊中對自己的行為承擔後果。 | 學習者 <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用各種建立團隊精神的策略（例如訓練和指導），向學生灌輸個人責任意識 2. 明白個人表現對團隊表現的影響 3. 認識在不同處境所擔任不同角色（例如：隊員、隊長、教練、裁判）的責任 |
| | 培養令工作關係和諧的態度 學習者將學會 <ul style="list-style-type: none"> • 對於別人的意見，採取開放及樂於回應的態度，欣賞、鼓勵，並支持他人所提出的意見和付出的努力。 • 積極參與討論及提問，樂於與別人交流意見，適當地堅持己見，為自己的論據辯護，及反思不同意見。 • 察覺及避免把別人定型。在未證實事實前不妄下判斷。 • 調整自己的行為去配合不同群體及在不同環境中的行事方法。 | 學習者 <ol style="list-style-type: none"> 1. 接納同輩的批評，合力創造有利於發展運動的環境 2. 積極表達及傳遞個人信念和意見 3. 鑑別歧視的情況（例如對性別角色的成見）；對於自己和他人的權益和感受，以負責任的行為表示支持 |
| | 建立有效的工作關係 學習者將學會 <ul style="list-style-type: none"> • 以協商的方法來選取及制定策略，完成團隊的工作。 • 了解各隊員的優點與缺點，捨短取長，發揮全隊最大的潛能。 • 與他人聯絡、磋商，及作出調協。 • 檢討及衡量團隊所採取的工作策略，從而作出適當的調整。 | 學習者 <ol style="list-style-type: none"> 1. 比較、對照、採用適合的策略，盡量減少意見分歧，避免組員間的衝突 2. 發展各隊員的強項，改善弱點，盡量發揮隊伍的表現 3. 通過辯論、談判和協議，化解與運動有關的矛盾（例如服用藥物、選擇食譜等問題） 4. 制定、應用及評估有關的策略（例如危機處理策略），鼓勵學生參與富挑戰性的體育活動 |

溝通能力

溝通能力是指人與人在互動持續的過程中交往，以求達至既定目標或結果的能力。為了成為有效的溝通者，學習者應該學習有效地聆聽、說話、閱讀及書寫；他/她們亦應學會怎樣選用最恰當的方法，按照目標和情境的要求，傳遞訊息；他/她們應採用準確及合適的資料，為讀者或聽眾有系統而適當地組織內容；評估自己能否與人有效地溝通，找出需要改善的地方，並且付諸行動。

| 學習階段 | 預期從學校課程學習的成果 | 在體育教育中的教學示例 |
|----------------|---|---|
| 第一學習階段 (初小) | 學習者將學會 <ul style="list-style-type: none"> 理解及適當回應口頭指示 運用清楚及適當的溝通方法，包括文字及非文字，來表達意思及感受 閱讀及書寫簡單的文章 | 學習者 <ol style="list-style-type: none"> 在課堂上明白和遵循體力遊戲指示 在體育活動中，以合適的語言表達感受（例如興奮、筋疲力竭的感覺） 就個人及家庭的體能鍛煉和運動經驗（例如運動類型、頻率和持續時間）寫簡單的文章 |
| 第二學習階段 (高小) | 學習者將學會 <ul style="list-style-type: none"> 理解及回應不同類型的文章及話語 運用口語、文字、圖像及其他非文字的表達方法，來介紹資料及表達意見，並解釋意念 與別人協作及商討，以構思意念及完成任務 | 學習者 <ol style="list-style-type: none"> 表述觀看電視體育節目或閱讀體育雜誌後的感想 運用不同的方法表達有關體育活動的想法和見解（例如講出喜愛的運動以及喜愛的原因） 遊戲和玩耍時與他人合作和商議（例如討論遊戲策略） |
| 第三學習階段 (初中) | 學習者將學會 <ul style="list-style-type: none"> 理解、分析、評鑑及回應不同類型的文章及話語 運用合適的語文及/或其他溝通形式，來介紹資料、表達不同意見和感受 檢討與人溝通是否有效，改善自己的溝通技巧 與別人協作及商討，以解決問題及完成任務 | 學習者 <ol style="list-style-type: none"> 理解不同類型的運動圖文（例如廣告、比賽消息報導） 表達在運動中擔當不同角色的看法（例如組織者、隊員、觀眾） 找出解決問題的方法（例如，在訓練課程中完成艱辛的訓練項目） |
| 第四學習階段 (高中) | 學習者將學會 <ul style="list-style-type: none"> 用批判的態度聆聽及閱讀，針對不同的讀者及聽眾，流暢地表達 運用適當的溝通方法，提供資料、游說、議論、娛樂及達致預期目標 用批判的態度評估與別人的溝通是否有效 平息紛爭及解決問題，從而完成任務 | 學習者 <ol style="list-style-type: none"> 辯論有關體育的論題時，論證清晰、合乎邏輯、有說服力（例如替運動員進行血攪以改善其血液供氧的效能） 用文字報告體育活動（例如訓練記錄、比賽報導） 在與體育有關的環境（例如越野定向活動）中商討化解衝突的方法 |

創造力

創造力是一個重要但令人困惑的概念。有關創造力的定義相當分歧。有研究者把創造力界定是一種產生出原創、新穎、獨特意念或產品的能力，或是解決問題的能力；也有研究者將之界定為一種歷程，或創造者所具有的人格特質。事實上，創造力是一個複雜而具多元性的建構。個體的創造行為，不但源自其認知能力和技巧，也涉及其性格、動機、策略和超認知技能等因素，並且與個體本身的發展進程不一定有關連。

培養創造力需要心思和時間，而且沒有特定途徑可供依循。不過，有些原則值得大家參考。在發展學習者的創造力方面，一般的原則是要求學習者超越已有的訊息，給予學習者思考的時間，加強他/她們的創造能力，肯定他/她們在創造方面所作的努力，培養具創意的態度，看重創意的特質，教導學習者創意思考策略和創造性問題解決模式，並提供有利創造力發展的環境¹。這些原則均適用於所有學習領域。

(此項共通能力的學習成果不宜用學習階段劃分。)

| 學習階段 | 預期從學校課程學習的成果 | 在體育教育中的教學示例 |
|------------------------------|---|---|
| <p>第一至第四學習階段 (初小至高中)</p> | <p>加強創造能力 學習者將</p> <ul style="list-style-type: none"> • 培養出流暢力²、變通力³、獨創力⁴、精進力⁵、對問題的敏覺力⁶、想像力、洞察力 • 學會界定問題⁷、視像化⁸、想像力、類比思考⁹、分析、綜合、評鑑、轉換¹⁰、洞察力、邏輯思考等 <p>培養創造性態度和特質 學習者將</p> <ul style="list-style-type: none"> • 學會想像、獨立判斷、延緩批判、堅韌和投入、對模稜兩可的容忍、對新穎和不尋常的意念或方法持開放的態度 • 培養出好奇心、適應能力、自信心、冒險的精神 <p>運用和應用創造性問題解決模式和創造性思考策略 學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none"> • 腦力激盪法、6W 思考策略、6 頂帽子思考法、屬性列舉法¹¹、意念檢核術、分合法¹²、腦圖運用等 | <p>學習者</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 有信心地演示專項技巧和串連動作 2. 能應用某一特定動作技巧，並能舉一反三 3. 培養開放的態度，通過身體動作（例如舞蹈）自由地表達自己 4. 在腦海中預先綵排以提升運動表現（例如運用想像） 5. 自行創作和改進身體動作的系列和組合 6. 檢討個人的健康和運動計劃（例如健體計劃） 7. 從不同的運動情境中找出其他合適的選擇 8. 運用標準來評賞和檢討運動表現 9. 運用 6W 的思維技巧去設計及組織運動比賽計劃 10. 運用創意思維技巧蒐集、處理和介紹有關運動計劃的資料，並就新的情況制定行動計劃以達到目的（例如使用公共運動設施） 11. 用批判性思考和想像力提出問題，找出和分析其他的選擇，並採用合適的策略解決與運動有關的問題（例如挑釁、暴力） |

備註：

1. 有利創造力發展的環境：重視及支持新穎、不尋常的意念或表現、欣賞學習者的個別性和開放性、提出具挑戰性的問題供學習者思考、給予思考時間、鼓勵公開討論、提供沒有衝突而具支持性的氣氛、促進自信、大膽和敢於冒險的精神等。
2. 流暢力：產生多量意念的能力。
3. 變通力：變更思考方式、改變做事方法、擴大思考類別、或從不同角度看待同一個問題的能力。
4. 獨創力：在思考和行為上表現出獨特、不依循的特質，是產生不尋常意念或問題解決方法的能力。
5. 精進力：在原有構思上加添新觀念，增加有趣細節，或精益求精的能力。
6. 對問題的敏覺力：敏於覺察事物，能夠找出問題的核心，發覺問題的缺漏及關鍵的能力。
7. 界定問題：包含 1) 確認「真正」問題，2) 找出問題的重要面，3) 澄清和簡化問題，4) 找出問題中的問題，5) 提出問題的其他定義，和 6) 全面性界定問題等能力。
8. 視像化：運用幻想和想像，將事物展現於腦海中，並在腦中將所顯現的影像和意念加以處理的能力。
9. 類比思考：借用某情境中的意念而運用到另一種情形的能力；或將某一問題的解決方法轉用到另一個問題上的能力。
10. 轉換：將舊有事物變作新用途，看出新的意義、新含義和應用性；或將物件或意念轉變成另外一種的能力。
11. 屬性列舉法：一種著名的創造思考策略，是針對某一事物列舉出其重要特性或屬性，然後逐一提出改變或改進。
12. 分合法：分合的本義是將顯然不相關的要素聯合起來。分合法利用類比與隱喻的作用，協助思考者分析問題以產生各種不同的觀點。

批判性思考能力

批判性思考是指檢出資料或主張中所包含的意義，對資料的準確性進行質疑和探究，判斷甚麼可信，甚麼不可信，從而建立自己的觀點或評論他人觀點的正誤。

| 學習階段 | 預期從學校課程學習的成果 | 在體育教育中的教學示例 |
|----------------|---|--|
| 第一學習階段 (初小) | <p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none"> • 從資料中選取有用部分，並加以分類和組織 • 識別和表達主要概念、問題或主要議題 • 理解簡單而直接的因果關係 • 分辨明顯的事實與意見 • 指出明顯的成見、假定、前後矛盾之處 • 訂定問題、作出推測/估計和假設 • 推斷出簡單但符合邏輯，而且不會與所得的證據或資料數據互相矛盾的結論 | <p>學習者</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 從資料中找出主要訊息（例如酒商為贊助運動項目的宣傳），區分事實和意見（例如飲酒和運動的表現） 2. 明白一些運動行為之間的因果關係（例如在運動時因危險動作而受傷） 3. 預測比賽結果並解釋理由 |
| 第二學習階段 (高小) | <p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none"> • 理解資料並作出歸納/推斷 • 參考其他資料以判斷某項資料是否可信 • 明白切題與離題的概念 • 分辨事實與意見、資料與證據 • 就明顯的偏見、宣傳成分、缺漏和較為不明顯的謬論提出疑問 • 訂定適當的問題，作出有理據的推測和假設 • 根據充足的資料、數據和證據，推斷出符合邏輯的結論，並推測後果 | <p>學習者</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 比較和對照不同的傳播媒介（例如電視和報章）就同一則體育新聞的不同報導 2. 明白運動服裝廣告與運動表現的相關性和無關性 3. 質疑針對某些人士（例如過胖人士）所作的商業健身計劃的宣傳，有需要時提出其他選擇 |
| 第三學習階段 (初中) | <p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none"> • 比較不同的資料，記下相異及相同之處，並判斷這些資料是否可信 • 分辨事實、意見與有理據的判斷 • 辨別價值觀和思想意識對資料中觀點的影響 • 確認並質疑成見、矛盾、情緒因素和宣傳成分 • 推斷並驗證結論和假設，識別其他有理據的結論，並且推測可能產生的結果 | <p>學習者</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分析不同藥物的用途（例如治理運動創傷、非法提高運動表現），並對與運動有關的濫用藥物的事件作出判斷 2. 研究參與運動的不同原因（例如為了改進技巧或促進健康），並預測不同的參與效果 3. 批評對於性別與運動關係的固有看法（例如舞蹈為女孩子而設，足球則為男孩子而設） 4. 仔細研究健身計劃建議，分辨背後的價值取向和意識形態 |
| 第四學習階段 (高中) | <p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none"> • 分辨真實與陳述的事件、錯誤與準確的概念、以及相關與不相關的證據 • 確認並質疑不明顯的非矛盾及矛盾之處、未加說明的基本假定，以及所滲透的價值觀和思想意識 • 分辨複雜的事實、意見與有理據的判斷 • 辨別個人觀點對資料/事實的選擇和運用的影響 • 推斷出有根據的結論，推測和評估可能產生的後果，作出有理據的判斷，並以口頭報告、演講和書面形式表達。 | <p>學習者</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 比較關於運動的不同意見（例如所有人士參與運動的權利，包括殘疾人士），並區分事實和問題 2. 分析為何不同人士對運動有不同的意見（例如高爾夫球運動員會支持興建新的高爾夫球場，而環保人士則關注球場對環境所帶來的破壞），並作出個人判斷 3. 質疑公共政策對於運動所持的理據（例如提供公共運動設施，舉辦大型國際運動項目），並通過不同形式（例如辯論、專題研究）表達不同意見 |

運用資訊科技能力

運用資訊科技能力，是以審慎批判的角度，明智使用資訊科技去尋找、吸收、分析、處理和介紹各項資料的能力。資訊科技能激發和幫助學習者按自己的進度學習，養成自學的習慣，令他/她們終身受惠。

| 學習階段 | 預期從學校課程學習的成果 | 在體育教育中的教學示例 |
|----------------|--|--|
| 第一學習階段 (初小) | 學習者將學會 <ul style="list-style-type: none"> 操作電腦 用手寫板輸入中文 在教師的協助下，用多媒體資源學習 在學習活動中，用資訊科技工具與人溝通及處理資訊 | 學習者 <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用電腦學習和認識不同的運動 2. 利用照片、圖畫和錄像確認熟悉的環境（例如運動設施） 3. 使用資訊科技工具把運動分類，並指出個人喜好 4. 利用資訊科技工具了解運動專業人士和健康護理人員的工作 |
| 第二學習階段 (高小) | 學習者將學會 <ul style="list-style-type: none"> 用各種軟件作多種用途 用手寫板及中文輸入法輸入中文 通過電腦網絡及其他媒體獲取資料 用資訊科技工具處理資訊 | 學習者 <ol style="list-style-type: none"> 1. 使用簡單的電腦軟件理解食物、運動和健康的關係 2. 利用互聯網查尋資料，了解日常生活中有關運動的潛在危險 3. 利用電腦為一些人士蒐集資料和儲存簡單的運動計劃資料（例如同學對運動的參與） |
| 第三學習階段 (初中) | 學習者將學會 <ul style="list-style-type: none"> 利用合適的資訊科技工具促進學習 利用資訊科技工具及策略去處理及介紹資訊 通過電子郵件與人溝通 驗證及判斷資料的準確性及可靠性 | 學習者 <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用資訊科技工具學習最新的知識（例如新的運動規則） 2. 利用電腦輸入有關體育計劃的資料（例如人體測量、體適能測試），在班內展示結果 3. 利用電子郵件蒐集有關體育的資料和交流意見 4. 比較和評價從學校所得的資料（例如個人成長和體格發展），以豐富個人的體適能和健康知識 |
| 第四學習階段 (高中) | 學習者將學會 <ul style="list-style-type: none"> 提高自己運用資訊科技學習的效能和素質 使用及分析資訊 製作多媒體簡報 綜合使用不同的資訊科技工具，達到特定的目的 選擇合適的資訊科技工具應用於不同的學習層面，例如研究 | 學習者 <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用電腦發展技能（例如生物力學的分析），從體育競賽中培養對體育動作的審美 2. 利用電腦軟件展示和分析有關運動的資料（例如專題報告、成績分析） 3. 利用各種資訊科技工具完成與運動有關的專題研習（例如淘汰賽等的比賽制度） 4. 在網上探討傳播媒介對健康生活方式的影響，並分析個人對體育活動和運動的需要 |

運算能力

運算能力包括能進行基本運算，在生活問題上運用基本數學概念作合理的估算，明白圖表、圖像及文字中的數量概念，管理數據，處理財富及記錄物資存量等能力。

| 學習階段 | 預期從學校課程學習的成果 | 在體育教育中的教學示例 |
|----------------|--|--|
| 第一學習階段 (初小) | <p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none"> • 基本運算 • 辨認及描述圖形、位置和方向 • 直觀認識量度和量度單位，並使用適當的工作，例如：尺子、溫度計 • 從數據和統計圖中整理和解決簡單問題 • 閱讀和使用簡單與數量有關的資訊 | <p>學習者</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 用基本的運算知識計算遊戲得分 2. 利用國際標準單位測量人體的有關指標（例如體重、身高），掌握體形的概念（例如胖、瘦） 3. 利用合適的工具測量球場及場地（例如羽毛球場）的範圍或大小 4. 藉運動規則進一步認識時間和數字 |
| 第二學習階段 (高小) | <p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none"> • 數字運算、心算和迅速地估計所得的答案是否準確 • 直觀地認識位置、方向和圖形的特性 • 把量度的技巧套用到量度體積等範疇上 • 收集、處理、表達和評估與數量有關的資訊 • 用數學概念來解決簡單的實際生活問題 | <p>學習者</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 估計各種比賽（例如田徑賽）的得分要求 2. 把與體育活動的有關體格特徵（例如身量、體重、體力）概念化 3. 計算和介紹舉行運動比賽所需的時間和場地 4. 應用數學概念（例如成績次序）評估運動表現 |
| 第三學習階段 (初中) | <p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none"> • 運算及估算所得的答案是否準確 • 理解迅速地移動位置、方向和圖形的特性、 • 應用公式或選擇適當的工具和策略去量度，並且認識量度的近似性質 • 用適當的工具和策略去搜集、處理和表達與數量有關的資訊 • 應用簡單概率估計事情的風險和機會 • 應用與數量有關的資訊，解決實際生活問題 | <p>學習者</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 預測各種運動比賽（例如淘汰賽）的賽果 2. 明白各種運動動作（例如田徑賽）的生物力學性質 3. 利用調查問卷，蒐集並闡述與特定對象的健康水平相關的數據（例如能量的吸收和消耗）。 4. 分析健康水平的數據，清楚多人關注的主要健康問題 |
| 第四學習階段 (高中) | <p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none"> • 應用與數量有關的證明和適當的方法去解決包含數字或符號的問題 • 評估用作收集、處理和表達與數量有關的資訊的工具和方法是否合適 • 在不同的情況下適應新的數學要求 • 應用與數量有關的資訊，組織、籌劃個人的學習，並了解社會問題 | <p>學習者</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 蒐集有關專題的數據（例如某一組別參與體育活動方面的資料） 2. 運用簡單的統計學知識分析數據 3. 評估所採用的統計方法和程序 4. 利用數據分析的結果策劃未來活動（例如擬訂參加體育活動的計劃） |

解決問題能力

解決問題指運用思考技能去解決難題。學習者會在綜合所有與問題有關的資料後，採取最合適的行動去解決問題。

| 學習階段 | 預期從學校課程學習的成果 | 在體育教育中的教學示例 |
|----------------|--|---|
| 第一學習階段 (初小) | <p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none"> 了解問題，並確定資料來源和求助對象 按照引導找出解決問題的不同方法 利用所得的支援和意見，選用一個解決方案 按照指定的步驟，檢察和描述學習成果 | <p>學習者</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自己或別人患病和受傷時，向合適的對象尋求協助 2. 若有需要，在遊戲時懂得尋求他人協助 3. 遵守安全規則 4. 遵照適合的安全程序，處理緊急情況 |
| 第二學習階段 (高小) | <p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none"> 指出問題所在，並描述其主要特點 提議以不同的途徑解決問題 訂定計劃，及試用所選取的方案，因應需要尋求支援並做出調整 制定適當的方法以衡量學習成果和檢驗所選用的解決方案 | <p>學習者</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分辨不正確的運動技巧 2. 利用現有資源（例如教師）改善技巧 3. 視乎情況需要，提高和改善技巧 4. 利用表現指標，評估學習成果指出問題所在（例如找不到寫作的題材） |
| 第三學習階段 (初中) | <p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none"> 探究問題，並識別必須解決的項目 建議不同的方案，比較每種做法的預期成效，並就選用的方案提出理據 採用既定的策略，監控進展，並在必要時修訂有關方案 根據既定的準則，評估學習成果的素質，並檢討有關解決方案的成效 | <p>學習者</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 研究影響個人學習運動技巧的因素 2. 考察比賽戰術，例如衡量自己和對手的強項和弱點 3. 運用有計劃的戰術 4. 了解克服困難（例如應付筋疲力竭）的方法，以取得成功 |
| 第四學習階段 (高中) | <p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none"> 認識問題的複雜性，並就解決問題所需的資料進行適當的調查研究 制定可行策略以取得最佳效果，包括達成長期和短期的目標 監控和審慎省察解決問題的進度 評估整體策略，並預計有關解決方案可能遇到的問題 | <p>學習者</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 找出能發揮個人潛能，適合終身參與的運動 2. 掌握運動所需的技巧 3. 保持對運動的興趣和參與的推動力 4. 預計可能會阻撓長期參與運動的事項（例如時間不足、財力不足），並尋求解決方法 |

自我管理能力的

自我管理能力的學習者有自知之明，並能保持情緒穩定；對工作較積極和主動，會定下適切的目標，釐定計劃及採取相應的行動來達成目標；也能好好地管理時間、金錢和其他資源；他/她們能夠面對壓力和令人無所適從的環境。

(此項共通能力的學習成果不宜用學習階段劃分。)

| 學習階段 | 預期從學校課程學習的成果 | 在體育教育中的教學示例 |
|------------------------------|--|--|
| <p>第一至第四學習階段 (初小至高中)</p> | <p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none"> • 評估個人的感受、長處、弱點、學習的進度和目標 (自我評鑑) • 反省自己的表現、態度和行為，並加以改進 (自我反省) • 對自己的判斷、表現及能力具有信心 (自信) • 在達成目標和進行工作時作出明智的決定和合理的選擇，建立良好的生活習慣及維持健康的生活方式 (自律) • 在陌生、充滿壓力和不利情況下生活，接受變數和新觀點，面對意見的分歧和令人無所適從的環境 (適應力) • 自行作出決定和付諸行動，在過程中得到滿足 (自我鼓勵) • 遵守諾言和勇於承擔 (責任感) • 控制自己的情緒，避免衝動，並能保持情緒平衡 (情緒穩定) | <p>學習者</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 注意自己對運動的需要 (例如是否建立活躍的生活方式)，為自己制定鍛鍊身體的目標 2. 反思自己的運動表現，尋求改進辦法 3. 對自己在運動表現和比賽技巧具有信心 4. 追求並保持活躍和健康的生活方式 5. 推動自己堅持不懈的精神，以達到運動目標 (例如在某個運動項目方面達到一定的水平) 6. 接納和尊重不同的運動文化 7. 靈活適應不同的運動情況 (例如比賽的不同階段) 8. 對自己的運動行為負責任 (例如不作弊、不在比賽中使用暴力) 9. 參與運動以舒緩壓力 10. 把應付運動挑戰 (例如在比賽中怎樣反敗為勝) 的力量轉移到生活中，以保持情緒穩定 |

研習能力

研習能力是幫助提高學習效能、掌握基本研習技巧的能力。這種能力對培養學習者的學習習慣、學習能力及學習態度尤為重要，是一種終身自學的能力。

| 學習階段 | 預期從學校課程學習的成果 | 在體育教育中的教學示例 |
|----------------|--|--|
| 第一學習階段 (初小) | <p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none"> 理解各類淺易讀物的要點及主旨 運用不同的表達方式書寫 從指定來源蒐集資料，並按照預設的目錄及指引進行分類和分析 了解學習計劃的重要性，按照既定的計劃以達成短期目標 | <p>學習者</p> <ol style="list-style-type: none"> 閱讀運動的讀物，理解有關內容要點 找出不同類別的運動，並加以分類（例如個人、雙人或團隊比賽） 按照教師指導，定下短期目標（例如經常進行體適能訓練） |
| 第二學習階段 (高小) | <p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none"> 從資料中辨別作者的主要論據，並通過瀏覽及略讀以掌握內容大意及要點 因應不同目的，寫作不同體式的文字，並能以某種規定的體式有條理地表達觀點 從不同來源蒐集資料，按自定的目錄加以分類整理，並評估有關資料的完整性、準確度及與課題的相關程度 訂立短期及中期學習計劃，以達成自行設定的學習目標 | <p>學習者</p> <ol style="list-style-type: none"> 在不同的體育資訊（例如電視、廣告）中掌握訊息的要點 為各種運動（例如活動日）撰寫過程記要 鑑定構成健康生活方式的元素，從而把健康資訊（例如健康食品）加以分類和利用 編訂籌辦運動會的工作進程表 |
| 第三學習階段 (初中) | <p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none"> 閱讀資料，準確地理解作者的複雜思路，了解言外之意，並分辨事實與意見 因應不同的目的選擇合適的寫作體式，並發展一套能清晰及有條理地組織觀點和資料的寫作策略 界定蒐集資料的目的，嚴謹地審查來源，以篩選相關的資料，並評估其素質及可用性 審視及修訂短、中、長期學習計劃，以符合新的需求及改善學習表現 | <p>學習者</p> <ol style="list-style-type: none"> 就特定運動課題（例如性別、政治）鑑定論點和不同的觀點 為運動比賽（例如表演賽）撰寫邀請信 選取準確而合用的資訊，制定學校的運動研習計劃 在賽季的不同階段，自行或與組員策劃各方面的集訓計劃，如進攻、防守、隊員配搭組合的技巧 |
| 第四學習階段 (高中) | <p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none"> 評估所要研讀資料的要旨及論據，並加以整合，以構建及發展個人的觀點及想法 評估個人的寫作策略，以確保能運用適當的體式，有條理地組織及表達資料、觀點與論據 探討各類蒐集資料的方式，把資料精煉整合成特定的格式，評估整體策略，並作出改善，以符合新的需要 評估整體學習策略以提高學習效率及素質，並因應自己的反思修訂該策略，探求其他可供選擇的方案 | <p>學習者</p> <ol style="list-style-type: none"> 分析體育讀物的內容，培養對運動課題（例如公平與平等、法律事宜）的判斷力 分析體適能數據，根據結果為特定的對象制定運動計劃 詮釋新的體育運動規則，重新訂定訓練內容和調整策略，以切合新的要求 |

附錄 3

與體育有關的價值觀和態度

培養與體育有關的價值觀和態度的學習目標

| | |
|-------------------------|--|
| <p>第一 學習 階段</p> | <p>學習者</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 參與各項體育活動，並享受參與的樂趣 2. 願意與同伴分享運動設施 3. 在遊戲中與同伴合作 4. 願意遵守運動的規則和規例 5. 意識到在運動中自己和他人的安全，並採取所需的行動，協力締造安全的運動環境（例如，避免做危險的動作和行為） 6. 愛護公用的運動用具和設施 7. 對自己的長處（例如，擁有強健體魄）感到自豪，並尊重他人的長處 8. 對群體產生歸屬感（例如，身為運動隊的成員） 9. 知道國家的優勝運動項目（例如，中國擅於武術和乒乓球） |
| <p>第二 學習 階段</p> | <p>學習者</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 培養參與運動的興趣 2. 明白體育活動和健康的關係 3. 認識體育活動的價值，並知道自己的需要 4. 能與同伴分享他/她們對運動的看法 5. 明白個人/小組在使用運動用具和設施時應負的安全責任 6. 培養在體育活動中的合作意識，並學會容納其他組員 7. 研究人們的價值觀、態度和行動對健康的人生和社會環境的貢獻（例如公平競賽守則、尊重他人等） 8. 培育正面的體育運動行為規範（例如不作弊、不欺負他人） 9. 意識到學校和社群對個人/小組參與體育運動方面的影響 10. 通過參加特別的體育活動，欣賞不同的文化（例如中國舞、西方土風舞） 11. 尊重某類別人士參與體育運動的權利（例如殘疾人士） |

| | |
|--|---|
| <p style="text-align: center;">第三 學習 階段</p> | <p>學習者</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 意識到體育活動的重要性，並明白參與運動的需要 2. 培養運動參加者的體育精神 3. 通過參與運動培養自信心 4. 從技能的角度（例如難度）欣賞運動表演，並培養審美能力（例如，對舞蹈） 5. 明白不同人士對運動的需要（例如，為不同性別的人、康復人士而設的運動項目） 6. 認識自己的運動成就以及他人的成就 7. 知悉運動方面的違規行為（例如，使用能提升表現的藥物） 8. 用批判的眼光去檢討運動法例及政策（例如，煙草商贊助體育活動、生態環境的意識和準則） 9. 通過體育競賽培養感同身受的意識（例如，對成功和失敗） 10. 尊重其他國家的體育文化，並且明白體育運動對國家的影響（例如，英國的足球、新西蘭的橄欖球） |
| <p style="text-align: center;">第四 學習 階段</p> | <p>學習者</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 明白積極和健康生活的重要性，並培養對運動的熱愛和參加體育活動的習慣 2. 通過調節參與身體運動的次數，選擇自己的生活方式（例如活躍、非活躍） 3. 通過在運動中取得的成功來培養自尊感 4. 通過參與運動加強個人的角色認知（例如，作校隊的成員） 5. 培育爭取運動方面卓越成就的願望和奉獻精神 6. 了解使用學校和社區內健康與康樂服務的權利和義務 7. 明白價值觀和態度如何影響對運動暴力行為的看法（例如種族主義） 8. 分析體育中的平等和不平等問題（例如參與的權利） 9. 意識到佔地廣闊的體育設施（例如高爾夫球場）對自然環境的影響 10. 研究舉辦大型國際體育活動對社群的影響（例如亞洲運動會） 11. 知悉國際體育活動的作用（例如奧林匹克運動會） |

附錄 4

中國舞融合課程

中國舞融合課程

| | |
|---------|------------|
| 程度： | 小學及初中 |
| 參與學校數目： | 一所小學及一所中學 |
| 時間： | 一九九八至二零零零年 |

背景

現行的課程綱要建議學生在小學和中學階段學習西方土風舞和創意舞蹈，中學生還可以學習中國舞和社交舞。雖然課程綱要鼓勵教師教授其他舞蹈元素及利用不同方法幫助學生探索舞蹈的社會和文化背景，但所提出的教學重點，仍局限於教授舞步、舞姿、舞蹈動作及技巧和小組合作等技能。

舞蹈融合學習計劃的重點，是探索中國舞課程可以如何發展其他模式，以及尋求可作參考的示例。而與中國舞相關的社會知識、音樂、藝術和手工藝，都是發展中國舞課程的新學習元素。

課程革新

舞蹈課程如能以融合架構的形式編排，學習舞蹈的成效可望大大提高。舉例來說，一場以秋收作為主題的舞蹈，涵蓋了中國文學、藝術、音樂、社會研究等不同的學習元素。舞蹈作為一種表達思想情感的表演活動，可以激發創意，反映編舞者對秋收情景、秋天景色、農耕活動和中國民間慶豐收的文化特色等的體驗、感受、價值觀和知識。

中國舞融合課程的重點，除了在於培養節奏感，訓練舞姿、舞步等身體動作外，還著重灌輸其他的共通元素，以及社會、文化和民族的價值觀。這項課程鼓勵教師和專業人員攜手合作，按不同主題設計和編排舞蹈教學活動，把各主要學習領域的元素，融入中國舞的教學中。因此，學生可以在整個學習過程中，在較寬廣的學習範圍內培養舞蹈興趣、練習和創作舞步和舞姿，並了解它們與社會和文化的關係。

- 按不同主題編訂舞蹈教學的材料；
- 除教授舞步、技巧和舞姿外，還會應用融合學習的原則，豐富學生在其他方面的知識；
- 在學生創作舞蹈的過程中，採用以問題為本的教學法，培養學生的批判性思考能力；以及
- 以「動態構思模式」設計課程，藉以培養學生的基本共通能力，例如創造力、批判性思考能力、溝通能力、運用資訊科技能力

等。此外，教師還可藉著舉辦班際中國舞比賽等方法，豐富學生的舞蹈經驗。

與現行課程改革的關係

- 為舞蹈課程的不同設計模式充當範例，以提高體育教學水平；
- 促進多元智能發展及培養學生對舞蹈的興趣。

改革重點

舞蹈是培養學生體適能特質和審美能力的一種形式，其中包含多種文化及民族特色的元素。舞蹈既是體育活動，也是一種藝術，更是一項社會活動。我們期望藉這項中國舞融合課程的推行，令學生在上述各方面的學習變得更加充實。

學習目標

通過中國舞融合課程，學生可以：

- 訓練不同的基本舞蹈技巧；
- 以綜合方式學習舞蹈，以掌握基本的社會、文化和民族知識；
- 舉辦展覽、舞蹈表演、舞蹈同樂日和舞蹈比賽等活動，吸收廣泛的舞蹈經驗；
- 能夠欣賞由教師或專業舞蹈人員擬定的不同舞蹈主題，培養審美能力；
- 藉創造性地設計各種舞蹈元素，自行創作舞蹈。

改革過程

要成功推行中國舞融合課程，教師及專業人員需要共同合作、互相交流、彼此支援、協力建構有關知識、反思及檢討各項已經完成的工作，其間需要處理的事宜包括：

- 學校管理人員和教師需要確定適合該融合課程的主題；
- 教師、圖書館主任、藝術專業人員需共同擬訂實際工作計劃、並徵集資源以支援教學；
- 學生需要根據指定的主題，為舞蹈創作蒐集有關資料；
- 學校管理人員需要靈活安排學校活動時間和運用校內地方，以配合計劃的推行；以及
- 在評估學習成效方面，教師應按學生多方面的表現來進行評估，例如討論、舞蹈活動、專題報告和藝術設計等。

影響

對學校而言：

- 教師共同協作，合力推行計劃，培養團隊精神；
- 學生通過積極參與活動，培養對學校正確的價值觀和態度；以及
- 啟發學校管理人員，從而懂得利用校內及校外的文化資源，輔助學生學習舞蹈。

對教師而言：

- 教師在共同制定融合課程計劃的過程中，互相激發課程設計的新構思；
- 啟發教師，擬定不同的教學主題，制定教學策略，以配合學生的興趣、需要和能力。

對學生而言：

- 通過學習及體驗不同的融合課程，培養學生的多元智能；
- 融合課程為學生帶來更廣泛、更豐富的學習經歷；
- 學生能夠掌握多種多樣的共通能力；以及
- 培養對於舞蹈的積極的價值觀和態度。

附錄 5

早操

早操

| | |
|---------|------------|
| 程度： | 小學及初中 |
| 參與學校數目： | 兩所小學及一所中學 |
| 時間： | 一九九七至二零零零年 |

背景

所有兒童均應經常進行體育活動，因為適量的體育活動是促進健康生活的重要元素。世界多個國家均已採用各種策略，鼓勵學生經常做運動。部分國家採用「每天做運動」的原則，而其他國家則要求學生每天做早操、眼部運動和輕鬆的伸展運動。例如，中國內地、南韓、日本和新加坡的學校都向學生推行早操或類似的政策，以確保他們經常參與體育活動，鍛煉身體。

要即時在本港推行每天做運動的政策或未必可行，因為這需要在短時間內增聘大量體育和運動方面的專業人員，而大部分學校也沒有足夠的設備用以輔助每天做運動的政策。為策劃早操事宜，我們相信在轉堂的時候進行輕鬆的伸展運動和眼部運動是確保學生經常進行體育活動的另一個可行做法。

課程革新

雖然經常參加體育活動可以促進健康並減少患上多種慢性疾病的機會，但很多本地學生仍不願做運動，而過度肥胖學生的比率也有所增加。全面的學校健康計劃，包括做早操、在轉堂時進行眼部運動和輕鬆的伸展運動對改善學生的健康都有幫助。採納這類健康策略意味著學校已準備承擔更大的責任，引導學生經常做運動。

現時已有三項校本課程計劃，藉以研究在中、小學推行類似做法的可行性。學校如能對每天上課時間表作輕微的調整，便可有效地執行這類培養健康的策略。

與現行課程改革的關係

現行的體育課程改革旨在幫助學生強身健體。這項計劃強調在每週/循環週的兩節體育課以外，要求學生經常做運動（例如早操或類似的活動），以期達到上述目標。

改革重點

經常進行強度適中的運動是強身健體的好辦法。我們預期學生經常參與

體育活動，會有助於改善他/她們的健康狀況。

學習目標

通過該計劃，學生應能：

- 經常做運動；
- 在轉堂時進行鬆弛運動；
- 參與設計自己的早操並決定自己經常參與的運動項目；以及
- 明白經常參與體育活動和保持身體健康的重要性。

改革過程

該類措施能否在學校順利推行，將視乎下列因素：

- 是否已具備該類體育活動的示範資料；
- 有關的計劃和安排是否就緒，例如早操的活動指引及安全預防措施；
- 是否提供了有關的校本示例，作為學校在進行策略發展時的參考資料；以及
- 是否進行了有關研究，使學校明白做早操、眼部運動和輕鬆的伸展運動對推動學生經常參與體育活動的重要性。

影響

對學校而言：

- 營造注重健康的積極風氣；
- 可激發學校管理人員選用其他的可行辦法，彌補兩節體育課的不足，藉以促進學生的健康狀況；以及
- 學生積極參與體育活動，從而培養注重健康的正確價值觀和態度。

對教師而言：

- 教師從中受到啟發，為學生設計不同的學習主題、靈活運用各種策略鼓勵學生經常參與體育活動；以及
- 鼓勵教師和體育專業人員群策群力，共同籌劃及推行經常運動的措施，發展體育文化。

對學生而言：

- 學生獲得更多機會經常參與不同類型的運動；
- 通過參與上述計劃的各項活動，學生能夠接受各項共通能力的基本訓練；以及
- 培養學生對健康生活的正確價值觀和態度。

附錄 6

跳繩活動與體育文化的發展

跳繩活動與體育文化的發展

| | |
|---------|------------|
| 程度： | 小學及初中 |
| 參與學校數目： | 一所小學及兩所中學 |
| 參與機構： | 香港中文大學 |
| 時間： | 二零零零至二零零一年 |

背景

青少年平時多參與體育活動，能增強體魄，建立健康的生活方式。然而，不少青少年均沒有定期運動的習慣，導致他/她們體育活動水平在青春期的就逐步下降。學校可以舉辦各類體育活動，鼓勵他/她們積極活躍地參與，並保持對運動的熱誠。然而，學生參與體育活動的程度會受學校所推行的政策和策略所影響。因此，學校應制定全面的健康計劃，以配合所有學生的興趣和需要。

課程革新

學校要達至上述目標，有效的方法是推行一套全面的健康政策、促使學生享受運動的樂趣，並終身參與運動，保持身體健康。這項跳繩計劃，介紹如何藉跳繩活動來達到以上目標。跳繩是一種簡單易學、大眾化的活動，不需要太多複雜技巧。現代跳繩活動強調步伐和姿勢的創新、著重隊員間的相互合作，並揉合了健體舞和韻律動作。

- 採用創新方式組織跳繩活動；
- 以跳繩活動擴充學習經歷，促進學生的健康發展；以及
- 採用「動態構思模式」策劃跳繩活動，以培養學生多方面的基本共通能力，如協作能力、創造力、批判性思考及溝通能力等

與現行課程改革的關係

現行的體育課程改革旨在促進學生的健康、提高他/她們的體適能；這項跳繩計劃的重點是利用不同的跳繩活動，為學校建立優良的運動文化。

改革重點

我們相信，學生對運動的參與，會受教師的正確態度、學校的運動風氣，以及學校的支援政策等多項因素所影響。認識這些因素的重要性，並積極推行相應的策略，是課程改革成功的關鍵。這項跳繩計劃把各校教師、學校管理人員和體育專業人員所取得的成就，作為發展相關策略的借鑒。可以通過跳繩活動達到這種目的。我們期望這項計劃所帶來的經驗，可以作為其他學校的良好示例，為它們發展類似的計劃，提供成功經驗。

學習目標

跳繩計劃結束後，學生應該能夠：

- 養成良好的運動行為規範；
- 願意經常運動；
- 自行設計跳繩遊戲和比賽；以及
- 認識經常運動和健康體魄的重要性

改革過程

上述措施能否在學校順利推行，將視乎下列因素：

- 由教師和體育專業人員共同制定的策略推廣跳繩活動；
- 是否具備有關活動的教材示例；
- 是否有相應的計劃和安排，例如制定活動指引和安全預防措施；以及
- 是否具備有關示例的資料，作為策略發展的參考。

影響

對學校而言：

- 營造注重健康的積極風氣；
- 激發學校管理人員，選用其他運動項目以協助對於健康的促進；以及
- 學生積極參與體育活動，從而培養注重健康的正確價值觀和態度。

對教師而言：

- 教師從中受到啟發，為學生設計不同的學習主題，靈活運用各種策略去鼓勵學生參與活動；以及
- 這項計劃鼓勵教師和體育專業人員群策群力，共同籌劃發展體育文化。

對學生而言：

- 學生可獲更多運動的機會；
- 學生可通過參與各項推廣活動，得到各共通能力的基本訓練；

- 以及
• 培養對健康生活的正確態度和價值觀。

附錄 7

基礎活動

(甲) 基礎活動
建議採用的教學情境
內容舉隅：雙足跳、伸展、捲曲和扭曲

| 主題 | 活動 | 共通能力 | 範疇及學習重點 |
|---|--|--|---|
| <p>基礎活動</p> <p>1. 雙足跳</p> <p>2. 伸展、捲曲和扭曲</p> <p>動作的概念</p> <p>1. 身體部位（兩個基本的身體形狀－窄長和闊大）</p> <p>2. 水平（低、中、高）</p> <p>3. 位置（個人空間，一般空間）</p> <p>4. 方向（前、後、左、右）</p> <p>5. 配合用具/他人</p> | <p>建議採用的課堂活動</p> <p>學生：</p> <p>1. 體驗活動樂趣，明白安全事項。</p> <ul style="list-style-type: none"> 把豆袋放在兩腳間（「基地」）。從基地出發，做雙足跳，不能觸及地上豆袋，並避免碰撞他人。 聽號令返回「基地」，把豆袋放在身上任何一個部位，隨意做出身體造形，靜持兩秒。 <p>2. 研究動作，並利用機會把不同的動作技能與串連動作連繫起來。</p> <ul style="list-style-type: none"> 學生運用雙足跳越一連串的障礙物（小型標誌筒、大型標誌筒、藤圈），完成後進行空中轉體動作。 <p>3. 學習共用及輪流使用設備，照顧他人並與他人合作。</p> <ul style="list-style-type: none"> 讓學生每三人一組，每名學生在編配的藤圈內隨著音樂節奏用豆袋做出身體造形。 在音樂停止時，學生雙足跳向另一個藤圈內，用豆袋做身體造 | <p>培養協作能力</p> <ul style="list-style-type: none"> 學生通過遊戲和團隊合作，獲取各種技能，包括聆聽、欣賞、溝通、商議、領導、調協和恰當的判斷，以及影響和激勵他人。 <p>培養溝通能力</p> <ul style="list-style-type: none"> 學生通過活動，理解並遵從指示。 學生通過遊戲和活動，用清晰和恰當的方法表達意思和情感（例如興奮、愉快）。 <p>培養創造力</p> <ul style="list-style-type: none"> 學生通過遊戲，探索和體驗各種動作技能，加強創造力，並培養創造所需的態度和特質。 學生通過專題研習項目，運用創意思維技巧以達到目的。 <p>培養批判性思考能力</p> | <p>培養體育技能</p> <p>學生：</p> <ul style="list-style-type: none"> 通過利用不同的身體部位、方向、水平、位置和物件，培養雙足跳、伸展、捲曲和扭曲等技能。 明白並能表達遊戲活動中的基礎活動技能。 通過多種多樣的動作活動，培養活動技能。 通過圖畫或課堂示範等方式，自行找出改進活動技能的方法。 培養動作技能，並在當中得到滿足感，提升學習動力。 找出並能表達培養活動技能的主要辦法（例如，通過專題研習）。 <p>促進健康及體能</p> <p>學生：</p> <ul style="list-style-type: none"> 提升及/或保持體能及健康狀況，以便參與體育活動並享受箇中樂趣。 通過各種體育活動弄清何謂健康，並參與體育活動以促進健 |

| 主題 | 活動 | 共通能力 | 範疇及學習重點 |
|----|--|--|---|
| | <p>形，再跳向第三個藤圈內造形，然後排隊。</p> <p>4. 表現出負責任的態度，例如在競爭中鼓勵他人和讓他人參與。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 學生每五人一組。每名學生在起點利用色帶造形，再用雙腳跳向前面的五個藤圈內，到達終點。 • 拾起色帶，然後造形。 <p>建議採用的其他學習經驗</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 訓練及比賽 <ul style="list-style-type: none"> • 遊戲日 2. 服務 <ul style="list-style-type: none"> • 在有關競賽活動中提供協助 3. 審美欣賞 <ul style="list-style-type: none"> • 舞蹈表演 4. 參觀/訪問 5. 工作坊/研習班 6. 興趣小組 <ul style="list-style-type: none"> • 課後興趣小組 7. 其他 <ul style="list-style-type: none"> • 小組活動：郊外旅行、親子活動 | <ul style="list-style-type: none"> • 學生通過小組討論，找出和表述活動技能的主要概念。 • 學生通過積極參與遊戲，明白體育活動、健康和體能之間的關係。 <p>培養運用資訊科技能力</p> <ul style="list-style-type: none"> • 學生通過相片、圖畫和錄像，辨認動作的不同形態和次序。 <p>培養運算能力</p> <ul style="list-style-type: none"> • 學生通過遵從體育活動的規則，學會計數並具備時間觀念。 • 學生通過在團體遊戲中進行基本的計分運算，獲得有關計算方法和計量單位的知識。 <p>培養解決問題能力</p> <ul style="list-style-type: none"> • 學生通過主動的溝通方式，知道在遊戲中應該何時和怎樣要求協助。 • 學生通過扮演遊戲角色，學會處理緊急情況和衝突的方法。 <p>培養自我管理能力</p> <ul style="list-style-type: none"> • 學生通過遊戲，學會自我評估、自我反省、積極參與和與他人交 | <p>康。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 利用資訊科技工具弄清體育運動的基本作用及其對個人健康和體適能發展的影響。 <p>培養運動相關的價值觀及態度</p> <p>學生：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 在小組活動、競賽和遊戲中願意與他人分享和合作，例如，共用設備、分享歡樂和壓力，公平競爭等。 • 通過經常參與體育活動，培養積極的態度。 • 通過清晰和恰當的口頭和非口頭表達方式，表示願意參與體育運動，並樂於與人分享。 • 在體育活動中表現自信、恆心和奉獻精神。 • 在遊戲活動中願意幫助他人或尋求他人幫助。 <p>培養安全及實踐</p> <p>學生：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 找出安全遊戲的方法，並在團隊活動中為他人設想。 • 以恰當的程序和做法報告受傷事故，並能表達疼痛、所受的傷害和潛在的危險。 |

| 主題 | 活動 | 共通能力 | 範疇及學習重點 |
|----|----|---|---|
| | | <p>流，培養自信、自律、自覺、適應能力、責任感、穩定情緒等能力。</p> <p>培養研習能力</p> <ul style="list-style-type: none"> • 學生通過小組研習，學會用不同方法去蒐集、歸類和分析有關活動技能的資料。 • 學生通過觀察和討論，學習如何訓練和改進技能。 | <p>在遊戲活動中遵守規則和條例。</p> <p>培養活動知識</p> <p>學生：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 通過模仿他人的動作，與他人討論動作要領（例如在「你跟我做」遊戲中），用動作及豐富的表情，表達感受。 • 利用關於活動的概念，演示雙足跳、伸展、捲曲和扭曲等動作的要領。 • 通過利用各種體育活動中的用具和設施，培養活動能力（例如以豆袋和色帶做身體造形）。 • 掌握並能傳達遊戲活動中的基礎活動技能（例如小組活動、討論等）。 <p>培養審美能力</p> <p>學生：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 懂得表達對動作和花樣的欣賞。 • 願意研究基礎活動技能中的情緒和感覺（例如以有節奏的串連動作演示活動技能）。 • 在團隊和小組活動中能夠表達意願、協調行動並作出回應。 • 在競爭或遊戲活動中靈活和流暢地表達不同的情緒和感覺。 |

(乙) 基礎活動能力
標準及評估
內容舉隅：雙足跳、伸展、捲曲和扭曲

| 標準 | 評估方法 | 記錄及報告 | 回饋及評價 |
|---|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 做出不同形式的雙足跳 伸展、捲曲和扭曲等動作，並能操控各種物件； • 在各種遊戲中能夠使用各種活動技能，並能應用於不同的情境中； • 把活動技能應用於其他關於活動的概念上，例如熟練地運用水平、方向、空間等概念； • 分享課堂活動中的樂趣，表達活動的感受，並願意在課外時間參與類似的活動； • 了解有關的安全措施，跟從指示，避免受傷； • 在活動中能適當為他人著想。 | <ul style="list-style-type: none"> • 朋輩觀摩； • 學生日記和功課（記錄他/她們在一週內遊戲時使用物件及/或與他人一同雙足跳的頻率）； • 教師的觀察； • 學生的口頭報告（在遊戲結束後，鼓勵學生向其他組員表達他/她們對該遊戲的理解，或講述他/她們的經驗）； • 自我評價報告/評估。 | <ul style="list-style-type: none"> • 蒐集評估數據，作為草擬學生成績剖象的部分資料； • 蒐集學生的作品，把它們放在學生的個人檔案內，作為學生表現及作品選輯評估的部分材料。 | <ul style="list-style-type: none"> • 幫助學生解決困難，通過自我評估和對他人的評價，認識自己的長處和短處； • 撰寫日記，使學生對其學習過程作出反思； • 教師與學生一起工作，共同草擬切實可行的改進計劃。 |