體育學習領域

體育
課程及評估指引
（中四至中六）

課程發展議會與香港考試及評核局聯合編訂

香港特別行政區政府教育局公布，供學校採用
二零零七年
（二零二三年七月更新，由 2023/24 學年中四級開始適用）

目　　錄

		頁數
引　言		i
第一章	**概論**	**1**
1.1	背景	1
1.2	課程理念	2
1.3	課程宗旨	3
1.4	與初中課程及中學畢業後出路的銜接	4
第二章	**課程架構**	**5**
2.1	主導原則	5
2.2	學習重點	6
2.3	學習目標	7
2.4	課程結構及組織	7
2.5	課程內容	10
第三章	**課程規劃**	**23**
3.1	主導原則	23
3.2	課時分配	24
3.3	學習進程	24
3.4	規劃課程	26
3.5	課程統籌	27
第四章	**學與教**	**29**
4.1	知識與學習	29
4.2	主導原則	29
4.3	取向與策略	31
4.4	互動	36
4.5	照顧學習差異	38
第五章	**評估**	**41**
5.1	評估的角色	41
5.2	進展性和總結性評估	41
5.3	評估目標	42
5.4	校內評估	42
5.5	公開評核	46

第六章　學與教資源 **49**
6.1　學與教資源的目的和功能 49
6.2　主導原則 49
6.3　資源的類別 49
6.4　彈性使用學與教資源 53
6.5　資源管理 53

附錄: **55**
附錄一　學與教活動舉隅 55

詞彙釋義 **57**

參考文獻 **64**

課程發展議會－香港考試及評核局體育委員會委員名錄

引 言

本課程及評估指引建基於高中教育目標，以及《基礎教育課程指引》（2002）、《基礎教育課程指引—聚焦・深化・持續》（2014）、《小學教育課程指引》（試行版）（2022）、《高中課程指引》（2009）和《中學教育課程指引》（2017）等課程和評估的有關文件，由課程發展議會與香港考試及評核局（考評局）於2023年聯合編訂，供學校高中採用，請一併閱覽相關文件。

課程發展議會是一個諮詢組織，就幼稚園至高中階段的學校課程發展事宜，向香港特別行政區政府提供意見。議會成員包括校長、在職教師、家長、僱主、大專院校學者、相關界別或團體的專業人士、考評局的代表、職業訓練局的代表，以及教育局的人員。

考評局則是一個獨立的法定機構，負責舉辦公開評核，包括香港中學文憑考試，委員會成員分別來自中學、高等院校、政府部門及工商專業界。考評局會根據學科課程而設計及進行各項評核工作，提供香港中學文憑考試的考試規則及有關學科公開評核的架構和模式。

課程發展議會及考評局會就實施情況、學生在公開評核的表現，以及學生與社會不斷轉變的需求，對學科課程作出定期檢視。若對本課程及評估指引有任何意見和建議，請致函：

香港北角渣華道 323 號三樓
教育局課程發展處
總課程發展主任（體育）收

傳真：2761 4291
電郵：pe@edb.gov.hk

第一章　概論

本章旨在說明體育選修科作為三年制高中課程選修科目的背景、理念和宗旨，並闡述本科與初中課程、高等教育，以及就業出路等方面如何銜接。

1.1 背景

據《高中課程指引》(課程發展議會，2009)，體育是香港中學文憑考試選修科目之一。下面將簡介幾個與體育相關的詞彙作背景資料，以便跟進討論。

(甲)　一般體育課

體育是「透過身體活動進行教育」。它幫助學生提升不同身體活動所需的技能，了解有關的活動知識及安全措施，以發展活躍及健康的生活模式。體育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、慎思明辨[1]等共通能力，以及審美能力，是終身學習及全方位學習的重要基礎。要更清楚了解體育的定位、理念、課程架構及建議的學與教策略，教師可參閱《體育學習領域課程指引(小一至中六)》(2017)。

有組織的體育課堂學習，應佔小一至小六總課時不少於 5%，中一至中三總課時的 5-8%，以及高中課程(中四至中六)總課時的最少 5%。除了課堂內的體育，我們也鼓勵學生恆常及積極地參與最少一項體育聯課活動。這類學習經歷稱為一般體育課[2]，以免和高中體育選修科混淆。

(乙)　活躍及健康的生活模式

回應「建設健康社區」這世界性呼籲，《高中及高等教育新學制—投資香港未來的行動方案》(2005)(「334 報告書」)表明要幫助學生建立活躍及健康的生活模式，即「恆常地參與體育活動，養成健康生活習慣，從而感到活力充沛、自信和積極主動」[3]。

協助學生建立活躍及健康的生活方式是中小學七個學習宗旨之一。《體育學習領域課程指引(小一至中六)》(2017)亦指出，學校須透過多元化的體育活動，發展學生體育技能和提升他們的體適能，讓他們獲取相關的活動知識，以及培養正面的價值觀和態度，從而建立恆常運動的習慣。配合世界衛

[1] 過去譯作「批判性思考」或「明辨性思考」。2022 年起，建議使用「慎思明辨」作為 critical thinking 的中譯，以強調其要義是謹慎思考，明辨分析。為保持課程文件用語的一致性 ， 所有於 2022 年或以後更新的中、小學課程文件均會相應更新。我們理解其他華語地區的教育專業部門及群體仍多採用「批判性思考」或「批判思維」，我們將按需要予以註明。

[2] 一般體育課即《高中課程指引》(課程發展議會，2009)中提及的其他學習經歷-體育發展。

[3] Sharkey, B.J. (2002). *Fitness and health.* 5th edn. Champaign, IL: Human Kinetics.

生組織（世衛）對 5-17 歲兒童及青少年應在一星期平均每天累積最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動（“MVPA60”）的建議，教育局已於 2017 年將有關建議納入體育課程的發展方向，並鼓勵學校舉辦不同的 體育活動，協助學生建立活躍及健康的生活方式。

（丙） 體育作為公開考試的科目

體育選修科與其他科目一樣，在專上院校收生時同樣備受重視。

（丁） 高中體育選修科的定位

「334 報告書」指出大學贊成擴闊遴選準則，並考慮放寬學生在高中須先修某些科目的限制，以招納具備廣闊知識基礎的學生。這 項措施令學生可以按其興趣及需要，較自由地選讀科目。體育科趣味盎然，與日常生活息息相關，應該是高中學生的一個上佳選擇。

體育選修科是香港中學文憑考試科目，因此它必須具備相應 的學術水平，並且能夠幫助學生在科學、人文學科及社會科學打下良好基礎，為升讀專上教育課程做好準備。體育選修科課程內容建基於一般體育課，著重提升學生在體育、運動及康樂方面的知識、理解和技能，無論是精英運動員還是只對體育運動有興趣的學生都適合修讀。

1.2 課程理念

體育選修科的獨特之處，在於能夠培育具備以下特質的公民：

- 具備體育、運動及康樂知識，能夠理解當今影響個人、社區、國家或全球日常的問題，並作明辨、反思和獨立思考；
- 身心健康，能面對各種挑戰；實踐活躍及健康生活時，有高度自我調控的能力，能起帶頭作用，並且關注與健康社區相關的問題；
- 具備良好品格，在體育、運動及康樂以至生活各方面尊重多元文化和觀點。

體育選修科在以下幾方面對學生非常重要：

- 體育選修科具備真實性及跨學科本質，學生將學會運用科學方法，蒐集和處理資訊，並在解難和與人相處時不斷反思，是攻讀科學、人文學科及社會科學等課程的重要基礎學科；

- 體育選修科增強學生終身參與體育活動的興趣，幫助他們發展相關知識和技能，讓他們能夠安全和有興趣參與體育活動，而又能同時協助他們提升自我；

- 體育選修科為修讀科學、人文學科及社會科學提供另類學習模式。通過反思，將運動參與的經驗聯繫到生理學、物理學、社會學、心理學、歷史、管理等學科的學習，學生會更容易理解及應用有關的概念和理論。

體育選修科促進全人發展，在以下幾方面對社會實屬必要：

- 健康對個人或社會來說，都是首要的；沒有健康，個人難以成就任何事，社會亦要付上沉重的經濟代價。體育選修科使活躍及健康的公民社群日益壯大，為進一步改善社區環境、讓世界變得更健康，作出貢獻。

- 社會逐漸變得多元、複雜和變幻莫測，因此學生、工人及各階層的專業人士需要具備共通能力和學會學習能力。體育選修科以各種理論和體驗學習經歷作基礎，促使學生進行高階思考，不但令他們掌握體育、運動和康樂的知識，也幫助他們發展思維，提升共通能力及培養正面的價值觀和積極的態度。

1.3 課程宗旨

體育選修科旨在使學生能夠：

- 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；

- 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、積極的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。

1.4 與初中課程及中學畢業後出路的銜接

體育選修科是基礎教育的延續，也是學生升讀高等教育課程前的準備。它建基於初中課程，以學生在各種體育活動的已有學習經歷和技能為基礎，為學生提供更多類型的體育活動。在理論學習方面則較深入，涵蓋較多體育、運動及康樂方面的概念，並加強對體育技能的分析、演練和評價。

體育選修科提供一個廣闊的平台，讓學生在體育的六個學習範疇獲得增益，特別是「活動知識」、「健康及體適能」、「運動相關的價值觀和態度」、「安全知識及實踐」等方面，有關課題將更深更廣，並觸及生理學、營養學、物理學、社會學、心理學、歷史、管理等不同學科，有利學生報讀體育、運動科學、康樂管理、教育、物理治療、護理及新聞等專上教育課程。

基於真實性及跨學科的課程設計，體育選修科能幫助學生發展科學頭腦和反思能力、正面的價值觀和積極的態度、實用的共通能力，以及強健的體魄。這些特質正是修讀任何專上教育課程所必需的。

第二章　課程架構

體育選修科課程架構設定學生在高中階段須掌握的重要知識、技能、價值觀和態度。學校和教師在規劃校本課程和設計適切的學、教、評活動時，須以課程架構作依據。

2.1 主導原則

（甲）　建基於已有知識

體育選修科在設計上，假定學生已完成基礎教育的一般體育課的課程，並擁有下列經驗：（1）在不少於四類活動範疇中，學習至少八項不同的體育活動，並能在遊戲和比賽中應用這些活動的基本技能，同時活躍及恆常地參與最少一項與體育有關的聯課活動；（2）將體育活動的理論及訓練的原則，應用於健康體適能計劃中；（3）對具爭議性的各項體育議題作慎思明辨。體育選修科旨在擴闊和深化學生已掌握的知識和技能，並著重將知識應用、整合和連結到日常生活。

（乙）　採用跨學科設計

幫助學生建構廣闊知識基礎固然重要，但更重要的是令他們將不同學科和從不同來源獲取的資訊概念進行連結和整合。在這資訊爆炸年代，提供大量學習材料最容易不過，然而，要幫助學生發展一個用來建構知識的概念框架卻極具挑戰性。為此，體育選修科在內容組織上避免簡單混合不同學科元素，而是盡量將各學習部分作整合，做到真正的跨學科設計。

（丙）　為升讀專上教育做好準備

體育選修科在課程內容上採用跨學科設計，在課程實施上則鼓勵探究和反思；使學生在科學、人文學科及社會科學等領域打好基礎，為升讀專上教育做好準備。

（丁）　均衡發展廣度與深度

體育選修科著意照顧學生的不同興趣、能力和需要，但也要求學生掌握體育、運動及康樂某些基本概念，因此要求學生既涉獵所有課題，也容許他們選擇性精讀某些部分。

（戊） 發展共通能力、正面價值觀和積極的態度

體育選修科強調發展共通能力、正面價值觀和積極的態度，並非單純學習理論，而是要求知行合一。體育選修科充分利用一般體育課，讓學生通過參與運動，發展和磨練共通能力，並能反思及養成正面的價值觀和積極的態度。

（己） 理論與技能的連結

儘管體育選修科涵蓋多門學科，並達到相當的學術水平，但它的特點就是理論與技能的緊密連結。事實上，個別理論部分或課題已蘊含實習機會，設立體驗部分就是明確地要求學生進行真實性課業，讓他們可以將所學的理論整合和應用，從而實踐活躍及健康的生活。

（庚） 顧及安全

進行體育、運動及康樂活動首要注重安全。原則上學校應盡量讓學生自由選擇參與喜愛的體育活動，然而，安全和足夠的指導都是有效學習的先決條件，因此，在選修科課程中的實習部分，學校只能讓學生選擇校本體育課程內的活動，以確保學生得到適切的督導和支援。

2.2 學習重點

修讀體育選修科，學生將：

- 擴闊知識基礎，並加深了解體育、運動及康樂中「強身健體」、「提升自我」和「關心社群」的相關議題；

- 閱讀體育、人文學科及社會科學等不同領域文獻和進行科學實證探究，以發展相關的知識、態度、技能和習慣，從而更深刻了解體育、運動及康樂的世界；

- 把體育技能融入理論學習，利用身體活動經驗，增強概念理解和高階思維；在體育、運動及康樂實際環境中檢視理論，從而提升智能；

- 將體育、運動及康樂的原理連結到相關學科，並了解升學和事業發展的階梯；

- 提升共通能力，特別是溝通能力、慎思明辨能力、協作能力、創造力和審美能力，並應用至生活各方面；

- 通過組織校內或社區體育活動，發展良好品格和適切的運動禮儀，學會承擔和負責任，以及了解和尊重多元文化。

2.3 學習目標

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，以及基要的技能和習慣，俾能自我調控活躍而健康的生活。他們亦能為升讀科學、人文學科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，並且不濫用藥物；
- 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，又能多角度和慎思明辨地討論課題或時事；
- 在體育、運動及康樂方面展示共通能力，特別是溝通能力、慎思明辨能力、協作能力、創造力和審美能力，並應用至生活其他方面。

2.4 課程結構及組織

2.4.1 課程結構

圖 2.1 展示體育選修科的課程結構、各學習部分名稱（縮寫）及建議課時分配。其背景上，「自我調控、活躍及健康的公民」字樣重覆出現，突顯了體育選修科的宗旨是培育一群健康、知識豐富、能夠自我調控、關注影響他們日常健康生活的問題，並願意為建設健康社區作出貢獻的公民。

體育選修科的學習目標可分成四類：（甲）科學基礎、（乙）人文學科及社會科學基礎、（丙）共通能力和（丁）價值觀及態度。這些目標將通過學習九個理論部分和參與體驗活動而達成。

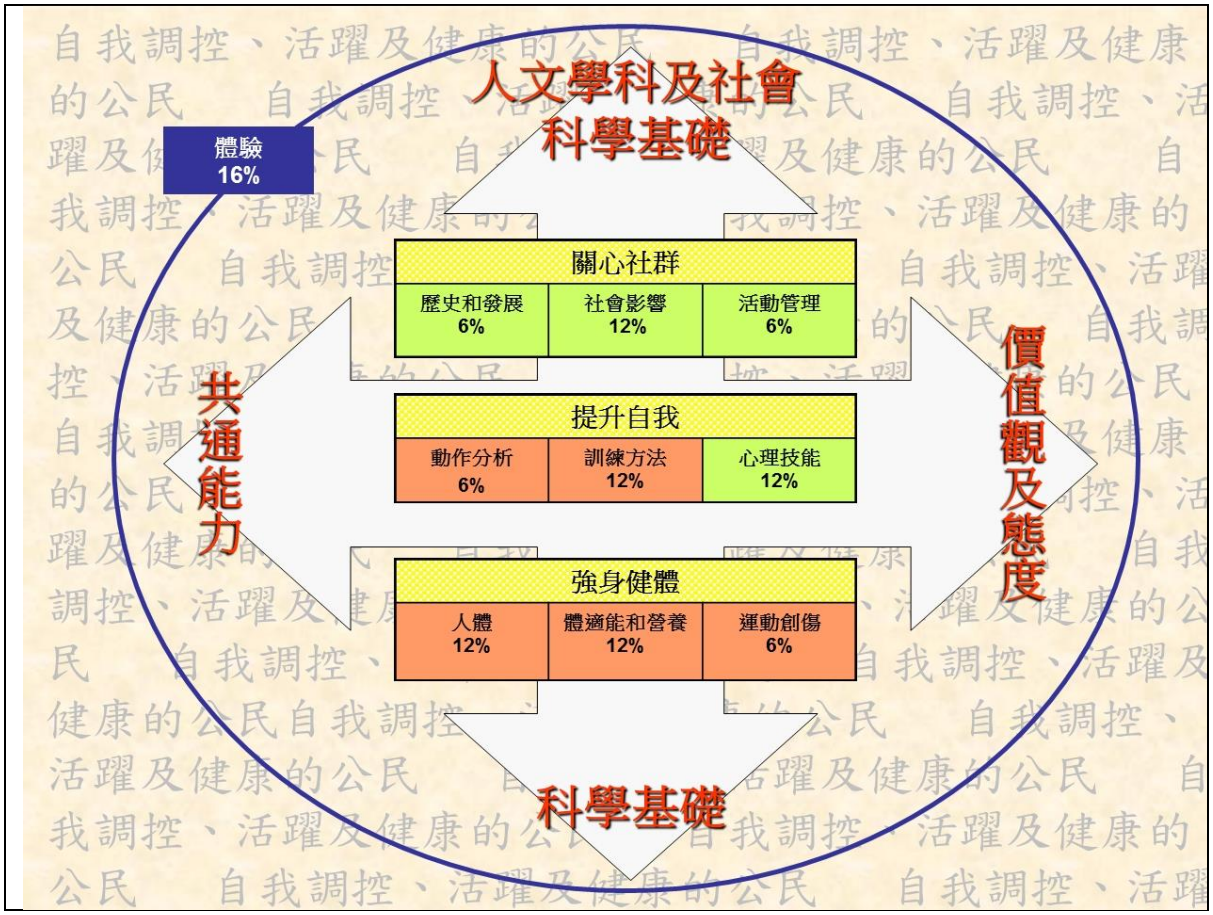

圖 2.1 體育選修科課程結構

2.4.2 理論學習部分

理論學習部分有九個課題，特別值得注意的有兩點：

- 九個理論學習部分分屬三個主題，而該三個主題正是活躍及健康公民所關注之事項。健康指身體、精神及社交三方面均處良好狀態，活躍及健康的生活則更進一步，要求經常參與體育活動，建立健康生活習慣，具備充沛的活力，有自信，並且積極主動。因此，除卻強身健體（主題一，建議佔課時的 30%）外，體育選修科也鼓勵學生提升自我（主題二，建議佔課時的 30%）及關心社群（主題三，建議佔課時的 24%）。

- 九個理論學習部分涉及不同學科，包括生理學、營養學、物理學、社會學、心理學、歷史、管理等學科，能幫助學生在科學領域和人文學科及社會科學領域打好基礎。

2.4.3 體驗

圖 2.2 顯示體驗部分如何將九個理論學習部分與一般體育課聯繫起來，清楚表明體育選修科強調理論結合實踐的本質。體驗部分有以下幾個特點：

- 如前所述，個別理論部分或課題已蘊含實習機會，而體驗部分則更加明確要求學生在實踐活躍及健康的生活過程中，設計、實施、評鑑及調整關於強身健體、提升自我和關心社群的計劃。

- 體驗部分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。學校可因應學生需要和興趣安排合適活動。

- 體驗部分讓學生從活動中發掘問題，然後應用理論解決問題，從而成功建構新知識。

- 按校本情況及需要，學校可彈性處理體驗部分的安排：可以是全班集體活動，也可以是個別指導時間；可以把課業要求聚焦於某一主題，在實際環境中整合應用各類知識。

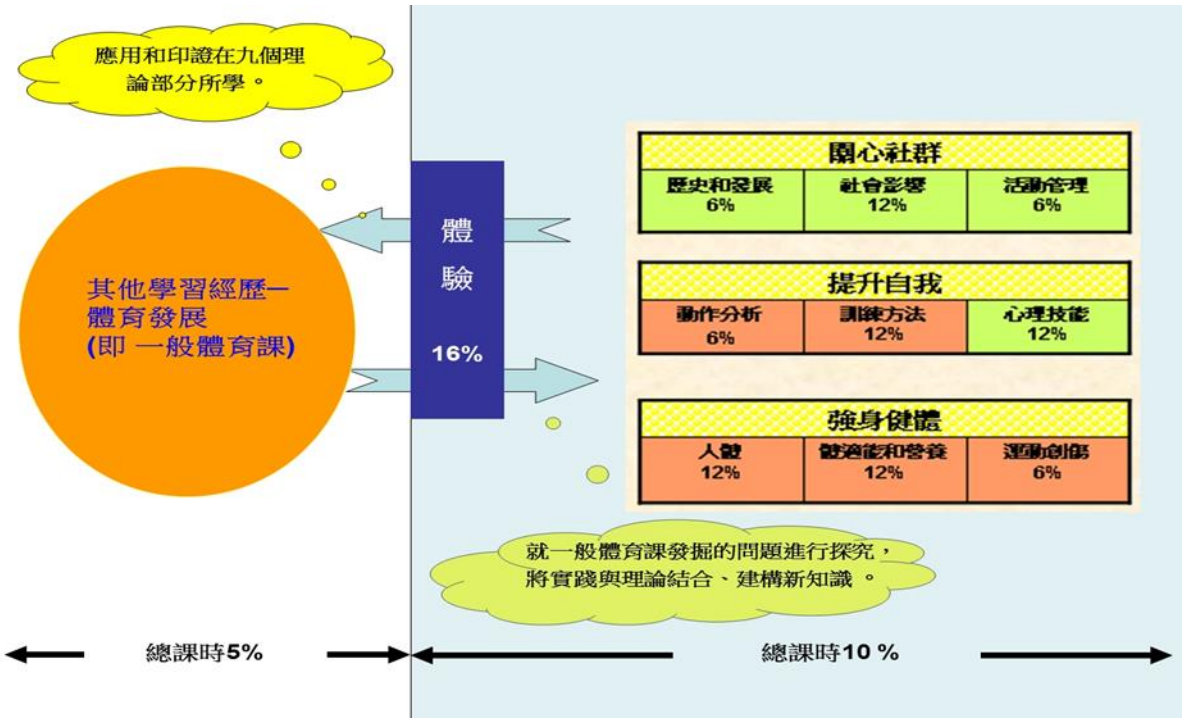

圖 2.2 體育選修科與一般體育課（即其他學習經歷-體育發展）的互動關係

2.5 課程內容

學習進程的安排應該盡量考慮校本因素作相應調適，這在第三章會有較詳細的討論。一般而言，可讓學生在中四（即高中開始時）接觸定義、詞彙、歷史、近期發展及一些他們較熟悉的課題，到中五才選定兩項經常參與及反思的體育活動，從而實踐活躍及健康的生活。

以下將討論課程內容及各學習部分間的關聯，應包括的課題則詳見表 2.1。

部分 I 體育、運動、康樂、消閒與豐盛人生：歷史和發展：本部分讓學生對於體育及其與運動、康樂和消閒的關係有概括的認識。詞彙、基本概念、歷史和近期發展等知識有助學生掌握體育、運動及康樂相關議題的背景，以及學習其他部分的課題。

部分 II 人體：本部分旨在幫助學生對人體各系統有基本認識，作為其後有關動作分析（部分 III）、體適能和營養（部分 IV）、訓練方法（部分 V）、運動創傷（部分 VI），以及心理技能（部分 VII）的學習基礎。

部分 III 動作分析：本部分與物理科聯結，涵蓋身體活動的基本元素，目的在引導學生明白身體活動的科學根據，並將所學知識結合已掌握的心理技能（部分 VII），提升在體育、運動及康樂方面的表現水平或參與興趣（部分 X）。學習本部分，對加強理解某些常見運動創傷的原因（部分 VI）亦有裨益。

部分 IV 維持健康與活動表現的體適能和營養：本部分幫助學生探究和比較體適能與運動相關體適能的概念，營養與飲食對體育活動表現的影響，以及運動、體適能、飲食、健康和某些慢性疾病之間的相互關係。本部分讓學生認識活躍及健康生活模式的重要性，也幫助他們理解豐盛人生的含意（部分 I）及討論影響運動及康樂參與的因素（部分 VIII）。

部分 V 運動與訓練的生理學基礎：本部分教導學生體育活動表現與運動訓練的關係，使學生了解身體訓練的一般原理和效果，是鍛鍊身體和學習動作的重要基礎，對學生實踐活躍及健康的生活（部分 X）具指導作用。

部分 VI 運動創傷、處理與預防方法：本部分討論體育運動的安全措施。建基於先前所學的有關人體構造與動作分析（部分 II 與部分 III）及訓練方法（部分 V），本部分幫助學生對常見運動創傷提高警覺，並把知識應用於處理和預防措施上；學習本部分之後，學生將能較深刻理解運動和康樂活動管理（部分 IX）中關於活動籌劃和法律相關的課題。

部分 VII 體育、運動及康樂相關心理技能：本部分幫助學生了解體育、運動及康樂方面的心理學基礎，涉及課題包括動作學習理論、影響運動表現的因素及壓力處理等。本部分與體驗（部分 X）掛勾；結合先前所學的知識，學生將能夠闡釋及調控動作學習的過程，並可以提升運動表現。

部分 VIII 體育、運動及康樂的社會影響：本部分讓學生在不同層面探討社會與體育、運動及康樂的關係，幫助學生從社會文化角度進一步了解體育運動的角色和價值（部分 I）。通過時事辯論、事件分析和角色扮演，學生的高階思維將得到鍛鍊，而先前所學正好提供了討論的素材和依據。

部分 IX 運動和康樂活動管理：本部分介紹體育管理和活動籌劃的基本概念，目的是增進學生在服務學校和社區時，組織體育活動的知識。學生的先前所學，特別是關於體育、運動及康樂對社會的影響（部分 VIII），是管理和籌劃活動的重要考慮基礎。

部分 X 體驗：本部分提供機會，讓學生通過實踐活躍而健康的生活，應用部分 I 至部分 IX 的理論，做到強身健體、提升自我和關心社群。學生需要結合不同範疇的知識、了解自己的需要，以及確定自己在校內和社區體育、運動及康樂活動推廣事務上的角色。

表 2.1 體育選修科課程內容

I. 體育、運動、康樂、消閒與豐盛人生：歷史和發展
（甲）定義及詞彙 （乙）體育、運動、康樂與消閒的角色和價值 i 個人發展 ii 社會化 iii 國際關係 （丙）香港的體育現況 i 小學 ii 中學 iii 專上學院 （丁）香港的運動、康樂與消閒現況 i 政府 ii 非政府機構 iii 私人和商營會所

表 2.1 體育選修科課程內容（續）

II. 人體
（甲）成長和發展 i 生命周期與成長曲線 ii 發展階段 iii 人體類型 （乙）骨骼系統 i 功能 ii 骨骼 iii 關節 iv 軟骨 v 韌帶 （丙）神經系統 i 功能 ii 中樞神經系統 （丁）肌肉系統 i 功能 ii 肌肉類型與肌肉纖維 iii 肌肉收縮的類型 iv 神經控制 （戊）心血管系統 i 功能 ii 血管 iii 心臟 iv 循環 （己）呼吸系統 i 功能 ii 肺 iii 肺通氣 iv 氣體交換 （庚）能量系統 i 有氧系統 ii 無氧系統 iii 休息與進行活動時的能量代謝

表 2.1 體育選修科課程內容（續）

Ⅲ. 動作分析
（甲）基本力學概念 i 力 ii 運動 iii 牛頓運動定律 iv 速度和加速 v 重心 vi 槓桿 （乙）人體動作的類別 i 屈曲-伸展 ii 外展-內收 iii 旋前-旋後 iv 活動平面 v 迴旋 （丙）表現分析 ： 步驟和指引

表 2.1 體育選修科課程內容（續）

IV. 維持健康與活動表現的體適能和營養
（甲）健康的組合成分 i 生理健康 ii 心理健康 iii 社交健康 （乙）體適能與運動相關體能的定義 i 體適能 ii 運動相關體能 （丙）體適能的組合成分和量度 i 心肺耐力 ii 柔韌度 iii 肌力和肌耐力 iv 身體組成 （丁）運動相關體能的組合成分和量度 i 敏捷 ii 平衡 iii 協調 iv 持久 v 柔韌 vi 反應 vii 速度 viii 力量 （戊）食物與營養 i 碳水化合物 ii 蛋白質 iii 脂肪 iv 維生素、礦物質、纖維和水 v 均衡飲食 vi 營養與活動表現 （己）體重的控制 i 能量平衡 ii 超重和肥胖症 iii 體重的控制 （庚）健康的生活習慣 i 飲食 ii 活動量 iii 休息與鬆弛 iv 物質濫用 v 姿勢 （辛）體育活動在預防非傳染病的角色 i 冠心病 ii 糖尿病 iii 高血壓 iv 運動機能退化

表 2.1 體育選修科課程內容（續）

V. 運動與訓練的生理學基礎
（甲）影響運動表現的因素 i 心肺適能 ii 肌肉適能 iii 柔韌度 iv 年齡 v 性別 vi 遺傳 vii 身體類型 viii 藥物 ix 環境 （乙）訓練概念與原理 i 有氧運動和無氧運動的訓練 ii 訓練的原理 iii 設計和進行訓練時的主要考慮因素 iv 訓練計劃的策劃 （丙）訓練法 i 阻力訓練 ii 循環訓練 iii 持續訓練 iv 間歇訓練 （丁）訓練和停止訓練後的效應 i 心血管方面 ii 新陳代謝方面

表 2.1 體育選修科課程內容（續）

VI. 運動創傷、處理與預防方法
（甲）導致運動創傷的原因 i 環境因素 ii 場地和用具 iii 保護設施和用品 iv 技術水平 v 體適能水平 vi 生理限制 vii 運動項目的性質 （乙）常見的運動創傷 i 出血 ii 擦傷 iii 撞傷 iv 脫臼 v 骨折 vi 肌肉拉傷 vii 扭傷 viii 扯傷 ix 熱痙攣和冷痙攣 x 勞損 （丙）處理 i 急救原則 ii PRICE（保護、休息、冰敷、加壓、抬高） iii 復甦法 （丁）預防運動創傷 i 風險評估 ii 安全措施 iii 熱身活動和整理活動

表 2.1 體育選修科課程內容（續）

VII　體育、運動及康樂活動相關心理技能
（甲）學習理論在動作學習中的應用 i　技能分類 ii　技能掌握和信息處理 iii　學習階段和學習轉移 iv　內在回饋和外在回饋 v　學習成果和學習表現 vi　練習方法 （乙）影響表現的心理因素 i　焦慮和喚醒 ii　注意與專注力 iii　動機與自信 iv　目標設置 v　表象訓練 vi　個性 vii　進取心 （丙）壓力管理在運動上的應用 i　壓力的本質 ii　壓力管理

表 2.1 體育選修科課程內容（續）

VIII 體育、運動及康樂活動的社會影響
（甲） 奧林匹克運動和奧林匹克主義
i 奧林匹克運動會的哲學理念、歷史和發展
ii 奧林匹克運動和奧林匹克主義
iii 我國在奧林匹克運動的參與
iv 奧林匹克運動和奧林匹克主義面對的挑戰
（乙） 國際組織、大型運動會和大型國際比賽
i 國際奧林匹克委員會和不同項目的國際運動聯會
ii 奧林匹克運動會和其他大型運動會
iii 大型國際比賽
（丙） 我國的運動文化
i 我國的運動文化
ii 全國運動會
（丁） 運動與社會
i 普及運動和精英運動
ii 業餘運動員與專業運動員
iii 競賽
iv 藥物問題
v 暴力事件
vi 政治與運動
vii 傳媒與運動
（戊） 影響參與運動和康樂活動的因素
i 個人因素
ii 家庭因素
iii 社會因素
iv 文化因素
v 政治因素
vi 環境因素

表 2.1 體育選修科課程內容（續）

IX. 運動和康樂活動管理
（甲）運動和康樂活動管理的概念 i 管理程序 ii 設施和器材 iii 經費 iv 人力資源 v 時間因素 （乙）籌辦活動 i 比賽制度 ii 籌辦體育活動 （丙）體育、運動與康樂的法律課題 i 體育活動的責任問題 ii 體育活動中「疏忽」的概念

表 2.1 體育選修科課程內容（續）

X. 體驗
（甲）實踐活躍及健康的生活模式：強身健體、提升自我、關心社群 i 在真實情境中，設計、實施、評鑑和調整有關計劃 （乙）活動包括： i 體適能訓練 ii 參與最少兩項體育活動 iii 組織校內、社區競賽或康樂活動 iv 關注體育、運動及康樂時事，並作適當回應

（空白頁）

第三章　課程規劃

本章就第二章所介紹的課程架構，列述有關原則，以協助學校與教師因應學生需要、興趣和能力，以及學校實際情況，從而發展出一個靈活而均衡的課程。

3.1 主導原則

（甲）　校本課程與中央課程的聯繫

第二章所介紹的課程架構既開放也具彈性，學校應按學生的需要、興趣和能力、教師條件及學校的實際情況，進行課程調適，讓學生獲取最好的學習經歷。

（乙）　廣度與深度的均衡

課程應涵蓋不同類型的課題，以提供均衡的學習經歷，使學生在各相關學科、認知及情意領域、理論及實踐、知識基礎及共通能力等各方面都發展得一樣好。學生應可按其興趣及需要，選擇部分課程作深入研究。

（丙）　照顧不同能力的學生

教師必須小心考慮學生的特點和已有經驗，以確保全部學生有均等機會學習所有基本元素；同時，學校也應安排延伸課業照顧不同能力的學生，令優秀學生發揮所長，而學習能力稍遜學生亦獲得支援。

（丁）　概念學習與其他學習經歷相結合

教師應將本科的概念學習，連結到學生生活的不同層面上，令學生有機會在當中發掘問題、建構新知識，以及應用所學解決現實生活的問題。

（戊）　學習與評估相結合

評估是課程實施的一個重要組成部分，因此教師須精心策劃，並將評估滲入學習活動之內。應採用多元化評估，包括進展性和總結性評估，蒐集學生表現的顯證，以便有效檢視學習進展，提供回饋，增強學習動機及進行課程評鑑。

3.2 課時分配

（甲） 中四、中五及中六的課時分配

體育選修科獲分配的課時會因學生選修科數目的不同而存在差異。高中課程總課時約為 2500 小時，若學生只讀兩個選修科，每個選修科應佔總課時的 10%(即 250 小時)。考慮到學生在中六需要參加公開考試，因此，建議中四、中五及中六的體育選修科課時分配為 95、95 及 60 小時。

（乙） 九個理論學習部分的課時分配

因應學生的特點、需要、興趣和性向，個別學習部分的課時分配可略作調整，以提升全班或部分學生的學習效能。例如學校可將部分課時撥作導修課，讓學生分組進行難度不同的課業，關於這點，第四章會有較詳細的討論。

（丙） 包含實習課業的理論學習部分課時分配

有些理論部分蘊含實習課業，例如運動和康樂活動管理（部分 IX）要求學生在一般上課時間以外，包括放學後或放假期間組織活動；學生亦可能需要協助學校籌備和主持試後活動、陸運會、水運會等工作。編排體育選修科的上課時間表時，應該靈活及具彈性。

（丁） 體驗部分的課時安排

基於其性質，體驗部分的課時安排應該更靈活、更有彈性；它可以是固定的每周或每兩周一節課堂，也可以是工作體驗、把學生分配到不同崗位學習。豐富的體驗有利理論學習，故建議在中四分配較多課時到體驗部分。

3.3 學習進程

為照顧學生個別差異及善用資源，建議學校靈活地規劃課程。以下列舉三個方法，以供參考：

（甲） 按學習內容的複雜程度編排

九個理論學習部分的順序，基本上是從簡易到複雜、從發展一般知識到應用、整合、分析及最後實際應用，下面建議的順序令學生於中四探索自己的興趣，然後順暢過渡至中五及中六。

- 歷史和發展（部分 I）和人體（部分 II）較為基本。

- 動作分析（部分 III）、體適能和營養（部分 IV）、訓練方法（部分 V）、運動創傷（部分 VI）及心理技能（部分 VII）應用於提升自我；可因應學生的背景和已有知識、其他已教授的課題與當時校內或社區之體育活動而調換其次序；

- 社會影響（部分 VIII）及運動和康樂活動管理（部分 IX）相對來說較為複雜，故應於高中較後期教授。然而，因應校本課程的側重點，這兩部分亦可分拆成若干較小的學習單元，放在不同年級教授。

（乙） 按學生的關注事項編排

可考慮學生在強身健體、提升自我和關心社群三方面的關注事項而訂定九個理論學習部分的順序。

- 強身健體 - 人體（部分 II）、體適能和營養（部分 IV）、運動創傷（部分 VI）與強身健體有關，亦涉及活躍及健康生活的基本知識；盡早教授是相當合理的做法。

- 提升自我 - 動作分析（部分 III）、訓練方法（部分 V）及心理技能（部分 VII）與提升自我有關，能引起學生的興趣，特別對於那些熱衷競技運動的學生，這些課題就更覺實用。因此，可考慮在教授人體（部分 II）、體適能和營養（部分 IV）、運動創傷（部分 VI）之後教授，但非必然。

- 關心社群 - 歷史和發展（部分 I）、社會影響（部分 VIII）及運動和康樂活動管理（部分 IX）論及較複雜的課題，如價值觀、文化與籌辦體育活動等，需要學生有較佳的慎思明辨能力，故可於較後階段才施教。

（丙） 主題式或問題為本設計

不以科目為本，而採用真實性設計，做法是將各個理論學習部分分拆成若干較小的學習單元，按主題或問題自然地組織起來。以下提供兩個例子，以供參考：

- 例一：以陸運會作主題，學生將學習「體育、運動、康樂與消閒的角色和價值」、「籌辦運動會」、「有氧和無氧運動項目的訓練」、「賽前焦慮的處理」、「影響跳高和擲項表現的因素」等課題。

- 例二：以學生對「瘦身潮流」的興趣作切入點，討論「體重的控制」、「影響參加瘦身活動的因素」、「商業性健體活動的法律問題」及「瘦身活動的安全問題」等課題。

根據上述三個規劃方法較好，教師可視乎學生的需要而改良和調適。須特別注意課程中體驗部分（部分 X）的目標，是應用理論部分，以提倡活躍及健康生活，因此，應該在整個高中貫徹進行，並連結到一般體育課堂及聯課活動。

3.4 規劃課程

（甲） 中央課程與校本課程

中央課程提供了指引，說明體育選修科的課程宗旨、學習目標、課程內容、實施策略和評估方法，也闡述了學生需要發展的共通能力、價值觀和態度。學校應根據中央的指引，設計符合學校特點和學生需要的校本課程。

（乙） 多方協作

學校應尋求不同方面的協作機會。例如，同區或同一辦學團體的教師可進行跨校協作，共同教授全部或部分課程內容。這策略特別適用於安排體驗活動，相信能為學生帶來寶貴的經驗。

（丙） 跨學科連結

體育選修科蘊含著跨學科連結的特質；教師應鼓勵學生將體育學習與其他學科學習聯繫起來，例如：

- 籌備陸運會包含語文和溝通技巧（如開幕禮演講和項目宣布）與藝術（海報設計和場刊設計）。

- 體育科老師可與其他學科老師協作，增強學生對某些課題的認識（例如與物理科老師一同教授生物力學、與生物科老師一同教授人體構造等）。

（丁） 應用學習課程

根據其興趣和需要，部分學生可能在中五選讀應用學習課程，專注運動教練及管理工作等較實用的知識（請參閱《高中課程指引》（2009）的有關資料）。因此，學校可能有需要安排學生在中四多讀一些基本課題，方便他們在中五轉修應用學習課程。當然，教師亦可為這批學生在不同部分挑選一些課題，為他們度身設計一個適合的課程。

（戊） 資源運用

恰當地運用資源和學與教策略能夠提升學習效能，這點在第六章會有較多的討論。學校資源大概可分成以下幾類：

- 資訊：例如教科書、教育局製作的教材套、互聯網上的資料等；
- 運動設施：社區內有不同機構提供了許多不同類別的運動設施；
- 活動參與及服務機會：校內及社區活動經驗，包括參與活動、籌劃比賽、擔任裁判及教練工作等。

（己） 理論與實踐結合

體育強調理論與實踐結合，讓學生在真實性情境中獲取、運用、整合和檢視理論。這「知行合一」的特點將有利於學生養成活躍及健康的生活模式，做到強身健體、提升自我和關心社群。

3.5 課程統籌

（甲） 了解課程及學生的需要

- 教師應在學生升中四前向他們解釋有關課程的研習範圍。
- 教師應向學生解釋修讀高中課程的各種不同途徑，並讓學生知道在中五轉讀其他科目（例如物理、生物等）的可能性。

（乙） 課程規劃

- 學校及教師應靈活檢視和規劃體育選修科課程，按實際需要作出調整。
- 學校課程發展委員會應確保體育選修科課程的設計和實施，能配合學校的願景和使命。
- 除了課程內容之外，亦應考慮學生人數、時間表編排、人力及資源運用等事宜。
- 學習活動不一定在正規授課時間以內進行，在周末和學校假期等非正規授課時間也可以進行。
- 視乎人力資源狀況，學校可考慮推行團隊教學，讓幾位教師任教同一班，以發揮最大教學效能。

（丙） 提升能力與專業發展

- 專業發展是非常重要的，有助教師學科知識水平與時並進，以提升學與教的效能。
- 培訓活動後的教師分享，能有效提升專業能力。
- 共同備課、觀課和檢討有助改進學與教。

（丁） 資源發展

- 教學資源如教科書和教材套等，應經常更新，以促進學與教。
- 校內及校外的資源共享是較有效的資源運用和發展模式。

（戊） 變革管理

- 課程管理的策劃非常重要。齊備的檔案和行動方案不但有助監控進度及檢視成效，還能夠保證質素，並最終提升學習效能。

（己） 不同人士的角色

- 高中體育科任教老師：他們站在第一線，是學生的導師、促導者、教練和輔導人員；他們必須持續進修，更新專業及學科知識。除了配合學校課程發展委員會，處理中四學生選科、編訂進度表、處理校內及校外考試事宜及協調教師的專業等方面的工作外，他們應發揮集體智慧，在學與教（如備課及觀課）和評估工作上力求創新，並且要宏觀地考慮問題，及參考其他學校的經驗。
- 體育科科主任或體育學習領域主任：他們統籌校內、校外一切關於體育學習領域的資源運用及課程改革事宜，應確保初中及高中的體育課程能順利銜接；最重要的是，他們要負責協調一般體育課及體育選修科的實施，以取得最大的學習效果。
- 校長：他們按學校的願景和使命，確保各科課程設計與實施符合中央課程要求，指揮及帶動系統層面的課程變革。

第四章　學與教

本章就體育選修科課程之有效學與教提供指引和建議。本部分應與《高中課程指引》（2009）第三冊一併閱讀，以便了解以下有關高中課程學與教的建議。

4.1 知識與學習

體育選修科採跨學科設計，幫助學生在科學、人文學科及社會科學領域建立穩固的基礎。「將理論結合實踐」是本科的基本學習原則。

提升體育技能及強身健體是本科的重要學習成果。因此，教師須為學生提供足夠的學習經歷，幫助他們發展相關的共通能力、正面的價值觀和積極的態度，讓他們能夠安全、愉快及有效地參與體育活動。

拓展知識有很多方法。要達至最佳教學效果，教師應採用不同的學與教策略或活動（有關活動可以參考附錄一所載的學與教活動舉隅）。教學的設計最少可分成三種，即直接傳授式、探究式及共同建構式教學，本章 4.3 會就有關方面作進一步闡述。

本章一個主要訊息是教師如能適時地扮演知識傳遞者、促導者及師友等不同角色，可以幫助學生達至最佳的學習效果。

4.2 主導原則

以下是體育選修科學與教的一些考慮因素和主導原則，具體的學與教策略將於 4.3、4.4 及 4.5 段作更深入討論。

- 已有知識和經驗

學習需建基於已有知識和經驗。教、學與評估三者循環遞進。教師應充分掌握學生在一般體育課的學習紀錄和體適能評鑑報告，確保他們能盡量利用已有經驗拓展新知識，並將有關資料清晰顯示在教學計劃內。

- 明確的學習目標

學習目標必須具體、可見、可量度、切實可行及適時。規劃課程時，教師應明確提出學生在價值觀和態度、知識和技能等不同領域（包括與體育相關及一般範疇）的預定學習成果。

- 促進理解的教學

教師應幫助學生深入理解學習材料，非只是背誦資料。例如概念圖和流程圖能顯示不同概念或事項間的聯繫。

- 獨立學習能力

教師應幫助學生發展獨立學習的能力，例如教導他們從閱讀中學習、自主研習和匯報等技能，使他們能自發學習，並學會對自己的學習負責。

- 學習動機

教師應創造以學習為目標的氣氛，以身作則，以及適當運用外在獎賞等方法，培養學生的內在學習動機。

- 資源

教師應有系統地記錄學與教資源，也應廣泛搜羅本地及外國的體育網址、並鼓勵學生瀏覽。

- 參與

為使學生高度投入及專注學習，教師應運用設計恰當的活動來促進學習。實習課所需的器材和輔助教材應妥善規劃，確保學生有充足的實際機會參與學習，令學習事半功倍。

- 回饋和評估

促進學習的評估是學與教不可分割的一環。教師應運用多元化評估模式，發掘學生強項、弱處，幫助他們改進。回饋應質量並重、適切及適時地反映學習成績和表現。

- 照顧學習差異

教師應採用多元化教學策略，照顧學生的不同興趣、特質和能力。教師須因應學生個別差異，採用不同授課方法。

- 從實踐中學習

教師應盡量讓學生通過實踐進行學習，在實驗或真實情境中運用和測試理論，獲取第一手資料，進行反思並達到深刻學習。從實踐中學習，不但可以令學生學得更好，還有助提升他們的學習興趣和自信心。

- 配合其他學習經歷 – 體育發展

學習體育是所有學生的權利。體育發展是其他學習經歷之一，佔新高中總課時最少百分之五。其他學習經歷—體育發展與體育選修科是互為補足的，有助加強實踐與理論學習的聯繫。

4.3 取向與策略

如 4.1 段所述，教學的設計最少可分成三種，即直接傳授式、探究式及共同建構式。圖 4.1 展示三者在連續譜上的相對位置，並概略描述了教師運用該三種教學設計時應扮演的角色、主要的學習成果及學習活動特色。教師應注意，這三種設計並非互相排斥，而是各有所長和局限，可以結合使用，從而互補不足、發揮最大的學與教效能。

表 4.1 教學連續譜

| 直接教學 ◀▬▬▬

4.3.1 直接傳授式

直接傳授式以教師為中心，視學習為結果。由教師在學與教過程中作出全部或大部分的決定，能有效令學生將學習聯繫到已有的知識和經驗；新知識得以簡明扼要和直接的方式傳遞，也方便教師檢視學生對學習內容的理解、提供適時和充分的回饋、策劃教學及於課末總結。直接傳授式在以下情況中效果較為顯著：

- 學生感到學習內容艱深、難以理解
- 教師希望幫助學生建立基礎知識架構，以促進日後的學習
- 教師希望向學生明確傳遞信息
- 教師希望以遊說方式引發學生的學習興趣
- 需要顧及安全

體育選修科強調幫助學生發展高階思維能力及正面的價值觀和積極的態度。直接傳授式雖屬必要的教學策略，但有其不足之處。圖 4.2 展示如何利用直接傳授式輔以討論和實習的方法教授「循環訓練」課題（部分 V）。

表 4.2 直接傳授式輔以討論和實習

「循環訓練」的建議學習活動
• 通過提問，教師引導學生重溫訓練的基本原理（超負荷、漸進、獨特性、還原性）。
• 教師以優質的投影片和圖表說明以下概念：循環訓練的定義、目的、生理反應及設計主導原則。
• 學生各自草擬一個循環訓練計劃。
• 學生二人一組，分享及評價彼此的計劃內容。
• 全班學生商議選出其中一個計劃，並由數名學生於下一課節帶領同學一起實施計劃。
• 實施循環訓練時，學生各自記錄一些能反映訓練效果或有助檢視相關理論的生理指標（例如透過心率監察裝置收集心率數據）；學生於下課前填寫問卷，描述其身體感覺及對訓練設計、訓練實施、同儕互評的效用等意見。
• 教師整合學生的意見、詮釋數據及進一步論述循環訓練的相關概念。

4.3.2 探究式

探究式較為以學生為中心，視學習為過程。這個設計要求學生就所提供或自己收集得來的資料作出詮釋，並與日常生活相聯繫。過程中，教師作較少的講授，著重引導和提供資料，促進學生學習。探究式在以下情況中效果較為顯著：

- 學生能自行理解相關的學習材料
- 教師希望幫助學生發展慎思明辨、溝通、協作、運用資訊科技、解決問題、自我管理和自學等共通能力
- 教師希望幫助學生建立對學習的擁有感

探究式可分為議題探究及科學探究兩種：

（甲） 議題探究

表 4.3 展示如何運用議題探究教授「體育、運動、康樂與消閒的角色和價值」課題（部分 I）。

表 4.3 議題探究

「體育、運動、康樂與消閒的角色和價值」的建議學習活動
• 教師問：「誰可與大家分享參與體育、運動、康樂或消閒活動的愉快經歷？」（開放式問題/分享）；學生自由發言。 • 教師提出議題：「假如香港學校課程不設體育課，對個人發展或社交生活及國際關係會有甚麼影響？」（各小組分別討論體育、運動、康樂或消閒活動對個人發展、社交生活及國際關係的影響；教師派發相關參考資料）。 • 學生分組匯報，教師總結。 • 學生揀選三個學習重點或體會，與同學分享並記錄在反思日誌。 • 學生習作（小組或個人）： - 設計電視宣傳短片一則，以推廣香港體育、運動、康樂與消閒活動，或 - 蒐集公眾人士（父母、朋友、非體育科教師或其他人士）對有關議題的意見

教師可從以上例子看到議題探究的以下幾個特點：

- 教師並無直接講授體育、運動、康樂與消閒活動的角色、價值及其對建立活躍及健康社區的影響，而是提出議題讓學生探究。
- 學生需要界定問題，聽取同學意見，表述或捍衛自己的觀點，及展示數據或個人經歷以加強論據。
- 小組討論促使學生考慮不同方案和權衡利弊，令他們從多角度思考。
- 小組討論讓學生經歷平等參與、尊重和包容不同意見等民主過程。

（乙） 科學探究

表 4.4 展示如何運用科學探究教授「投射運動」課題（部分 IV）。

表 4.4 科學探究

「動作分析–投射運動」的建議學習活動

（於一般體育課，學生分組練習跳高、跳遠或推鉛球，並利用攝錄機、計時器和拉尺，記錄水平移距、垂直移距、投射高度、投射角度和投射速度等數據。）

- 教師提問：「如何能夠提升跳高、跳遠和推鉛球的成績呢？」；教師著學生探究影響投射運動的因素。
- 教師示範如何從錄像片段擷取投射高度（H）、角度（A）和速度（V）數據。
- 學生分組活動：從錄像片段中擷取有關數據（H、A 及 V）；每組處理八至十個錄像片段。
- 教師示範如何運用電腦軟件以 H、A 及 V 推算水平移距和垂直移距（根據相關程式及其他已知的常數如引力、空氣阻力等）。
- 學生分組活動：
  - 觀察 H、A 及 V 的變化會如何影響水平移距和垂直移距，並討論地心引力和空氣阻力的影響。
  - 比較推算及實際量度的水平移距和垂直移距，並嘗試說明二者不同的原因。
- 學生各自撰寫約 300 字短文一篇，據錄像片段，討論自己表現的優劣，建議改善辦法。

教師可從以上例子看到科學探究的以下幾個特點：

- 這一課題本可採用直接傳授式，然而科學探究能令學生對課題更感興趣和易於理解。

- 這一課題要求學生培養實證態度，幫助學生發展建構理論、驗證理論、進行實驗和運用儀器的能力，也培養學生認真處理和據實報導數據等習慣。

- 學習重點是引導學生探究不同因素對投射運動的影響，過程中避免涉及複雜的計算和抽象的數學推論。

4.3.3 共同建構式

「共同建構式」指學生在學習社群中其他成員的幫助下，認清及得悉滿足個人需要的最佳辦法。其學習的隨機性較大、真實性較強，並主要通過學習社群成員間互動達成。共同建構式在以下情況中效果會特別顯著：

- 學生可以自行理解相關的學習材料
- 學生清楚自己的需要和最適合自己的學習方法
- 教師希望幫助學生發展有關態度、價值觀和習慣或提升個人表現
- 教師希望幫助學生建立對學習的擁有感

表 4.5 和表 4.6 展示如何在體驗課運用共同建構式設計，幫助學生衍生研習議題及運用理論學習部分去建構新知識。

表 4.5 共同建構式：發展體育技能

「體驗課」學習活動舉隅（一）
在體驗課，學生可以 ● 磨練或提升兩項自選活動的體育技能 - 學生互相觀察、互動、互評和互助 - 學生與學生或學生與老師，在閒談間討論應用動作分析（部分 III）及心理技能（部分 VII）原理檢視需要改進的地方及改進的方法 - 學生於訓練日誌詳盡記錄學習進度及表現

表 4.6 共同建構式：P-I-E（策劃-實施-評鑑）課業

「體驗課」學習活動舉隅（二）
• 策劃 - 與同學及老師交換意見後，學生認清自己的需要、強項和缺點，然後訂立切實可行但具挑戰性的目標 • 實施 - 在教師指引和同學的鼓勵、支持及幫助下，學生獲取適時的成績回饋、表現回饋、提示、講解和示範，得以完成計劃 - 學生填寫學習日誌、檢視進度、提出問題，並與學習社群內的不同成員包括老師、同學及其他人士一起討論 • 評鑑 - 學生據學習日誌及同學和老師的回饋進行反思 - 學生將成功的喜悅與同學和老師分享

4.4 互動

無論採用何種學與教策略，教師均需倚賴優質的課堂互動，以達至有效的學習。以下段落探討有關的原則，表 4.7 則是兩個課堂的示例。

4.4.1 有效提問

教師可因應不同的目的，適當運用封閉式和開放式問題來幫助學生學習。「何人」、「何時」、「何地」、「何事」等封閉式問題，常用來檢查學生對學習內容的理解。「為何」及「如何」等開放式問題則有助發展高階思維，提升慎思明辨能力和創造力。教師在可行的情況下，應盡量運用開放式問題。

4.4.2 優質回饋

教師應給予足夠的口頭及書面回饋，以促進學生的學習。即時、扼要而鼓勵性的口頭回饋有助於建立良好的師生關係。教師應盡量給予正面及建設性回饋，避免給予負面回饋。書面回饋可用作討論學生的個人問題及課業以外的不同議題，應較詳細，以便引發反思及進一步探究。

4.4.3 投入學習的氛圍

以學習為目標的學生重視挑戰自我，將進步視作成功。以表現為目標的學生重視與他人比較，認為勝過別人才算成功。課堂或學校的學習氛圍能影響學生，令他們較傾向於以學習為目標或以表現為目標。要營造投入學習的氛圍，教師可運用以下方法：

- 使學習活動配合學生的能力和興趣
- 提供選擇予學生
- 關注個人發展及技能提升
- 安排彈性分組以促進學生自行學習和合作學習
- 使用自我參照評估標準
- 接納學習差異

表 4.7 優質互動舉隅

評改剪報作業 剪報是很好的習作，不但可以幫助學生增廣見聞，改進寫作技巧，亦有利加強師生關係，並因而引發學生的學習動機、促進學習成效。 做法： • 學生各撰寫 100 至 200 字短文，發表對剪報的意見 • 教師回應： - 與學生分享想法 - 評論學生的想法或表達技巧
討論社會時事及生活事件 學習必須與生活相關。課堂學習容易偏重課文和預設課題的研習，教師在幫助學生有系統地建構知識的同時，不應放過討論時事的契機： • 教師應把握每一個討論機會，啟發學生成為活躍及健康的公民 • 討論課題可包括，例如： - 北京主辦 2008 年奧運會 - 同學講述自己學習體操技巧的成果 - 分析利用自我催眠或表象訓練提升運動表現的利弊 • 通過這些對話，發展協作和融洽關係，從而達至優質的師生互動

4.5 照顧學習差異

學生的學習能力和方法各異。教師不應視學習差異為教學上的難題，反之，不同能力的學生是寶貴的教學資源。教師應因勢利導，將學習差異轉化為學生間互相學習的良機和經歷。以下建議的是照顧學習差異的部分策略：

4.5.1 設計開放式課業

教師應盡可能給予學生開放式課業。由於同一課室內包含了不同能力的學生，若以單一教學手段，不可能滿足每一位學生的需要。以下的教學情景闡述教師可以如何提供空間，令學習更趨個人化：

表 4.8 開放式課業

本地運動的藥物濫用情況

教師：　當教授「運動與社會」(部分 VIII)時，教師要求學生以「本地運動的藥物濫用情況」為題，提交報告。教師提示學生可以用任何形式撰寫，並表示只要論據有理，皆可接受。

甲學生：　甲學生處理課題時，廣泛搜集資料並作深入分析。他所提交的報告有頗強的論證。
（教師回饋：教師在讚賞甲學生表現的同時，可提出更具挑戰性議題，如進一步探討國際體壇使用禁藥的情況。）

乙學生：　乙學生的報告充分體現人本主義，流露出豐富的個人情感及對社會憂戚之情。
（教師回饋：教師對乙學生的文筆及理據表示讚賞，並請乙學生翻閱甲學生的報告、比較大家在表達方法和觀點上的異同。）

丙學生：　丙學生只引用寥寥幾段資料，簡略說出運動員濫用藥物的利弊。但是，就本身學習進展而言，丙學生已有明顯進步。
（教師回饋：教師認同丙學生的努力及學習進展，並提供一些相關網址，建議丙學生可進一步蒐集論據。）

4.5.2 利用分組促成合作學習

在合作學習的環境中，學生不單要負責自己的學習，還要幫助組員進步。教師應擔當促導者角色，引導學生進行探究，並找出能力較強的學生擔任「小老師」以協助及指導其他組員。合作學習有不同的分組模式，表 4.9 展示了一個例子。

表 4.9 合作學習

營養與運動表現	
目標：	教授「食物與營養」(部分 IV)，幫助學生明瞭營養與運動表現的關係。
分組方式：	學生六人一組，每組獲分派一張問題紙。每組的問題並不相同，例如其中一組需回答「碳水化合物為何可以幫助運動員提升表現？」；每組用三分鐘時間討論、在問題紙上填寫意見，並在三分鐘討論結束後將問題紙傳予另一組繼續討論，直至該問題紙傳回原來小組為止。各小組綜合各方意見、核實資料之後，與全班分享討論結果。

4.5.3 個人化學習

- 不同的目標

部分學生儘管在人文學科和社會科學方面有較佳表現，但在學習科學理論部分時可能感到吃力；相反，另一部分學生或會對學習人文學科和社會科學的理論感到困難。教師宜適當地組合兩類能力與興趣不同的學生，以便他們互補長短。同儕教學和合作學習是處理不同學習能力問題較普遍採用的有效策略。

- 不同的照顧

教師須確保運動表現較佳與運動表現一般的學生皆有足夠的學習機會。在實習課中，運動表現較佳的學生可擔任其他同學的「小老師」，協助運動表現稍遜的同學。當教師對運動表現稍遜的同學作個別指導時，運動表現較佳的同學可進行 P-I-E （策劃-實施-評鑑）課業，按計劃自行練習。

- 不同的難度

教師可在設計活動時，把學習活動按不同難度作出編排，以便照顧一些有特殊需要的學生。教師亦可在分組時，把不同能力的同學安排在不同組別，令學生可互相照顧，彼此促進學習。同時，教師亦應留意學生常有不同的學習風格(視覺、聽覺和觸覺方面)，可利用多媒體及資訊科技提升學習效益。

- 不同的課題

如 3.1 所述，體育選修科提供足夠空間，讓不同性向及興趣的學生在不同單元作不同程度的鑽研。教師應安排延伸學習、進階閱讀，以及個人專題研習等活動供學生選擇，並鼓勵學生充分利用體驗課提升自選活動的體育技能。在可能情況下，教師應幫助學生將學習個人化，從而提升其學習動機。P-I-E（策劃-實施-評鑑）課業是個人化學習的一個典型例子。

（空白頁）

第五章　評估

本章旨在說明評估在體育選修科之學與教過程中所扮演的角色、以及評估的主導原則，並闡述進展性評估和總結性評估的重要性。此外，本章亦會提供體育選修科課程的校內評估及公開評核部分的詳細說明，並闡述如何製訂和維持等級水平，以及如何根據等級水平匯報學生的成績。有關評估的一般指引可參閱《高中課程指引》（課程發展議會，2009）。

5.1 評估的角色

評估是蒐集學生學習表現顯證的工作，是課堂教學一個重要且不可或缺的部分，能發揮不同的功用，供各使用者參考。

首先，就教學成效和學生在學習方面的強弱，向學生、教師、學校和家長提供回饋。

其次，為學校、學校體系、政府、大專院校及僱主提供資訊，方便各持份者能監察成績水平，幫助他們作出遴選決定。

評估最重要的功能是促進學習及監察學生的學習進度。不過，於高中期間，公開評核在協助頒發證書和遴選等方面的公用角色較為顯著；換言之，由於評核結果會影響個人的重要抉擇，這使評核無可避免地具有高風險的特性。

香港中學文憑為完成中學課程的學生提供一項通用的資歷，以便其升讀大學、就業、進修和接受培訓。該文憑匯集學生在四個核心科目和各個選修科目，包括體育選修科和新的應用學習課程的表現，並輔以「學生學習概覽」內其他有關資訊來詮釋學生的表現。

5.2 進展性和總結性評估

評估有兩個主要目的：「促進學習的評估」和「*對學習的評估*」。

「*促進學習的評估*」是要為學與教蒐集回饋，使教師可以運用這些回饋檢討教學得失，調校教學策略，令學習更有效。這種評估被稱為「進展性評估」，因為它關乎學與教的發展和調校。進展性評估是需要經常進行的，而一般來說，這種評估關注的是較小的學習點。

「*對學習的評估*」是要評定學生的學習進展。這種評估被稱為「總結性評估」，因為它總結了學生學會了多少。總結性評估通常是在經過一段較長學習時間之後進行（例如在學年終結時，或在完成一個學習階段之後），所評估的是較大的學習面。

事實上，進展性和總結性評估之間並沒有鮮明的分野，因為在某些情況下，同一項評估可以同時達到進展性和總結性的目的。教師如欲進一步了解進展性和總結性評估，可參閱《高中課程指引》(2009)。

進展性評估和持續性評估也有分別。前者透過正式和非正式地評估學生表現，提供回饋，以改善學與教；而後者則是持續評估學生的學業，但可能並不提供有助改善學與教的回饋，例如累積每星期的課堂測驗成績而沒有給予學生具建設性的回饋，這既不是良好的進展性評估，也非有意義的總結性評估。

就教育理念而言，進展性評估理應更受重視，並予以高於總結性評估的地位；但過往，學校傾向側重*對*學習的評估，較為忽略*促進*學習的評估。由於研究結果指出進展性評估有助完善教學決策，並能提供回饋改進學習，因此，課程發展議會發表的《學會學習——課程發展路向》(課程發展議會，2001)認為評估措施須作出改變，學校宜給予進展性評估應有的重視，並將促進學習的評估視為課堂教學不可或缺的部分。

5.3 評估目標

評核目標必須與之前章節所表述的課程架構與廣泛的學習成果相配合。

體育選修科所評核的學習目標如下：

- 對體育課程所涵蓋概念的認識和理解
- 使用有關於提升自我、強身健體和關心社群等課題的理論及原理
- 以體育辭彙傳達意念
- 體適能水平
- 動作技巧
- 運用於一些競賽/比賽中的個人/團隊戰術

5.4 校內評估

本部分闡述各項主導原則，作為學校設計體育選修科校內評估及一般評估活動之依據；其中有部分是適用於校內評估及公開評核的通則。

5.4.1 主導原則

校內評估應配合課程規劃、教學進度、學生能力及學校情況。蒐集到的資料，將有助推動、促進及監察學生的學習，並能協助教師發掘更多方法，推動有效的學與教。

（甲） 配合學習重點

宜採用各種評估活動，評估學生在各學習重點的表現，包括技能、知識、體適能、價值觀和態度，從而促進學生的全人發展。教師應共同商討各範疇所佔的比重，並取得共識的同時，讓學生也知道各種評估目的及評估準則，使他們能全面了解預期學習所達至的表現。

（乙） 照顧不同學生能力的差異

教師宜採用不同難度、模式多元化的評估活動，照顧不同性向和能力的學生；確保能力較強的學生可以盡展潛能，而能力稍遜的學生也可受到鼓舞，保持對學習的興趣和繼續追求成功。

（丙） 跟進學習進度

由於校內評估並不是一次性的運作，學校宜採取更多能跟進學生學習進度的評估活動（例如：學習歷程檔案）。這類評估活動，能讓學生循序漸進，逐步訂定個人可遞增的學習目標，並調適自己的步伐，為學習帶來正面的影響。

（丁） 給予適時的回饋與鼓勵

教師應採用不同的方法，給予學生適時的回饋與鼓勵，例如在課堂活動時，作出有建設性的口頭評論，以及批改習作時的書面評語。這些方法除了協助學生找出自己的強項和弱點之外，更能促使學生保持學習的動力。

（戊） 配合個別學校的情況

若學習的內容或過程能配合學生熟悉的情境，學習會變得更有意思。因此，設計評估課業時，宜配合學校的情況，例如地理位置、與社區的關係、學校使命等。

（己） 配合學生的學習進度

校內評估的課業設計，應配合學生的學習進度。這將有助學生清除學習上的障礙，以免日積月累下來，影響他們的學習。掌握基本概念及技能是學生能否繼續發展的基礎，教師更應謹慎地處理。

（庚） 鼓勵朋輩和學生自己的回饋

教師除了給予學生回饋外，更應提供機會，鼓勵學生在學習上進行朋輩互評和自評。前者能鼓勵學生互相學習；後者能促進學生的自我反思，這對學生的終身學習是非常重要的。

（辛） 適當運用評估資料以提供回饋

校內評估提供豐富的資料，讓教師能在學生的學習上給予持續而有針對性的回饋。

5.4.2 校內評估活動

體育選修科應採用課業、口頭答問及回饋、短測驗、觀察查核表和專題研習等適合本科的一系列評估活動，幫助學生達至各項學習成果。但是，教師須留意這些活動應是組成學與教的必需部分，而非外加的活動。

課業

學生的家課表現可以提供途徑讓老師確認學生是否在正確的學習軌道。例如，為使學生了解有關體育、運動及康樂事務對社會的影響，教師可要求學生利用 100 至 200 文字的篇幅來表達他們的觀點。教師可和學生分享觀點，也可提供對學生觀點及表達方式的意見。這不只可令學生發展知識基礎和書寫技巧，也可加強師生之間的關係，藉此提高學生學習動機和促進學習的有效性。

口頭答問及回饋

口頭答問不應僅僅用作語文科的口語測驗，事實上，講說技巧對於其他科目也非常有用。由於口頭答問具靈活彈性的特質，教師可以跟表現卓越的學生深入討論，理順晦澀言論中的意思，以及找出某一結論的理據。尤其在體育選修科，學生在學習體育技能中會碰到不同的困難，口頭答問及回饋既可用作評估，也可促進學習。教師應嘗試使用口頭評估，彌補傳統評估方法的不足。

短測驗

教師可定期安排短測驗以監測學生學習的效能及進度（也可因應短測驗的結果適當調節教學方法）。除封閉式題目外，短測驗還應包含一些能刺激學生思考和發展論據的開放式題目。

筆試

筆試用作評核學生的能力及課程知識學習的成果。除憶述及理解知識外，學生須表現在熟悉和不熟悉的情景下，運用、分析、評鑑及創造等方面的能力。以下列出評核學生六種不同認知能力的例子。

認知程度	例題
憶述	描述在運動訓練中的 FITT 原理。
理解	舉例說明 FITT 原理。
運用	就指定情況，適當調校不同的活動頻率、強度、時間和類型。
分析	就活動的頻率、強度、時間和類型幾方面，比較不同訓練計劃的異同。
評鑑	就 FITT 原理及其他相關因素，討論一個訓練計劃的適切性和優劣點。
創造	根據 FITT 原理及其他相關因素，設計符合個人需要的訓練計劃。

註: FITT 原理是指訓練方法的四個構成部分: 頻率、強度、時間和類型

觀察查核表

觀察查核表可以給教師提供一個途徑，以評核學生在參與體育活動中的成就及進度。每個體育活動所需的技能及技巧都有所不同，學生的進度可透過查核表中的查核點作監察和評核。同時，查核表也可使學生清楚自己的進度以作改善學習。

專題研習

專題研習是指一些不受課堂時間限制的設定習作，可以是任何一科指定或議定的研習，旨在提供機會，讓學生深入研究自己感興趣的課題。研習課題的範圍可包括一般運動技巧，體育的人文學科及社會科學基礎，體育的科學基礎，和體育的價值觀及態度。教師可鼓勵學生作跨課題的研習。關於專題研習的過程，以下為建議的步驟：

- 釐清研究範圍
- 設立探究架構
- 尋找和選擇資料
- 組織數據
- 匯報結果

對於專題研習的評核，也須包括以上各範疇。教師應在整個過程中對學生提供相關的回饋。

學生學習歷程檔案
學習歷程檔案是學生的學習紀錄。為確保學習歷程檔案能成為「促進學習的評估」的有效工具，教師可定期與學生面談，從而了解他們的學習進展；或給予他們書面意見及建議。此外，學生可邀請同儕及家人給予回饋。

5.5 公開評核

5.5.1 主導原則

以下概述公開評核的指引，供教師參考。

（甲） 配合課程

香港中學文憑所評估和考核的表現，應與高中課程的宗旨、學習重點及預期學習成果相符。為了提高公開評核的效度，評核程序應顧及各項重要的學習成果，而非只著重較容易以筆試來評核的範疇。

體育選修科的公開評核與課程的宗旨、學習重點及預期學習成果相符。筆試及實習試兩者可評核較大範疇的不同能力。

（乙） 公平、客觀及可靠

評核方式必須公平，不應對任何組別的學生存有偏私。公平評核的特色是客觀，並由一個公正和受公眾監察的獨立考評機構所規管。此外，公平也表示評核能可靠地衡量各學生在指定科目之表現；如再次接受評核，學生所獲的成績結果應當非常相近。

（丙） 包容性

香港中學文憑的評核及考試，需配合全體學生的性向及能力。

在這一主導原則下，公開評核在設計上應包含知識領域中的不同認知程度來照顧不同的學生。這些程度包括憶述、理解、應用、分析、評鑑及創造。在實習考核中，學生可選擇他們熟悉和專長的體育活動項目。

（丁） 水平參照

香港中學文憑採用「水平參照」模式，即把學生的表現跟預定的水平比對。該預定的水平說明了學生達到某等級的知識與能力。

（戊） 資料豐富

香港中學文憑的資歷和相關的評核及考試制度為不同人士提供有用的資訊。首先，它向學生就其表現，並向教師及學校就教學質素，提供回饋。其次，它將學生的表現與有關的等級水平相比，令家長、大專院校、僱主和公眾了解學生的知識水平和能力所及。第三，它有助作出公平和合理的遴選決定。

5.5.2 評核設計

評核設計會因應每年度考試的回饋而不斷改進。評核的詳情刊載於有關考試年度的「考試規則及評核大綱」及相關的補充文件中，並見於考評局網頁（www.hkeaa.edu.hk/tc/hkdse/assessment/assessment_framework/）。

部分	內容	比重	時間（於 2026 年香港中學文憑考試實施）
公開考試	卷一　多項選擇題和短答題	42%	兩小時
	卷二　長答題	18%	一小時三十分鐘
	卷三　實習考試	40%	---

註：2024 及 2025 年香港中學文憑考試卷一及卷二的考試時間維持不變，分別為兩小時十五分鐘及一小時十五分鐘。

5.5.3 公開考試

公開考試採用不同類型的試題來評核學生各種技巧和能力的表現，包括多項選擇題、短答題及長答題。學校可參閱每年考試試卷，以了解考試的形式和試題的深淺程度。

由 2023 年香港中學文憑考試起，考生如持有由中國香港學界體育聯會／中國香港田徑總會／中國香港游泳總會所舉辦之認可比賽的正式成績證明，可申請豁免（部分或全部）田徑／游泳的實習考試。詳情見於考評局網頁 www.hkeaa.edu.hk/tc/hkdse/assessment/assessment_framework/.

5.5.4 成績水平與匯報

香港中學文憑採用水平參照模式匯報評核結果，也就是說，按有關科目分域上的臨界分數而訂定水平標準，然後參照這套水平標準來匯報考生表現的等級。水平參照涉及匯報成績的方法，但並不影響教師或評卷員對學生習作的評分。圖 5.1 展示一個科目水平標準的訂定。

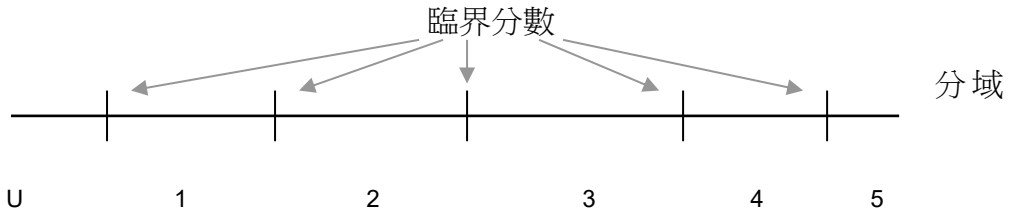

圖 5.1　按科目分域上的臨界分數訂定表現等級

香港中學文憑以五個臨界分數來訂定五個表現等級（1 至 5），第 5 級為最高等級。表現低於第 1 級的臨界分數會標示為「未能評級」（U）。

各等級附有一套等級描述，用以說明該等級的典型學生的能力所及。製訂這些等級描述的原則，是描述該等級的典型學生*能夠*掌握*的能力*，而非*不能*掌握的；換言之，描述須正面而非負面地說明考生的表現。這些描述所說明的只是「平均而言」的表現，未必能準確地應用於個別考生。考生在某一科目的各方面可能表現參差，跨越兩個或以上的等級。各等級的學生表現樣本可以用來闡明預期學生達至的水平。一併使用這些樣本與等級描述，有助釐清各等級的預期水平。

在訂定香港中學文憑第 4 級和第 5 級的等級水平時，已參照現時香港高級程度會考 A 至 D 級的水平。不過，這是要確保各等級的水平，在不同年分維持不變，而非保持各等級分佈的百分比。事實上，等級分佈百分比會因學生的整體表現不同而有所改變。參照以往 A 至 D 級的水平來設定第 4 級和第 5 級的水平，其重要性在於確保跟以往的評核措施有一定程度的延續性，方便大專院校的遴選工作，以及維持國際認可性。

為了提高現時公開評核的區別能力供遴選之用，在考獲第 5 等級的考生中，表現最優異的其成績將以「**」標示，隨後表現較佳的則以「*」標示。香港中學文憑的證書會記錄考生考獲的等級。

第六章　學與教資源

本章旨在說明選擇和善用學與教資源（包括教科書）對促進學生學習的重要性。為支援學生的學習，學校須甄選、調適和在適當時候發展相關資源。

6.1 學與教資源的目的和功能

學與教資源提供學習所需的基本材料，除教育局或其他機構製作的教科書、作業、視聽教材外，其他來自互聯網、媒體、大自然、圖書館及各界人士的學習材料和資訊科技軟件，只要能夠擴闊學習經歷和滿足不同的學習需要，都是本科有用的學與教資源。教師若能善用有關資源，可以幫助學生溫故知新、發展學習策略和共通能力、以及建立正面的價值觀和積極的態度，為終身學習奠定基礎。

6.2 主導原則

選擇學與教的資源，須考慮以下各項原則：

- 配合課程宗旨和包含課程的重要元素；
- 引發學生興趣及激發高階思維；
- 提供所需知識，並有助發揮鷹架作用，幫助學生建構知識；
- 提供多元及不同難度的學習活動，照顧學習差異；
- 補充教科書的不足，將課堂學習延伸及支援學生自學；
- 促進討論及探究。

6.3 資源的類別

6.3.1 教科書

教科書可以幫助學生明瞭學習目標和獲取與課程相關的知識，並發展正面的價值觀、積極的態度和各種技能。預計可供選擇的體育選修科教科書不多，教師可以參閱以下參考教材：

- 《體育選修科參考教材》

教育局已為體育選修科的九個理論部分編訂參考教材，列明有關的預期學習成果，並收錄學生的必讀資料、詞彙及建議的教學活動。

6.3.2 參考資料

除教科書外，教師應培養學生閱讀參考資料的習慣，以加深對學習內容的理解，提升應用、綜合及評鑑能力，以及培養個人興趣。教師應鼓勵學生使用學校或公共圖書館。常見的參考資料包括：

- 圖書

體育選修科的學習重點是建立活躍及健康生活的模式。從一些故事書和傳記，學生可以發現不少具示範作用或可啟發反思的事例。單項運動叢書能引起學生興趣亦為他們提供不少指引。各式專題著作則能擴闊學生視野，滿足不同興趣和能力的學生的學習需要。

- 網站資料

互聯網上的資料包羅萬有，可以涵蓋與體育選修科有關的課題。教師和學生應掌握相關知識和技能，搜尋和選擇合適材料使用，並有系統地組織這些材料。

- 媒體及印刷品

雜誌、報刊、電視及電台節目、宣傳單張和研究報告等材料，可以引起學生學習的興趣，並與生活相聯繫。學生及教師需養成隨時隨地收集有用資訊的習慣。

6.3.3 互聯網與科技

資訊的激增促成新的學與教方法的產生。教師應扮演促導者的角色，幫助學生善用資訊，建構知識。資訊科技可以在以下方面促進學與教：

- 運用音響或視像工具解釋複雜的概念；
- 從不同的渠道搜尋資訊及處理大量的數據；
- 支援學生自訂學習進度，包括使用特定電腦軟件協助學習；
- 提供學生、教師和教材間互動的平台；
- 促進師生協作；
- 配以適當指導，可以幫助學生掌握資訊、發展慎思明辨能力和建構知識。

以下是在體育選修科應用資訊科技的幾個例子：

網上討論區

通過網上討論區，教師和學生能聽取多方面的意見，並得到支援。建立網絡，與不同人士接觸，在互動過程中提問、互換資料、發表意見和釐清誤解，有助提升學生對本科的興趣。

水、陸運會及遊戲日電腦輔助處理系統

學校可使用一套電腦輔助系統，處理有關水、陸運會及遊戲日的安排，包括編排賽程、打印報表和計算成績等功能。教師可以安排體育選修科的學生在籌辦學校康樂活動時使用，以獲取真實的經驗。

https://hkedcity.instructure.com/courses/3077/pages/caps-software-download-ruan-jian-xia-zai?module_item_id=53611

流動應用程式 （apps）

隨著資訊科技的進步及流動應用程式的普及，學生可透過相關的程式收集數據作分析，以改善運動表現，例如利用在手提電話上的跑步應用程式，學生可以收集與跑步相關的數據，包括時間、速度，以評估訓練的效能。

6.3.4 教具

合適的教具、實物、儀器和掛圖，有助提升學與教的效能，例如：

- 模型

教授抽象、複雜的概念或學生感到陌生的課題時，教師可運用實物或圖表幫助學生理解。例如，當教授「人體」時，可以讓學生自行拼合塑膠骨骼模型，令他們對人體骨骼有較深刻的認識；討論「運動與社會」時，教師可將其中錯綜複雜的關係以總覽形式的概念圖展示，刺激學生思考。

- 器材及設備

在一些體育選修科的理論部分，如「動作分析」、「體重控制」、「運動創傷」和「焦慮與喚醒」，應給予學生機會使用有關器材，如測量儀器和急救用具等。這些真實的經歷，可以幫助學生發展科學領域的知識、技能和態度，為將來的學習打下堅實基礎。

學校應充分運用既有的津貼購買教具、租用場地設施或聘用教學助理，並可借用屬於其他學科的工場或實驗室中合適的模型、器材和設備供體育選修科學生使用，以提升課堂學習質素。教師亦可安排學生到大專院校參觀訪問，讓他們了解體育及運動科學的最新發展，或試用先進的器材，以增強他們學習本科的興趣。

6.3.5 社區資源

（甲） 社區組織、大專院校及專業團體

學校可與不同社區組織、大專院校及專業團體合作，為學生提供運動及領袖訓練課程。以「運動領袖計劃」為例，學生可從中學會籌辦比賽或教練法的基本概念，協助教師組織運動會或訓練同學。學校應於學生完成一定時數的服務後，對他們的表現予以認可。

（乙） 家長和校友

家長和校友是本科學與教的寶貴資源。除了各種形式的贊助外，他們也可以在多方面提供意見和協助。例如，教師可邀請具法律專業背景的家長或校友講解體育及運動方面的法律問題，邀請具醫學背景的家長或校友分享他們在人體、體適能與營養等課題的心得。教師亦可邀請家長和校友協助組織或帶領校外參觀學習活動。

（丙） 僱主

讓學生從工作或相關工作環境中獲取真實經驗，有助達成體育選修科的課程目標。參觀會所、健體中心、健康院和物理治療診所等機構，接觸相關行業，有助擴濶視野；短期的實習或「影子」計劃（例如到康體中心、運動員訓練中心及暑期體育營進行對某一種工作的深入觀察），具啟發作用。學校應與有關僱主保持聯繫，善用此類社會資源。

（丁） 公共運動設施

學校可申請使用公共及社區運動設施，以進行一般體育課及教授體育選修科。教育局已與康樂及文化事務署（康文署）和房屋署達成協議，讓學校預訂或全年預訂其轄下場地。

有關租用細則、開放時間、設施及申請程序，可參閱上載於教育局網頁內的相關通函。康文署也會為學校提供「免費使用計劃」，讓學校可於上課時段使用有關設施；而房屋署的硬地康樂場地也可供學校免費使用。主要的運動設施包括泳池、體育館、公眾硬地康樂場、草地及人造草地球場、網球場及壁球場等。

6.4 彈性使用學與教資源

在資訊爆炸的年代，面對各式各樣的學與教資源，體育教師及學生應審慎選擇使用。在使用時，教師應確保有關資源：

- 真正有用，其內容和設計配合課程宗旨；
- 具趣味性，配合學生的理解能力，並且容易掌握；
- 提供建構知識的框架，幫助學生掌握知識和資訊；
- 照顧個別差異，包括學生不同需要、能力和經歷。

教師應提示學生以懷疑和求真的態度閱讀或使用蒐集到的材料（特別是從互聯網上取得的資料）。

6.5 資源管理

6.5.1 發展校本資源庫

學校應檢視校內既有的資源，配合新高中課程需要，發展適切的校本資源庫。由於體育選修科課程加入了「動作分析」、「心理技能」等新課題，學校或需購買額外的用具，以幫助學生學習。教師可通過與同儕分享經驗，或向大專院校及專業團體諮詢，確定需要添置的器材及設備。

6.5.2 共享學與教資源

共享文化是知識管理成功的關鍵。學校應作出適當安排：

- 讓師生透過內聯網或校內其他渠道，分享學與教資源；
- 讓教師組織專業發展小組，進行交流和分享經驗。

6.5.3 資源的取存

學校應提供方便，讓學生於課後仍可取用學與教資源。為了照顧學生需要並確保使用得當，學校應建立健全的資源存取制度和檔案。教師也應利用有關紀錄，有效地擬定及實施教學計劃。

6.5.4 其他措施

為協助學校面對課程的轉變，教育局已在網站內建立課程資源目錄（網址: https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/resource-support/learning-teaching-resource-list/index.html），透過中央一站式的服務，向學校提供由教育局及其他機構編製的學與教資源和適用的參考資料，以備取用。

教育局將與本地各師訓機構相關學系保持緊密聯繫，以確保所有職前及在職教師教育課程均能夠配合高中課程的最新發展。

為協助學校實施高中課程，教育局將繼續向學校提供額外資源，並讓學校有更大彈性，按不同的需要調撥資源。學校請不時參閱教育局發出的最新有關通告。

附錄一

學與教活動舉隅

類別	簡介 [體育選修科的具體例子]
實驗	學生可驗證或應用在課堂上學到的理論。[他們可利用動作分析方法（部分 III – 動作分析）分析跳遠表現。]
圖形組織法	圖形工具，例如概念圖、魚骨圖、流程圖與溫氏圖，可幫助學生釐清概念和深化理解。[學生可繪製技能分類溫氏圖（部分 VII – 心理技能），幫助他們辨別開放式和封閉式技能的特徵。]
分組討論	分組討論提供了機會讓學生間交換意見、釐清概念、分享經驗和加深理解。分組形式變化多端，由二人小組至六、七人小組不等。[學生二人一組，利用 FITT 原則，評價彼此所擬訂的循環訓練計劃。]
講授	講授方法為學生提供了豐富資訊，以及具條理和有組織的學習經歷。有關教學方法將常用於課程的理論部分。
模型	實物具有較強的視覺和觸覺效果，是理想的教具。[教師除可向學生展示骨骼模型外，也可要求學生自行製作模型，深化對骨骼結構（部分 II – 人體）的認識。]
學習歷程檔案	學習歷程檔案集合了學生的經驗、反思和成就。[為維持積極和健康的生活模式，學生可運用學習歷程檔案以訂定目標、監察進展及設計改善計劃。教師可通過查核，檢視學生的學習進度。]
專題研習	專題研習讓學生有機會進行跨學科學習，學生可從中建構和共建知識。[學生可就香港協辦 2008 年北京奧運會馬術項目進行調查。當掌握籌辦運動項目（部分 IX）的知識後，學生進行專題研習，分析香港協辦這項活動的有利和不利條件，以及提出改善建議。]
從閱讀中學習	閱讀有助學生擴濶視野，將學習與真實世界聯繫。[教師可提議學生從圖書館、互聯網或網上日誌等，找尋有關我國運動文化的資料〈部分 VIII – 社會影響〉；學生與同學分享搜尋結果和心得，並進行討論或進一步探索。]
相互教學	學生偶爾可擔任「小老師」的角色，與同學分享學習心得，而教師可從旁協助，擔當促導者或顧問。[身為田徑隊員的學生向同學講解隊中的訓練方法（部分 V – 訓練方法）。 這類活動可增加學生對學習的擁有感，並加深對學習內容的認識。]

類別	簡介 [體育選修科的具體例子]
反思日誌	學生可每日或每周在日誌記下反思。[當學生學習動作分析（部分 III – 動作分析）後，可撰寫學習要點和在實踐時遇到的難題。教師可收集學生的日誌作參考，並給予回饋和調整教學策略。]
角色扮演	學生進行角色扮演，可以設身處地，了解他人的見解和觀點。[在有關傳媒與運動〈部分 VIII – 社會影響〉的課堂上，教師可要求學生扮演記者、編輯、讀者和運動員，說明這些人對同一篇運動新聞的不同關注點。]
自我評估/ 同儕互評清單	學生可參照技能/表現清單，給自己的表現評分。清單的目的是為自我評估或同儕互評提供準則。[為體育活動進行同儕互評時，學生不單積極參與評估，同時也留意對方的長處和弱項。]
客席講者主持講座	教師可邀請不同界別專業人士，分享個別課題的經驗及心得。[體育版記者可就傳媒與運動的課題，向學生分享個人經驗（部分 VIII – 社會影響）；律師亦可就體育、運動與康樂的法律問題〈部分 IX – 活動管理〉，與學生分享心得。]
參觀	學習並不限於校園內。校外很多地方都值得學生參觀，以擴濶視野。[學生可參觀科學館，以瞭解很多關於人體（部分 II – 人體）和運動創傷（部分 VI – 運動創傷）的有趣資料；也可參觀本地體育總會，瞭解其運作情況。]

詞彙釋義

用語	解釋
活躍及健康的生活模式	一種恆常參與體育活動及維持健康習慣的生活方式，能讓學生感到活力充沛、具正面自尊感和積極人生觀。
應用學習（前稱職業導向教育）	應用學習（前稱職業導向教育）是高中課程的重要組成部分。應用學習以寬廣的專業和職業領域作為學習平台，幫助學生發展其基礎技能、思考能力、人際關係、價值觀及態度和與職業相關的能力，為未來進修、工作及終身學習做好準備。應用學習課程與 24 個高中科目互相補足，使高中課程更多樣化。
評核目標	公開評核所評核的課程學習成果。
強身健體	體育選修科三個學習主題之一，探討改善體形及體質的相關議題，涵蓋「人體」、「體適能和營養」及「運動創傷」三個理論學習部分。
共同建構	學與教的「共同建構」取向與「直接傳授」及「建構」取向不同，強調課堂內的教師和學生是一個學習社群，各成員共同參與，從而創造知識，並建立判斷知識的準則。
關心社群	體育選修科三個學習主題之一，探討體育、運動及康樂範疇中涉及的社會及政治議題，涵蓋「歷史和發展」、「社會影響」及「活動管理」三個理論學習部分。
合作式學習	屬學與教策略的一種，促使同儕或小組一起努力達成共同的學習目標。過程中，強調相互扶持、個人問責、平等參與及有效溝通。
核心科目	建議所有高中學生都修讀的科目，包括：中國語文、英國語文、數學及公民與社會發展科。

用語	解釋
跨課程聯繫	將不同科目間知識和技能的共通點或相關元素作有系統的組織，讓學生可於不同情境中學習和應用相類似的知識和技能，令學習更具效益。
課程及評估指引	由課程發展議會與香港考試及評核局聯合制訂。內容包括課程宗旨、課程架構、課程規劃，學與教的建議及評估方式等。
直接傳授式	屬學與教取向的一種，倚重由教師規劃及設計課堂。其學習次序、學習活動及預期成果皆是預先決定的。
實地考察	屬學習活動的一種，有助學生於真實情境中學習，如探訪和「工作影子計劃」等。
一般體育課	指非公開考試的體育課程，應佔小一至小六總課時不少於 5%，中一至中三總課時的 5-8%，以及高中課程(中四至中六) 總課時的最少 5%。一般體育課在《高中課程指引》（課程發展議會，2009）中又稱「其他學習經歷—體育發展」。(註：體育課程的實施不限於課堂，學校普遍以全方位學習模式推動體育相關的學習經歷，豐富學生的體育發展。)
共通能力	共通能力主要是幫助學生學會掌握知識、建構知識和應用所學知識解決新問題。通過不同科目或學習領域的學與教，可以培養學生的共通能力。這些能力還可以遷移到其他學習情況中使用。香港學校課程訂出九種共通能力，包括：協作能力、溝通能力、創造力、慎思明辨能力、運用資訊科技能力、數學能力、解決問題能力、自我管理能力和自學能力。
健康生活	一種有助保持身心及社交健康的生活模式。
香港中學文憑	學生完成三年高中課程，參加公開評核後獲頒授的證書。

用語	解釋
校內評估	是校內恆常進行對學生學習表現的評估活動。校內評估是校內學與教的一部分，以促進學生學習為主要目的。教師可根據評估所得的資料，了解學生在學習過程中的表現，給予學生適當的回饋，同時按所需修訂教學目標和調整教學策略。
議題探究	屬學與教取向的一種，讓學生透過界定問題、聆聽其他同學的意見，以及運用數據和個人經驗申辯個人觀點，加深對課題了解。
學習領域	學習領域是組織學校課程的一種方法。把主要知識領域中基本和相關的概念聯繫在一起，目的是為學生提供一個全面、均衡、連貫及涵蓋各種重要學習經歷的課程。本港學校課程劃分為八個學習領域，即中國語文教育，英國語文教育，數學教育，個人、社會及人文教育，科學教育，科技教育，藝術教育和體育。
知識建構	這是指學習者在學習過程當中，並非單純獲取知識，更能主動地連結到自己原有的知識和經驗，從而建立及形成自己的知識體系。
從實踐中學習	屬學與教策略的一種，有助學生從模擬或真實情境中掌握知識。
學習社群	學習社群是指一群有共同價值觀與目標的成員緊密合作，積極參與、協作及反思，從而孳生蓄衍新知識，並創建學習的新方法。在學校的情境，學習社群除了學生與教師之外，往往更涉及學生家長及其他社群。
學習成果	是指預期學生完成課程或某學習階段後的學習表現，是根據課程的學習目標及學習重點而擬定，可作為評估學習成效的依據，並反映學生在課程學習後應能達到的學習表現，以促進他們的學習。

用語	解釋
學習目標與學習重點	學習目標涵蓋課程要求學生學習的重要範圍，包括知識、能力和價值觀等，並訂定出課程學習的方向，以作為學校規劃課程的依據。 學習重點是根據學習目標發展出來的重點內容，作為學校設計課程和教學的參考。學習重點具體地說明學生在不同學習階段、不同學習範疇所需學習的知識、需掌握的能力，以及需培養的興趣、態度和習慣等。
消閒活動	於餘暇時參與的活動。
等級描述	是指在公開評核中某一個等級的典型學生能力的描述。
其他學習經歷—體育發展（OLE-PD）	高中考試科目和應用學習之外一個重要學習元素。OLE-PD 有助建立終身學習能力（包括興趣和技能），以實踐活躍及健康的生活方式。OLE-PD 亦促使學生了解及實踐體育精神、德智體群美五育，以及堅毅、尊重、責任感、國民身份認同、承擔、誠信、關愛、守法、同理心及勤勞等正面的價值觀和態度。
個人化學習	設計及安排學習經驗的原則，著重照顧個人的學習需要、興趣和能力，幫助學生發揮潛能。
體育活動	消耗能量的鍛鍊、康樂或競賽活動。
體育課	透過身體活動，讓學生在認知、態度、技能和體能方面皆有所增益的課堂。
體育表現	運用體育技能的果效。
體育技能	進行身體活動時，協調身體動作，以達目的。「體育技能」是體育學習領域六個學習範疇之一。

用語	解釋
策劃-實施-評鑑（P-I-E）	指讓學生自己確立目標和自行監察、檢討進度。體育選修科的學生須透過 P-I-E，展示自我調控能力，維持或提升體適能。
體驗	體育選修科的實習部分，佔總課時的 16%。其目的是提升學生實踐活躍及健康生活模式的自我調控能力。透過「策劃-實施-評鑑」，學生得以在強身健體、提升自我或關心社群相關的真實情境中，將理論結合實踐。
實習	實踐本科內容的學習模式，包括參與比賽、驗證理論、組織活動等。
問題為本設計	這是透過真實性問題來驅動學習的課程設計取向。學生在了解、分析和作答的過程中，不但掌握了新知識，並且學會解難、協作、領導和溝通的技能。
公開評核	與香港中學文憑相關的評核和考試制度。
康樂	一種有助達至身心愉快及精神鬆弛的活動。
信度	測試若在不同時間或由不同人士執行，能夠獲取相同結果的程度。
校本評核	校本評核是指在日常學與教中，由學校任課教師來評核學生的表現。評核的分數將計算入學生的公開評核成績。
校本課程	我們鼓勵學校和教師採用中央課程，以發展本身的校本課程，從而幫助學生達到教育的目標和宗旨。措施可包括調整學習目標，以不同方式組織教學內容、提供科目的選擇、採用不同的學習、教學與評估策略。故此，校本課程其實是課程發展議會所提供的指引和學校與教師的專業自主之間，兩者取得平衡的成果。

用語	解釋
科學探究式	屬學與教取向的一種，有助學生透過驗證理論、進行實驗及管理數據，從而加深對課題的了解。
提升自我	體育選修科三個學習主題之一，探討提升體育表現有關的議題，涵蓋「動作分析」、「訓練方法」及「心理技能」三個理論學習部分。
運動	屬競技性質的規範化比賽或遊戲。
水平參照成績匯報	水平參照是匯報考生公開評核成績的方法，意即參照一套水平標準匯報考生在每一個學科的表現。
學生的多樣性	每個學生都是獨立的個體，各有不同的稟賦，性向、才情，智能、喜好也各有差異，而學習經歷、家庭、社會、經濟、文化等因素的影響，都構成他們在學習能力、學習興趣、學習方式等的不同。
學生學習概覽	除了香港中學文憑試和應用學習的成績紀錄外，「學生學習概覽」是一份補充資料，記錄學生在高中階段三年內參與各種學習活動的經歷、體驗和成就，以作為全人發展的佐證。
課本	含有關學科的詳細資料，供修讀人士使用。所有被納入教育局「適用書目表」的課本，均符合課程發展議會建議的內容、學與教取向、語言及設計要求。
主題為本設計	破除學科界限、著重真實性的課程設計。做法是將各學習內容分拆成若干較小的單元，再按主題自然地組織起來。
理論學習部分	課程中學習概念及理論的部分；體選修科具 9 個理論學習部分，佔有關課時的 84%。
效度	測試設計符合測試原意的程度。

用語	解釋
價值觀和態度	價值觀是構築態度和信念的基礎，而態度和信念則會影響人的行為及生活方式；價值觀則是學生應發展的素質，是行為和判斷的準則，例如：人權與責任、承擔精神、誠信及國民身分認同。與價值觀息息相關的態度會影響學習動機和認知能力。由於二者在學生的學習過程上有舉足輕重的影響，因此，價值觀和態度的培養成為學校課程的主要元素。

參考文獻

中華人民共和國教育部（2001）《體育（1-6 年級）體育與健康（7-12 年級）課程標準（實驗稿）》，北京：北京師範大學出版社。

沈劍威、阮伯仁（1998）《體適能基礎理論》，香港：香港體適能總會。

林瑞芳、羅瑞芬、張詠恩（2002）《激發學習的動力》，香港：都會文化。

教育統籌局（2005）《高中及高等教育新學制 – 投資香港未來的行動方案》，香港：教育統籌局。

課程發展處（1994）《中學體育科教學資料》，第二版，香港：教育署。

課程發展處（譯）（2002）《暗箱內探 - 透過課堂評估提高學習水平》，2006 年 2 月 1 日擷取自香港教育統籌局網頁：http://cd.emb.gov.hk/assessment/document/BK1.pdf，原文題為 *Inside the black box - Raising standards through classroom assessment* （Black & Wiliam, 1998）。

課程發展處（譯） （2002）《促進學習的評估 - 飛越暗箱》，2006 年 2 月 1 日擷取自香港教育統籌局網頁：http://cd.emb.gov.hk/assessment/document/BK2.pdf，原文題為 *Assessment for learning - Beyond the black box* （Assessment Reform Group, 1999）。

課程發展處體育組（2005）《體育「學習成果架構」》，香港：教育統籌局。

課程發展議會（2009）《高中課程指引》，香港：教育局。

課程發展議會（2017）《中學教育課程指引》，香港：教育局。

課程發展議會（2017）《體育學習領域課程指引（小一至中六）》，香港：教育局。

課程發展議會（2021）《中學教育課程指引》（2017） 補充說明，香港：教育局。

課程發展議會（2022）《小學教育課程指引》（試行版），香港：教育局。

Alberta Learning. （2000）. *Physical education guide to implementation （Kindergarten to Grade 12）*. Alberta: Alberta Learning. Retrieved 30 July, 2004, from http://www.learning.gov.ab.ca/k_12/curriculum/bySubject/physed/physedgi.asp

Assessment and Qualifications Alliance. （2003）. *Entry level certificate physical education.* Manchester: Assessment and Qualification Alliance. Retrieved 31 July, 2004, from http://www.aqa.org.uk/qual/pdf/AQA3958WSP.pdf

Board of Studies New South Wales. （2001）. *HSC assessment in a standards-referenced framework: A guide to best practice.* Sydney: Board of Studies New South Wales. Retrieved 2 August, 2004, from http://www.boardofstudies.nsw.edu.au/manuals/pdf_doc/HSC_assess_booklet.pdf

Board of Studies New South Wales. （2001）. *Personal development, health and physical education stage 6 support document.* Sydney: Board of Studies New South Wales. Retrieved 2 August, 2004, from http://www.boardofstudies.nsw.edu.au/syllabus_hsc/pdf_doc/pdhpe_support.pdf

Board of Studies New South Wales. （2001）. *Personal development, health and physical education stage 6 syllabus.* New South Wales: Board of Studies New South Wales. Retrieved 2 August, 2004, from http://www.boardofstudies.nsw.edu.au/syllabus_hsc/pdf_doc/pdhpe_syl.pdf

Curriculum Planning & Development Division, Ministry of Education. （1999）. *Revised PE syllabus for primary, secondary and pre-university levels.* Singapore: Curriculum Planning & Development Division Ministry of Education.

Dyson, B., & Grineski, S. （2001）. Using cooperative learning structures in physical education. *The Journal of Physical Education, Recreation and Dance, 72*（2）, 28-31.

Edexcel. （2003）. *Edexcel Advanced GCE in physical education for examination from June 2003.* Notts: Edexcel Foundation. Retrieved 2 August, 2004, from http://www.edexcel.org.uk/VirtualContent/25808.pdf

Edexcel. （2003）. *Edexcel Advanced Subsidiary GCE in physical education for examination from January 2003.* Notts: Edexcel Foundation. Retrieved 2 August, 2004, from http://www.edexcel.org.uk/VirtualContent/25808.pdf

Grenier, M., & Dyson, B. （2000, April）. *The implementation of cooperative learning in a high school physical education class*. American Educational Research Association （AERA） National Conference, New Orleans, 24-28 April 2000. Retrieved 15 November, 2005, from http://walsdorf.tripod.com/proceedi.htm

Hodgson, B. （2001）. *Sport and PE: A complete guide to GCSE.* Oxon: Bookpoint Ltd.

Honeybourne, J., Hill, M., & Moors, H. （2001）. *Advanced physical education & sport teacher resource pack.* Cheltenham: Nelson Thornes Ltd.

Honeybourne, J., Hill, M., & Moors, H. （2002）. *Advanced physical education & sport for A-Level.* Cheltenham: Nelson Thornes Ltd.

Kirk, D., Burgess-Limerick, R., Kiss, M., Lahey, J., & Penny, D. （2004）. *Senior physical education: An integrated approach*. 2nd edn, Champaign, IL: Human Kinetics.

Kirk, D., Penney, D., Burgess-Limerick, R., Gorely, T., & Maynard, C. （2002）. *A-Level*

physical education: The reflective performer. Champaign, IL: Human Kinetics.

Krathwohl, D. R. （2002）. A revision of Bloom's taxonomy: An overview. *Theory into Practice*, *41*（4）, 212-218.

Lambert, L.T. （1999）. A differentiated goal structure framework for high school physical education. *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 70*（2）, 20-24.

Littlewood, K., & Pridmore, J. （1997）. *Physical education VCE units 1&2.* South Melbourne: Nelson Australia Pty Limited.

Ministry of Education and Training. （1998）. *The Ontario curriculum, grades 1-8: Health and physical education.* Ontario: Ministry of Education and Training. Retrieved 2 August, 2004, from http://www.edu.gov.on.ca/eng/document/curricul/health/healthe.html

Mosston, M., & Ashworth, S. （2002）. *Teaching physical education.* 5th edn, San Francisco, CA: Benjamin Cummings.

New Jersey Department of Education. （2004）. *New Jersey core curriculum content standards for comprehensive health and physical education.* Trenton: New Jersey Department of Education. Retrieved 2 August, 2004, from http://www.state.nj.us/njded/cccs/s2_chpe.htm

Qualifications and Curriculum Authority. （2002）. *GCE Advanced Subsidiary （AS） and Advanced （A） level specifications.* London: Qualifications and Curriculum Authority. Retrieved 2 August, 2004, from http://www.qca.org.uk/ages14-19/subjects/pe_1750.html

Queensland Studies Authority. （2003）. *Senior syllabus in physical education.* Spring Hill: Queensland Studies Authority. Retrieved 2 August, 2004, from http://www.qsa.qld.edu.au/yrs11_12/subjects/pe/draft.pdf

Salter, M. （2005）. Applying the national strategy for Key Stage 3 to examination theory lessons in physical education. *The British Journal of Teaching Physical Education, 36*（2）, 27-31.

Scottish Qualifications Authority. （2000）. *National course specification PE （Advanced Higher）*. Glasgow: Scottish Qualifications Authority. Retrieved 2 August, 2004, from http://www.sqa.org.uk/files/nq/Physical_Education_Advanced_Higher.pdf

Scottish Qualifications Authority. （2004）. *National course specification PE （Higher）*. Glasgow: Scottish Qualifications Authority. Retrieved 2 August, 2004, from http://www.sqa.org.uk/files/nq/Physical_Education_H.pdf

Sharkey, B. J. （2002）. *Fitness and health*. 5th edn, Champaign, IL: Human Kinetics.

Siedentop, D. （1998）. *Introduction to physical education, fitness, and sport.* Mountain View, CA: Mayfield.

Stiggins, R. （2004）. New assessment beliefs for a new school mission. *Phi Delta Kappan*, *86* （1）, 22-27.

Victorian Curriculum and Assessment Authority. （2002）. *The CSF and national goals health & physical education*. West Melbourne: Victorian Curriculum and Assessment Authority. Retrieved 31 July, 2004, from http://csf.vcaa.vic.edu.au/ov/ov-g.htm

Victorian Curriculum and Assessment Authority. （2003）. *Health & physical education annotated work samples curriculum and standards framework II.* West Melbourne: Victorian Curriculum and Assessment Authority. Retrieved 31 July, 2004, from http://www.vcaa.vic.edu.au/prep10/csf/profdev/worksamples/HPE_PG_final.pdf

World Health Organisation. （2002）. *Physical activity and health*. Fifty-fifth World Health Assembly. WHO Document WHA55.23, Geneva.

World Health Organisation. （2004）. *Global strategy on diet, physical activity and health*. Fifty-seventh World Health Assembly. WHO Document WHA57.17, Geneva.

課程發展議會－香港考試及評核局
體育委員會委員名錄

（自 2017 年 9 月至 2019 年 8 月）

主席: 李德輝先生

委員: 陳沛聰先生
周碧珠教授
高達倫博士
林肖松先生
吳俊雄校長
沈劍威教授
譚智聰先生
衛振豪先生
葉婉姍女士

當然委員: 黃蘭心女士 （教育局）
葉弘博士 （香港考試及評核局）

秘書: 巢志光先生 （教育局）

課程發展議會－香港考試及評核局
體育委員會委員名錄

（自 2019 年 9 月至 2021 年 8 月）

主席:	趙小良先生	
委員:	陳沛聰先生	
	鄭惠嬋女士	
	周碧珠教授	
	許世全教授	
	甘偉強先生	
	林肖松先生	
	李景威先生	
	吳俊雄校長	
	黃家傑先生	
當然委員:	陳美玉女士	（教育局）
	葉弘博士	（香港考試及評核局）
秘書:	巢志光先生	（教育局）

課程發展議會－香港考試及評核局
體育委員會委員名錄

（自 2021 年 9 月至 2023 年 8 月）

主席:	趙小良先生		
委員:	陳沛聰先生		
	張齊欣女士		
	許世全教授		
	甘偉強博士		
	林肖松先生		
	李景威先生		（至 2022 年 8 月止）
	陸子聰教授		
	黃智穎女士		
	黃家傑先生		
當然委員:	王慶宜女士	（教育局）	
	葉弘博士	（香港考試及評核局）	
秘書:	巢志光先生	（教育局）	（至 2023 年 1 月止）
	楊達文先生	（教育局）	（從 2023 年 2 月起）