

體育

學習領域課程指引 (小一至中六)



課程發展議會編訂

香港特別行政區政府教育局建議學校採用
二零一七

(空白頁)

引言

香港學校課程發展已經進入持續更新的新階段。為了回應本地、區域以至全球各方面巨大且急劇的轉變，「學會學習」課程必須與時並進，以保持香港的競爭優勢。我們鼓勵學校持續及深化 2001 年「學會學習」課程改革所取得的成果，同時定出未來課程發展的新焦點，以達至整體學校課程的發展目標和學習宗旨，讓所有學生獲益。

為配合中、小學的學校課程持續更新，課程發展議會¹對八個學習領域的課程指引（小一至中六）已作出更新，並建議學校採用。

在更新各學習領域課程指引時，課程發展議會轄下相關學習領域的委員會，經已充分考慮學校、校長、教師、學生和公眾人士的關注、需要和建議。我們亦於 2015 年舉辦了一系列學校簡介會和進行全港學校問卷調查，以蒐集學校對各學習領域課程指引主要更新內容的意見。

更新後的八個學習領域課程指引（小一至中六）(2017) 將會取代 2002 年的版本。各學習領域課程指引展示了更新的課程架構，說明各學習領域的課程宗旨、學習目標及學習重點，詳述課程持續更新下各學習領域的發展方向，並且就課程規劃、學與教策略、評估及相關的學與教資源等提出建議。此外，各學習領域課程指引亦會更新有關有效學習、教學及評估的示例，供學校參考。部分學習領域亦會提供補充課程文件和科目課程指引，為個別學習階段的課程實施提供進一步的建議。我們鼓勵學校充分考慮本身的情況、教師的準備和學生的學習需要，適當採用課程指引的建議。

為使學校加深瞭解各學習階段的銜接和不同學習領域間的聯繫，以及如何達至有效的學習、教學及評估，學校應參照課程發展議會建議的相關課程文件，以及其與香港考試及評核局聯合編訂的高中課程及評估指引，以確保課程規劃能在全校、學習領域及學科層面均有連貫性。

課程發展是共同協作和持續進行的過程，各學習領域課程指引將會按照學校實踐的經驗，以及學生和社會轉變的需要，作定期檢視和更新。

歡迎學校對體育學習領域的課程發展提出意見和建議，來函請寄：

香港北角渣華道323號3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

¹ 課程發展議會是一個諮詢組織，主要就幼稚園至中學階段的課程發展事宜，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、香港考試及評核局代表、職業訓練局代表和教育局人員。

提要

體育學習領域

體育是「透過身體活動進行教育」，並透過多元化的體育活動，以達至全人教育的目標。體育是學校課程中八個學習領域的其中之一，學生享有「體藝發展」（五種基要學習經歷的其中之一）的機會。體育學習領域是幫助學生建立健康的生活方式，並提升他們參與體藝活動的興趣，這也是中小學的七個學習宗旨之一。體育幫助學生發展技能，透過優質的體育活動，加深學生對活動和安全的認知，並培養他們正面的價值觀和積極的態度。同時亦為學生打好基礎，協助他們發展終身學習能力，並成為盡責任的公民，為活躍及健康的社群作出貢獻。

為確保學生能達到全人發展的終極目標，並鼓勵他們恆常參加體育活動，學校應：

- 在小學階段，學校應分配總課時的不少於5%予第一至第二學習階段的體育課；
- 在初中階段，學校應分配總課時的 5 - 8%予第三學習階段的體育課；
- 在高中階段，透過「其他學習經歷 - 體育發展」，學校應分配總課時的至少 5%予一般體育課；及在第四學習階段的三年內，高中體育選修科應佔總課時的 10%。

體育課程的實施並非局限於體育課堂，學校應為學生組織不同的體育活動，幫助他們建立積極參與體育活動的習慣，以及提升他們對終身運動的興趣。

體育課程的發展方向

體育是學生終身參與體育活動的切入點（聯合國教育、科學與文化組織，2015）。恆常參與體育活動能夠提升學生的體適能、加強認知能力及促進身心健康。缺乏體能活動及不活躍的生活模式已被視為本地和全球的公共衛生問題（世界衛生組織，2014），嚴重影響學生健康。面對這個挑戰，協助學生積極參與體育活動及建立活躍及健康的生活方式對達至學校教育的學習宗旨是非常重要的。

教師應把握現有優勢，持續優化學生的學習經歷，方向包括：

- 發展學生參與不同體育活動的能力；
- 培養學生正面的價值觀和積極的態度，以建立活躍及健康的生活方式；
- 根據世界衛生組織的建議，鼓勵學生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；及

- 就香港以至全球社會環境的不斷變化，在體育學習領域上融入學校課程持續更新的各主要更新重點，以達至全方位及終身學習的教育目標。

隨著世界的轉變，科學、科技、工程、社會及經濟的急速發展，體育課程需融入各主要更新重點（如推展 STEM 教育和資訊科技教育），以裝備學生各方面的能力。

課程宗旨

體育課程旨在幫助學生：

- 透過體育活動，發展體育技能，獲取相關的活動知識，以及培養正面的價值觀和積極的態度，從而建立恆常運動的習慣；
- 透過活躍及健康的生活方式，促進身體健康，提升體適能和身體協調的能力；
- 培養正確的道德行為，學會在群體生活中互相合作，發展判斷力和欣賞優美動作的能力；及
- 成為負責任的公民，為活躍及健康的社區作出貢獻。

中央課程（開放而具彈性的課程框架）

體育學習領域課程架構開放而具彈性，包括六大學習範疇的學習內容，並由學科知識及技能、共通能力及正面的價值觀和積極的態度這三個互相關連的部份組成。

六大範疇包括：

- 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；及
- 審美能力。

中央課程與學校課程的聯繫

學校可利用課程框架作為藍本和進行校本剪裁以發展學校體育課程，並考慮不同的因素如學生的需要、興趣、能力、教師的準備狀況和校情，以提供多元化的體育學習經歷。學校應為學生提供寬廣而均衡的體育學習經歷，在第一學習階段教師應教授基礎動作技能，並在第二至第三學習階段提供機會讓學生掌握四類活動範疇（包括田徑、球類活動、體操、水上運動、舞蹈、體適能、戶外活動及其他活動）中至少八項不同的體育活動。在條件許可下，教師應教授下列活動：田徑、游泳、籃球、足球、排球、手球、羽毛球、乒乓球、基本體操、舞蹈及體適能。

為幫助學生達至學習目標，學校應採用中央課程，靈活地選擇、剪裁或調適學習內容、學與教策略、進度及評估模式和準則。

學與教

教師應考慮以下的主導原則，使學與教更有效益，包括：

- 提供安全的學習及教學環境；
- 體育課堂中學生有足夠的活動量，以及在課堂保持足夠的主動學習時間（Active Learning Time）；
- 提供多樣化的體能活動，以便照顧不同的學生需要；
- 學生在參與體育活動中可獲取樂趣和愉快的學習經歷；
- 提供不同的活動，當中包括多樣化的學習經歷，讓學生將所學的技能 and 知識應用在體育之中；
- 為提高學生的學習成效，教師應緊貼體育和運動的最新發展；及
- 透過全方位學習活動，鼓勵學生參與體育聯課活動。

評估

評估在課程、教學法和評估循環中是不可或缺的一部份，教師應採用不同的評估方式以提升學與教的效能，包括「對學習的評估」、「促進學習的評估」及「作為學習的評估」。

教師、學生、朋輩和家長可作出評估並提供回饋以提高學與教的質素。

教師可利用不同的評估方式以促進學生的學習效能，包括口頭回饋、評估表、學習

日誌和學習歷程檔案、分組研習及電子評估。

學與教資源

學校可考慮使用以下資源作課程發展：

- 由教育局或其他機構編訂的學與教資源；
- 人力支援包括教師、教練或其他持份者，如舊生和家長；
- 由康樂及文化事務署、房屋署、私人/地區的體育會或機構管理的體育設施；
- 利用不同的津貼購置體育用品；
- 資源與津貼，例如學校發展津貼、多元學習津貼；及
- 課本。

有關課程事項的更多資訊，請參閱《*基礎教育課程指引 - 各盡所能・發揮所長*》(2014) 及《*中學教育課程指引*》(2017)。

目錄

引言	i
提要	ii
第一章 概論	1
1.1 背景	2
1.2 學習領域	2
1.3 體育學習領域在學校課程的定位	3
1.4 基本理念及發展方向	4
1.5 發展策略	5
第二章 課程架構	7
2.1 課程宗旨	9
2.2 課程架構	9
2.2.1 學習範疇	11
2.2.2 學習目標	13
2.2.3 共通能力	15
2.2.4 價值觀和態度	54
2.3 課程組織	57
2.3.1 一般體育課	57
2.3.2 體育選修科	57
2.3.3 其他學習經歷	57

第三章	課程規劃	59
3.1	主導原則	60
3.2	中央課程與學校課程的發展	60
3.3	學校體育課程規劃	61
3.3.1	學校情境分析	61
3.3.2	學生為本	61
3.3.3	選材及活動內容	62
3.3.4	推行模式	64
3.3.5	資源運用	65
3.3.6	加強價值觀教育	65
3.3.7	推動 STEM 教育	67
3.3.8	加強資訊科技教育	68
3.3.9	加強開拓與創新精神	68
3.4	不同學習階段之間的順利銜接與多元出路	68
3.4.1	幼稚園與小學之間的順利銜接	68
3.4.2	高小與初中之間的順利銜接	69
3.4.3	初中與高中之間的順利銜接	69
3.4.4	在升學及就業出路上支援學生	69
3.5	跨學習領域的連繫	70
3.6	課時分配	72

第四章	學與教	73
4.1	主導原則	74
4.1.1	安全	74
4.1.2	體育活動水平	74
4.1.3	活動的有效性	75
4.1.4	活動的多元性	75
4.1.5	活動的趣味性	75
4.1.6	跨學科主題	75
4.1.7	體育和運動的最新發展	76
4.2	學與教的取向	76
4.2.1	學與教組織	76
4.2.2	教學取向	76
4.2.3	教學技巧	77
4.2.4	四個關鍵項目	77
4.2.5	資訊科技教育	78
4.2.6	全方位學習	79
4.3	照顧學生的多樣性	79
4.3.1	有特殊教育需要的學生	80
4.3.2	資優教育	80
4.3.3	評估	81

第五章	評估	83
5.1	主導原則	84
5.2	評估模式	85
5.3	進展性評估和總結性評估	87
5.3.1	在體育科推行進展性評估	88
5.3.2	在體育科推行總結性評估	94
5.4	校內評估和公開評核	97
5.4.1	校內評估	97
5.4.2	公開評核	97
第六章	學與教資源	99
6.1	優質的學與教資源	100
6.2	支援課程發展的資源	101
6.2.1	課本	101
6.2.2	學與教資源	101
6.3	人力支援	102
6.3.1	聘請合資格兼職運動教練	102
6.3.2	運動員的支援	103
6.4	資源管理	103
6.4.1	設施使用	103
6.4.2	學校體育設施的大規模修葺工程/緊急修葺工程	104

6.4.3	體育家具及器材	104
6.5	知識管理	106
	示例	107
示例一	以全方位學習模式強化校園體育文化：活力校園政策	108
示例二	透過長跑活動 促進價值觀教育	114
	附錄	117
附錄一	在學校課程中更新的七個學習宗旨	118
附錄二	學與教資源	120
附錄三	與不同合作夥伴之協作計劃（按英文字母排列）	124
	參考文獻	127
	課程發展議會體育委員會委員名錄	131

第一章

概論

第一章 概論

1.1 背景

《體育學習領域課程指引（小一至中六）》(2017)（下稱指引）是由課程發展議會編訂，建基於《體育學習領域課程指引（小一至中三）》(2002) 的內容而更新，並延伸至三年高中體育課程，讓學校於規劃連貫的校本課程時作出參考。

本指引的發展方向乃根據中小學的七個學習宗旨（請參閱附錄一：「七個學習宗旨（小學）」及更新的「七個學習宗旨（中學）」）及載於《基礎教育課程指引：聚焦・深化・持續（小一至小六）》(2014) 和《中學教育課程指引》(2017) 的建議而訂定。

本指引向學校提供更新的體育課程發展方向，裝備學生應付本地、不同地域及世界的各種轉變。同時亦重新檢視了《體育學習領域課程指引（小一至中三）》(2002) 的建議，並提出課程主要更新重點，以回應在科學與科技高速發展下社會的變化及教育的最新趨勢。本指引附有相關例子，闡述各學習階段的理念和目標，以助課程的實施。

本指引配合體育課程相關教學資源及課程文件的內容而編寫，當中包括：

- 《基礎活動導引》(2007) - 闡述第一學習階段（即小一至小三）中基礎活動的理念、學與教活動及校本經驗分享
- 《體育學習成果架構》(2005) - 提供多個體育活動的預期學習成果及評估指引，以促進學生的學習
- 《體育學習領域六大學習範疇課題概覽》(2013) - 提供具體的課程設計建議，讓學校制訂學校體育課程
- 《體育學習領域課程及評估指引（中四至中六）》(2007) (2015 年 11 月更新) - 提供有關高中選修科的課程資料

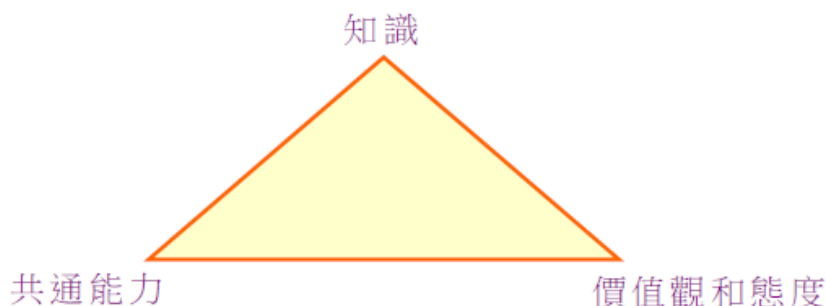
1.2 學習領域

學習領域是學校課程的重要部分，它建基於主要知識領域中基礎而關聯的概念，而這些概念是所有學生需要掌握的。學習領域為學生提供不同的學習情境，透過適切的學與教活動和策略，讓他們發展及應用共通能力（如溝通能力、明辨性思考能力、協作能力及創造力）、技能、培養正面的價值觀和積極的態度，以建構新的知識及加深對事物的了解。因應不同的學習目的，各學習領域的學習取向可以是學術

性、社會性、實用性或綜合性；而在課程設計方面，則可以用科目、單元、課業或其他模式，組織學習內容。

有關課程架構的三個相互關聯元素，即「知識」、「共通能力」及「價值觀和態度」，請參閱下圖 1.1。

圖 1.1 知識、共通能力、價值觀和態度三者的關係



1.3 體育學習領域在學校課程的定位

體育是學校課程中八個學習領域²的其中之一。學生享有「體藝發展」（五種基要學習經歷³的其中之一）的機會。體育課程的宗旨是幫助學生建立健康的生活方式，並提升他們參與體藝活動的興趣，這也是中小學的七個學習宗旨之一。體育課程發展學生終身學習的能力，裝備他們成為自主學生，促進全人發展。同時，透過德、智、體、群、美五育的培養，讓學生達至二十一世紀的教育目標。此外，中小學學生在各個學習階段均享有足夠的課時以進行體育活動（有關體育課時的詳細資料，請參閱《基礎教育課程指引》第一章、《中學教育課程指引》第一及第二冊和本指引第三章）。

體育是「透過身體活動進行教育」，以達至全人教育的目標，並透過多元化的體育活動，教導學生成為良好及負責任的公民。在發展學生體育技能、認知及共通能力的同時，體育課程不但能夠提升學生的體適能，促進健康，亦培養他們正面的價值觀和積極的態度，而具體育素質的學生在各種體育活動中更能表現出他們的自信及能力。

學校體育課程應透過一系列寬廣而均衡的體育活動來推行，當中須涵蓋六大學習範疇，其中包括「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」。

² 八個學習領域：中國語文教育、英國語文教育、數學教育、科學教育、科技教育、個人、社會及人文教育、藝術教育及體育。

³ 五種基要學習經歷：德育及公民教育、智能發展、社會服務、體藝發展及與工作有關的經驗。

圖 1.2 體育 - 透過身體活動來達至全人發展教育的最終目標
(來源：嘉諾撒聖方濟各學校)



1.4 基本理念及發展方向

體育是學生終身參與體育活動的切入點（聯合國教育、科學與文化組織，2015）。恆常參與體育活動能夠提升學生的體適能、加強認知能力及促進身心健康。缺乏體能活動及不活躍的生活模式已被視為本地和全球的公共衛生問題（世界衛生組織，2014），嚴重影響學生健康。面對這個挑戰，協助學生積極參與體育活動及建立活躍及健康的生活方式對達至學校教育的學習宗旨是非常重要的。

更新的體育課程架構是建基於本港現時學與教的優勢與良好的實踐措施，內含不少在持續課程發展及深化發展方面的建議，並因應各方面的轉變所帶來的挑戰和機遇，聚焦於新的發展領域。

多年來，學校與教育局已建立良好的夥伴關係，有效地實施學校體育課程。學校不但致力透過體育課堂協助學生學習體育技能，亦藉著與體育聯課活動，豐富學生的學習經歷。目前，不少學校已建立學校體育文化、制訂照顧學生的多樣性的策略，以及把評估結合學與教，所取得的成果令人鼓舞。教師應把握現有優勢，持續優化學生的學習經歷，方向包括：

- 發展學生參與不同體育活動的能力；
- 培養學生正面的價值觀和積極的態度，以建立活躍及健康的生活方式；
- 根據世界衛生組織的建議⁴，鼓勵學生恆常參與體育活動；及

⁴ 世界衛生組織（2020）建議 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。

- 就香港以至全球社會環境的不斷變化，在體育課程上融入學校課程持續更新的各主要更新重點，以達至全方位⁵及終身學習的教育目標。

1.5 發展策略

學校宜建基於本身的優勢及成果進行學校體育課程持續更新。為照顧學生的學習需要，體育教師應運用他們的專業知識，並靈活地利用資源，如校內校外的時間、空間及校內和校外的設施，制訂有效的學校體育課程。

就學校體育課程的持續更新，在未來五至十年的持續更新發展策略建議如下：

現有優勢	發展策略
均衡的學校課程	
- 發展均衡的學校體育課程 - 發展學生共通能力、正面的價值觀和積極的態度及推動四個關鍵項目 - 在聯課活動中推廣跨學習領域協作，促進學生在體育上的學習 - 由具備體育教學訓練資格⁶的教師教授體育 - 體育教師能運用專業知識，實施及規劃課程	- 重申體育課程六大學習範疇的重要性，強化學校體育課程的設計及實施，讓學生獲得不同的體育學習經歷 - 深化推動四個關鍵項目，邁向並實施更新的四個關鍵項目，培養學生正面的價值觀和積極的態度，以及增潤體育知識 - 透過體育活動及全方位學習，綜合發展學生的共通能力，以提升他們學生學會學習及終身學習的能力 - 鼓勵應用電子學習，引發學生的學習興趣，並透過資訊科技，促進自主學習 - 融入學校課程持續更新的各主要更新重點及配合最新的教育趨勢，以提升學生的學習能力，從而達至自主及終身學習者 - 加強與其他學習領域的協作，制訂更連貫及全面的體育課程 - 透過教師專業培訓課程及學習社群等，強化教師的專業發展，從而優化課程

⁵ 全方位學習強調要讓學生在真切情境和實際環境中學習。這些切身體驗能夠令學生更有效地掌握一些單靠課堂學習難以達到的學習目標。它為學生創造機會，讓他們從實際體驗中學習，這有助學生在不斷變化的社會中，實現全人發展的目標和發展終身學習的能力。

⁶ 中、小學的體育課必須由曾受體育教學訓練的教師教授，而當教授某些危險性較高的活動時，如游泳、彈網等，體育教師更須具備相關的資格。有關詳情，請參閱《香港學校體育學習領域安全指引》(2011)(2016年7月更新)第一章 (http://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/safety-guidelines/)。

鼓勵學生積極參與及接觸不同的體育活動	
- 提供不同的體育活動，鼓勵學生參與 - 除體育課堂外，讓學生接觸不同類型的體育聯課活動 - 運用學校內外的資源、撥款及設施，以促進學校體育課程的發展（例如聘請導師及教練教授體育聯課活動，以及鼓勵學生參與不同的運動計劃）	- 採用全校參與模式，建立學校體育文化，鼓勵學生積極及恆常參與體育活動，以建立活躍及健康的生活方式 - 增加學生接觸不同體育聯課活動的機會，包括參與由不同的體育團體或總會籌辦的活動 - 鼓勵學生欣賞本地及國際的運動賽事，加強他們對不同運動的認識 - 加強管理及資源分配，促進體育課程的持續發展
照顧學生的多樣性	
- 以學生為中心設計體育課程 - 照顧學生的多樣性，發展不同的學習活動，以配合不同能力學生的學習需要	- 透過學校體育課程設計與實施的連繫，照顧不同能力學生的學習需要，並提升他們的學習興趣及參與活動的能力 - 採用多元化的學與教及評估模式，以照顧學生不同的學習需要 - 採用資優教育的三層架構，持續地啟發學生在運動上的潛能 - 設計和採用分層活動，供不同能力的學生參與
加強學生評估素養	
- 運用總結性及進展性評估，促進學生的學習效能	- 持續發展「促進學習的評估」，並採用「作為學習的評估」模式，讓學生訂立目標，以及檢視和評估個人的學習進度

隨著世界的轉變，科學、科技、工程、社會及經濟的急速發展，體育課程需融入各主要更新重點（如推展 STEM 教育和資訊科技教育），以裝備學生各方面的能力。可是，科技的發展或增加了學生使用電子屏幕產品及靜態活動的時間，因此我們須持續關注學生的生活方式及鼓勵他們恆常參與體育活動。總括而言，建基於體育學習領域的理念、發展方向及策略，體育課程將會持續發展，而豐富的體育學習經歷更可以幫助學生在體育技能、素質和態度方面的發展，以達至全人教育及終身學習的目標。

第二章

課程架構

學會學習2+ — 香港學校課程

課程寬廣而均衡，提供多元和專門的選擇，以配合學生在學術、專業和職業的發展需要。

培養學生終身學習及自主學習的能力

多元出路

促進學生全人發展

七個學習宗旨

五種基要學習經歷

德育及公民教育

智能發展

社會服務

體藝發展

與工作有關的經驗

中四至中六

高中

中一至中三

初中

小一至小六

小學

幼兒班至高班

幼稚園

核心科目

中國語文
英國語文
數學
通識教育科

選修科目

20個選修科目
應用學習
其他語言

其他學習經歷

德育及公民教育
社會服務
藝術發展
與工作有關的經驗

四個關鍵項目：達至主要更新重點(初、高中)
STEM 教育和資訊科技教育、價值觀教育(包括德育及公民教育與基本法教育)、跨課程語文學習(包括閱讀)等

價值觀和態度 七種首要價值觀

- 堅毅
- 尊重他人
- 責任感
- 國民身份認同
- 承擔精神
- 誠信
- 關愛

共通能力

- 基礎能力
 - 溝通能力
 - 數學能力
 - 運用資訊科技能力
- 思考能力
 - 批判性思考能力
 - 創造力
 - 解決問題能力
- 個人及社交能力
 - 自我管理能力
 - 自學能力
 - 協作能力

中國語文
教育
學習領域

英國語文
教育
學習領域

數學
教育
學習領域

科學
教育
學習領域

科技
教育
學習領域

個人、
社會及
人文教育
學習領域

藝術
教育
學習領域

體育
學習領域

常識科

價值觀和態度、技能和知識

語文

幼兒數學

大自然與生活

個人與群體

藝術與創意

體能與健康

第二章 課程架構

2.1 課程宗旨

體育是「透過身體活動進行教育」，對幫助學生達至全人發展至為重要。體育課程提供優質的體育學習以培養學生成為負責任的公民，為社會、國家和世界作出貢獻。

體育課程旨在幫助學生：

- 透過體育活動，發展體育技能，獲取相關的活動知識，以及培養正面的價值觀和積極的態度，從而建立恆常運動的習慣；
- 透過活躍及健康的生活方式，促進身體健康，提升體適能和身體協調的能力；
- 培養正確的道德行為，學會在群體生活中互相合作，發展判斷力和欣賞優美動作的能力；及
- 成為負責任的公民，為活躍及健康的社區作出貢獻。

2.2 課程架構

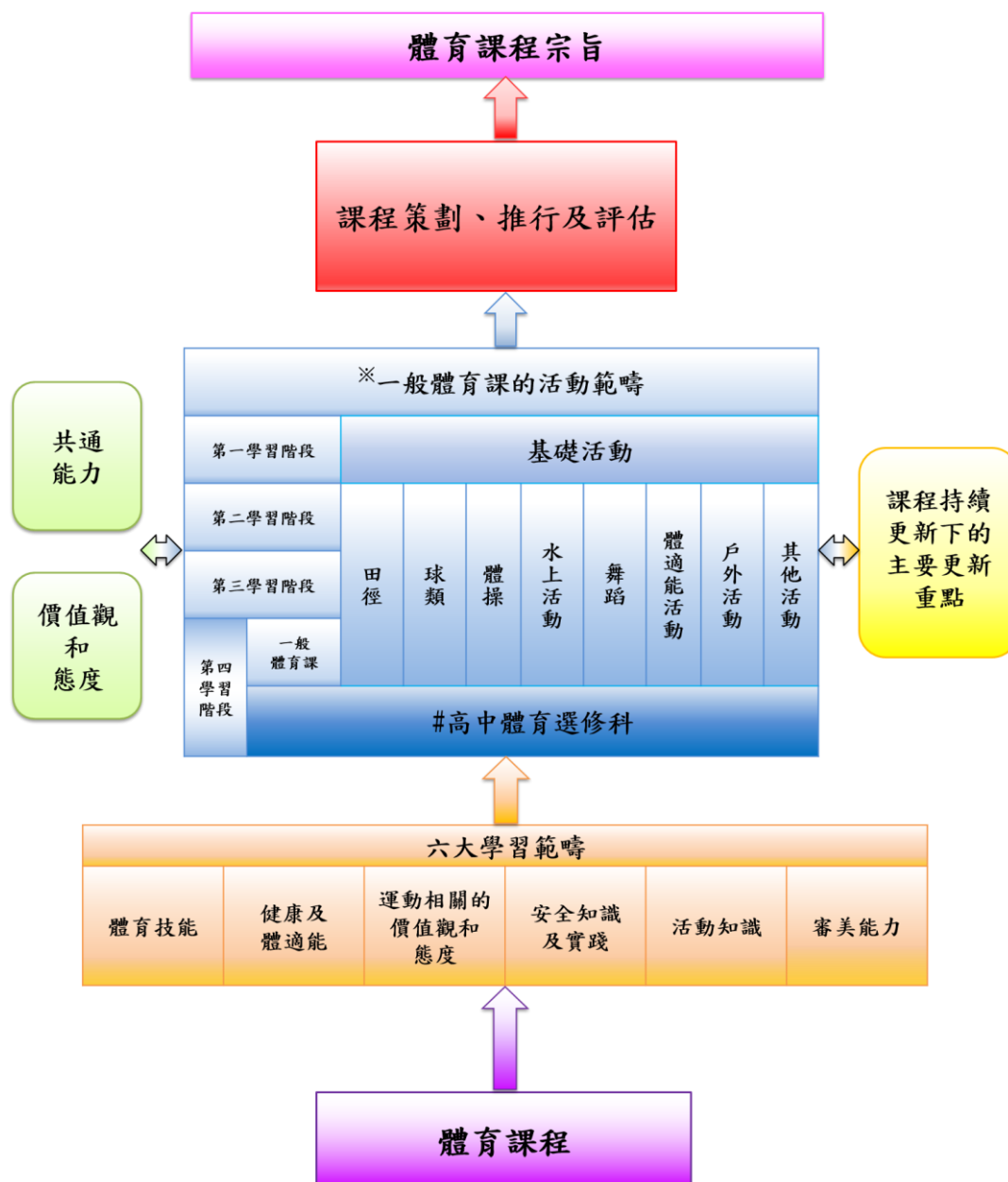
體育課程架構是體育學習、教學及評估的整體組織，幫助學校規劃和發展學校體育課程。本架構包括以下一系列相互關聯的學習目標：

- 六大學習範疇下的知識和技能；
- 共通能力；及
- 正面的價值觀和積極的態度。

本架構讓學校和教師依據學校的優勢和學生的學習需要，靈活地選取合適的學習內容和規劃不同的學習活動。

圖 2.1 是更新的體育課程架構圖解，聚焦在不同學習階段的學校體育課程規劃和實施。當中包括六大學習範疇和課程持續發展下的主要更新重點。

圖 2.1 體育課程架構圖解



※第一學習階段：基礎活動包括移動技能、平衡穩定技能及操控用具技能

第二至第三學習階段：在不少於四類活動範疇中學習至少八項不同的體育活動

高中體育選修科是香港中學文憑考試科目之一

2.2.1 學習範疇

作為一個整體的學習計劃，學習範疇可幫助規劃學生在體育課程的學習和訂定目標。它們的主要功能是組織學習內容，發展學生所需的知識、技能，以及正面的價值觀和積極的態度。

體育課程架構是透過密不可分的六大學習範疇，讓學生獲取寬廣而均衡，及多元化的體育學習經歷。各範疇的學習重點如下：

體育技能

- 掌握各類體育活動所需的移動、協調身體和操控用具技能，以增加樂趣和提升表現

健康及體適能

- 認識「體能活動促進健康」的原理，學習制訂、實踐和評估個人鍛鍊計劃

運動相關的價值觀和態度

- 了解運動競賽的意義，培養正面的價值觀和積極的態度

安全知識及實踐

- 學習「風險管理」，落實預防運動受傷的措施

活動知識

- 汲取相關知識，以增加樂趣、提升表現和發展組織體育活動的能力

審美能力

- 洞悉美的具體含意，加強評賞體育活動的能力

圖 2.2 體育學習領域六大學習範疇



體育課程必須以體育活動為中心、學習體育技能作主線和提升學生的體適能為要務。教師應把握每一個讓學生學習的時機，以提升學生的學習效能，例如適時介紹有關的概念和理論，或進行探究活動，以配合體育技能學習。透過有目的、有系統的課程規劃、推行及評估，讓學生學會需要的知識和技能、發展共通能力，以及培養正面的價值觀和積極的態度。在課程持續發展下，學生可透過主要的課程更新重點，例如 STEM 教育和資訊科技教育，來提升他們在體育課程中的學習，從而達至體育的整體目的，拓寬學生的視野，率先創新，以面對世界不斷變化的挑戰（*有關體育課程發展的主要更新重點及其在體育課程發展的資料，請參閱《中學教育課程指引》第二章及本指引第三章 3.3.7 至 3.3.9 節*）。

2.2.2 學習目標

透過不同學習階段中有意義的學習活動，學生能獲得體育六大學習範疇相關的知識和技能、共通能力、價值觀和態度（詳見本指引第三章3.3.3節），以及體育技能相關的學習課題（詳見《體育學習領域六大學習範疇課題概覽》(2013)）。

下列各學習階段的學習目標是體育課程的學與教基本範圍，是密不可分和螺旋漸進的。

學習階段	學習目標
第一學習階段 (小一至小三)	在完成第一學習階段，學生能 - 透過基礎活動及體育遊戲，發展基礎動作技能； - 對參與體育活動抱正面態度； - 說出體育活動對身體的益處；及 - 在體育活動中表達情意和顯露創作思維。
第二學習階段 (小四至小六)	在完成第二學習階段，學生能 - 透過初階活動及簡易遊戲，在不少於四類活動範疇中至少八項不同的體育活動，發展基本技能； - 恆常參與最少一項體育聯課活動； - 闡釋體育活動的基本知識和體育活動對身體的益處； - 有效地與別人溝通和合作；及 - 遵守規則，展示公平競賽精神。

學習階段	學習目標
第三學習階段 (中一至中三)	在完成第三學習階段，學生能 - 在不少於四類活動範疇中至少八項不同的體育活動中，透過遊戲和比賽來應用這些活動中的基本技能； - 積極及恆常參與最少一項體育聯課活動； - 將體育活動理論及訓練原則，用於制訂健康體適能計劃； - 以明辨性思考處理具爭議性的各項體育和運動議題；及 - 在體育活動中表現適當的禮儀及體育精神。
第四學習階段 (中四至中六)	在完成第四學習階段，學生能 - 展示參與多項體育活動的能力； - 積極及恆常參與最少一項體育聯課活動； - 以多角度分析運動表現和對健康體適能計劃作成效評估； - 在體育學習的情境中應用解決問題能力； - 在學校及社區中擔當運動領袖或小教練；及 - 在日常生活中展示堅毅、體育精神、勇於面對困難等素質。

圖 2.3 學生在第一學習階段可透過基礎活動及體育遊戲，發展基礎動作技能
(來源：浸信會沙田圍呂明才小學)



2.2.3 共通能力

共通能力是學生學會學習的基礎。以下是被確認了對二十一世紀學校課程和學生學習至為重要的九項共通能力：

- 協作能力
- 溝通能力
- 創造力
- 明辨性思考能力⁷
- 運用資訊科技能力
- 數學能力⁷
- 解決問題能力
- 自學能力⁷
- 自我管理能力的

建基於過去課程改革的實踐經驗及回應社會的轉變和最新的研究，為了更易於理解和綜合運用共通能力，現按性質把九項共通能力歸納為三組，即基礎能力、思考能力，以及個人及社交能力（詳見下列圖表）。

基礎能力	思考能力	個人及社交能力
溝通能力	明辨性思考能力	自我管理能力的
數學能力	創造力	自學能力 ⁷
運用資訊科技能力	解決問題能力	協作能力

⁷明辨性思考能力、數學能力及自學能力在《學會學習：課程發展路向 - 終身學習全人發展》(2001)分別稱為批判性思考能力、運算能力和研習能力。

體育學習領域以六大學習範疇為框架，提供有意義的學習情境，以發展學生的共通能力。體育教師應在日常的學與教活動中，建構合適的環境來發展學生上述能力。

當要完成一個更為複雜的學習活動時，會經常以綜合方式而不是獨立地應用各種共通能力。部分共通能力會較常應用在一起，例如協作能力經常與溝通能力和解決問題能力一起應用；而明辨性思考能力則傾向與解決問題能力和創造力用在一起。前者稱為「協作式解決問題能力」，後者則稱為「整全性思考能力」。在規劃體育課程的學與教活動時，教師應從整體角度出發，在真實的環境下協助學生發展不同組別的共通能力。

在體育學習領域中如何發展學生九項共通能力及採用綜合應用方式的詳細資料、例子和建議說明如下：

溝通能力

溝通能力是指人與人在交往（包括面對面或虛擬等不同情境）的過程中，透過文字或非文字去傳遞和接收信息，以達至既定目標或成果的能力。要有效溝通，學生應學習如何有效地聆聽、說話、閱讀和寫作，既要準確、有條理和得體地表達，亦需了解、尊重他人的觀點和期望，又能因應目標、情境和對象，採用適當的資料和表達方式，並評估成效，找出需改善之處，以達致最佳效果。

學習階段	預期從學校課程學習的成果	在體育中的教學舉隅
第一學習階段 (小一至小三)	學生將學會 • 理解和適當回應口頭指示 • 理解不同媒體資訊中的明顯信息 • 運用清楚和適當的溝通方法，包括文字及非文字，來表達意思及感受 • 與別人協作和討論，完成簡單的任務	學生 • 在課堂上明白和遵循教師的指示 • 參與體育活動時，以適當的語言表達感受及與同伴溝通 • 運用簡單和適當的語言對教師/同學的動作作出口頭回饋，並談論他們展示的動作優點和弱點 • 在協作活動中運用適當的語言與隊員作出討論 • 就個人參與體育活動的經驗，書寫簡單的文章

學習階段	預期從學校課程學習的成果	在體育中的教學舉隅
第二學習階段 (小四至小六)	學生將學會 • 理解和回應不同類型的文章及話語 • 理解和推斷不同媒體資訊中的信息 • 運用口語、文字、圖象及其他非文字的表達方法，介紹資料、表達意見，並解釋意念 • 與別人協作和商討，以發展意念和完成任務	學生 • 表達觀看運動相關電視節目或閱讀運動雜誌後的感想 • 運用適當的語言對同伴的動作作出回饋，並指出其他同學所展示動作的優點和弱點 • 接納別人就自己的表現而提出的意見和建議，以優化動作表現 • 利用適當的口頭和書面溝通方法表達自己的表現 • 在活動中使用適當的語言與組員作出討論和報告小組的構想 • 在競爭激烈的討論活動中表達自己的意見，並決定最佳的比賽戰術

學習階段	預期從學校課程學習的成果	在體育中的教學舉隅
第三學習階段 (中一至中三)	學生將學會 - 理解、分析、評鑑和回應不同類型的文章及話語 - 綜合來自不同媒體資訊中的信息 - 運用適當的語文及/或其他溝通形式，介紹資料、表達不同意見和感受 - 與別人協作和商討，解決問題和完成任務 - 檢討與別人溝通的效能，改善溝通技巧	學生 - 理解並能夠闡釋和討論體育相關的文章和廣告背後的信息 - 在小組學習活動中，使用適當的語言來闡明想法、論據和觀點 - 在比賽時根據比賽形勢來討論戰略，以最合適的戰術來比賽 - 在比賽結束後與隊友檢討表現，找出強項和弱點，並提出改善的方法
第四學習階段 (中四至中六)	學生將學會 - 以審慎態度聆聽和閱讀，評價不同媒體中資訊的信息，並因應讀者及聽眾，流暢地表達 - 運用適當的溝通方法，提供資料進行游說和議論，以達至預期目標 - 化解分歧和解決問題，從而完成任務 - 多角度評估與人溝通的效能，改善溝通技巧	學生 - 以合乎邏輯及具說服力的辯論探討商業贊助對推廣運動的影響 - 擔當學校體育小記者，報道已經過分析的體育新聞 - 在討論中有不同意見時，盡量達成共識

數學能力⁸

數學能力包括能進行不同形式的數學運算和估算、描述物件的空間關係、進行量度、處理數據、運用邏輯推理作有效的推論，並應用數學概念以解決不同情境中的問題。

學習階段	預期從學校課程學習的成果	在體育中的教學舉隅
第一學習階段 (小一至小三)	學生將學會 - 進行整數的比較和基本計算 - 描述形狀、大小及位置 - 應用度量的知識，並使用適當的單位和工具進行量度 - 運用簡單的統計圖顯示數據和從簡單的統計圖中擷取資訊 - 使用基本的邏輯概念，例如「和」、「或」、「所有」、「有些」、「因為」、「如果……則」及「矛盾」進行簡單邏輯推理 - 在日常生活中運用簡單數學知識	學生 - 利用基本的運算知識，計算遊戲得分 - 在比賽中使用量度的概念來猜測自己與同伴/目標物體之間的距離 - 使用國際標準單位，量度體重、身高等人體有關的指標 - 利用合適的工具，測量球場的大小 - 運用合適的方向、水平和路線詞彙來識別如前/後、左/右、順時針/逆時針的動作概念

⁸ 共通能力中的數學能力是指在不同的學習領域及科目中應用數學的能力，所應用的概念和技能只是數學科中能普遍應用於不同學科的部分。

學習階段	預期從學校課程學習的成果	在體育中的教學舉隅
第二學習階段 (小四至小六)	學生將學會 - 進行整數、分數、小數和百分數的計算和簡單的估算，例如估算開支 - 運用簡單幾何特性，例如對稱、平行和垂直，較準確地描述形狀、大小及位置 - 應用策略和公式進行量度 - 收集和處理數據，使用合適的統計圖顯示數據，並從統計圖中擷取資訊 - 進行邏輯推理，例如三段論式和提出反例 - 在日常生活中運用數學概念	學生 - 利用合適的量度工具量度在標準國際單位下的時間/高度/距離 - 應用數學概念，理解田徑項目的成績與名次之間的關係 - 利用合適的工具來進行體適能測試和記錄數據，從收集的數據中闡釋體適能水平 - 計算在比賽中所需的場次和場地

學習階段	預期從學校課程學習的成果	在體育中的教學舉隅
第三學習階段 (中一至中三)	學生將學會 - 處理非常大或非常小的數和負數，並留意數值的比例 - 進行數的運算，例如百分變化，並以恰當的策略進行估算 - 描述事物出現或排列的規律，例如由一組圖形排列的圖案或人口增長的趨勢 - 運用距離、角度、比例、方位角和斜率等描述物件間的空間關係 - 按照量度的目的所要求的準確度，選擇適當的工具和策略進行量度 - 用不同的方法（即搜集、組織、分析和展示）量性資訊，並對結果作合理的解說 - 應用簡單概率估算風險和機會 - 進行邏輯推理和驗證，並檢查其有效性 - 在真實情境中應用不同的數學概念	學生 - 分析搶籃板球的有利位置和角度 - 根據常模表和運用運動處方（頻次、強度、類別和時間）的原則，利用學生的體適能數據來分析他們的體適能水平，從而設計個人的訓練計劃

學習階段	預期從學校課程學習的成果	在體育中的教學舉隅
第四學習階段 (中四至中六)	學生將學會 • 評估處理量性資訊的工具和策略的適切性 • 在不同的情境中使用量性資訊，作明智的決定 • 審視推理過程，免犯邏輯謬誤 • 在不同的情境中，以恰當的策略運用各種數學概念，並意會須在新的處境下作出變通	學生 • 在規劃與組織學校體育活動和比賽時，估計所需的人力、預算、場地和時間 • 利用學校體適能測試常模表，與其他學校作出比較及分析結果，以調整自己的體適能訓練計劃

運用資訊科技能力

運用資訊科技能力是指以審慎的態度使用資訊科技去搜尋、篩選、分析、管理和分享資訊。掌握資訊科技能力，將有利於協作學習、解決問題和自主學習。

學習階段	預期從學校課程學習的成果	在體育中的教學舉隅
第一學習階段 (小一至小三)	學生將學會 • 操作電腦或流動裝置 • 輸入中文字 • 在教師的協助下，使用電子資源支援學習 • 認識一些方法，按照特定搜索條件找出及獲取資訊 • 在學習活動中，使用資訊科技工具構思、演示及安全地分享意念	學生 • 瀏覽在互聯網上不同體育活動和設施的信息

學習階段	預期從學校課程學習的成果	在體育中的教學舉隅
第二學習階段 (小四至小六)	學生將學會 • 用各種軟件進行文字處理、計算、圖象處理及其他學習活動 • 製作設計簡單的多媒體簡報 • 透過電腦網絡和其他媒體搜尋、篩選和謹慎地分享資訊 • 運用資訊科技工具處理資訊和製作個人用戶衍生內容⁹	學生 • 利用電腦軟件來學習食物、運動與健康的關係 • 利用網上資源來學習體育活動的安全措施 • 利用電腦來處理參與體適能活動的數據 • 在課堂中利用平板電腦進行自我評估和同儕互評
第三學習階段 (中一至中三)	學生將學會 • 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處理和演示資訊 • 製作設計合適，符合需要的多媒體簡報 • 透過電腦網絡及其他媒體與人溝通和協作 • 驗證及判斷資訊的準確性和可信性	學生 • 利用資訊科技工具來蒐集不同運動的課程 • 利用電腦輸入有關人體測量的資料，並在班內展示結果 • 利用電子郵件/即時消息的應用程式與他人交換有關體育活動的信息和交流意見

⁹ 個人用戶衍生內容是指數碼媒體使用者製作及分享的内容。

學習階段	預期從學校課程學習的成果	在體育中的教學舉隅
第四學習階段 (中四至中六)	學生將學會 • 加強資訊科技應用能力，以達至終身學習的目的 • 因應特定的目的，分析並合乎道德地使用來自不同來源的資訊 • 比較以不同方法（包括運用資訊科技工具）解決問題的成效 • 在不同的學習層面選用合適的資訊科技工具，包括處理資訊、構思和巧妙地向不同背景的受眾傳達原創意念	學生 • 利用數碼攝錄機及其他資訊科技工具來攝錄運動表現，並在課堂上作出分析

明辨性思考¹⁰能力

明辨性思考是指找出資料或主張中的含義，對資料或主張的準確性及可信性進行質疑與探究，從而建立自己的看法，審視自己和別人的論點。

學習階段	預期從學校課程學習的成果	在體育中的教學舉隅
第一學習階段 (小一至小三)	學生將學會 • 選取、分類和組織資料 • 辨識和陳述主要觀點、問題或核心議題 • 理解簡單直接的因果關係 • 分辨明顯的事實與意見 • 指出明顯的矛盾，加以澄清，並作簡單推測 • 推斷出簡單而符合邏輯的結論，不會與所得的證據和數據產生矛盾	學生 • 意識到運動對健康的好處 • 明白在運動時因危險動作而受傷的因果關係

¹⁰ 教育局以往參考其他華語地區的翻譯，將 critical thinking 譯作「批判性思考」，指客觀的分析、嚴謹的思考，以判斷事物的可信程度。然而，「批判」一詞在坊間被認為有強烈甚或負面批評之意，容易使學生產生混淆，誤以為「批判性思考」只管批評及質疑，而無須作是否可信的判斷。因此，2015 年起，本局建議使用「明辨性思考」作為 critical thinking 的中譯，以強調其要義是慎思明辨、判別真偽。不過，由於其他華語地區的教育專業部門及群體多仍用「批判性思考」或「批判思維」的譯法，為了與他們保持溝通，我們將按處境保留「批判性思考」或「明辨（批判）性思考」的譯法。

學習階段	預期從學校課程學習的成果	在體育中的教學舉隅
第二學習階段 （小四至小六）	學生將學會 • 從資料中作出歸納/推斷 • 參考其他資料以判斷所得資料的可信性 • 明白切題與離題的概念 • 分辨事實與意見、資料與證據 • 辨識明顯的不一致性、缺漏、臆測、成見和偏見 • 訂定適當的問題，作出有理據的推測和假設 • 根據充足的數據和證據，推斷出符合邏輯的結論，並推測後果	學生 • 明白運動裝備與運動表現的關係 • 意識到犯規是不當行為 • 明白遵守遊戲規則的重要性，並服從裁判作出的決定

學習階段	預期從學校課程學習的成果	在體育中的教學舉隅
第三學習階段 (中一至中三)	學生將學會 • 辨識議題的關鍵所在 • 廓清及釐定關鍵字詞以引導思考 • 比較不同來源的資料，記下當中的異同，並判斷這些資料的可信性 • 分辨事實、意見與有理據的判斷 • 明白資料中的觀點或判斷會受提供者的價值取向和思想意識影響 • 指出並質疑成見、情緒因素、宣傳成分及謬論 • 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 • 承認個人限制及思考過程中可能存在的缺失或錯誤	學生 • 對運動中濫用藥物事件作出判斷 • 研究參與體育活動對個人的好處，並推斷有關的果效 • 研究不同的健身計劃，明白個人的需要並作出合適的選擇 • 分辨自己的體質和性格來選擇運動項目

學習階段	預期從學校課程學習的成果	在體育中的教學舉隅
第四學習階段 (中四至中六)	學生將學會 • 分辨真實與陳述事件、錯誤與準確概念、相關與不相關的證據 • 分辨複雜的事實、意見與有理據的判斷 • 指出並質疑不明顯的基本假設，以及所滲透的價值觀和思想意識 • 察覺個人觀點對資料/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 • 運用合適的思考方法以評估及反思個人的思考過程，並提出改善建議	學生 • 分析不同人士對運動相關議題的意見，區分事實和謬誤，並作出個人判斷 • 從比賽裏具爭議的判決中證明自己的判斷 • 分析在香港舉辦大型國際運動會的基本理念和可行性，並透過辯論、專題研習等形式表達意見 • 找出自己的弱點，並建議改善方法以追求卓越

創造力

創造力會帶來改變或轉化，並會以嶄新的意念、行為或製成品呈現。創造力可自然地或經深思熟慮地透過擴散性和聚斂性思考而產生。它需要整合一般或特定範疇的知識，以達至某個具意義的目的。

圖 2.4 學生在陸運會的啦啦隊口號及標語設計上展示創造力
(來源：聖公會聖約瑟小學)



雖然創造力的學習成果不宜以學習階段劃分，但發展此項共通能力會涉及以下各種能力、個性及有利促進創造力的要素：

1. 能力

能力	簡述
敏覺力	• 觀察細緻入微，反應敏銳
流暢力	• 思考敏捷，意念豐富
變通力	• 融會貫通，隨機應變
獨創力	• 意念嶄新不凡，匠心獨運
精進力	• 拓展、提煉意念，精益求精

2. 個性

個性	簡述
好奇心	• 樂於探究，喜歡尋根究底
冒險心	• 勇於面對不明朗景況，意志堅定不移
想像心	• 思想縱橫馳騁，提出新穎意念
挑戰心	• 熱愛探索新奇事物，不怕紛繁，敢於迎難而上

3. 有利促進創造力的要素¹¹：

要素	相應行動
環境氛圍	營造有益的環境及氛圍（開放、鼓勵及接納的氣氛；資源充足、安全並具啟發性的環境）
學生特質	- 認識和接納學生的不同特質和個性（強項、弱項、學習風格、學習需要、動機和準備程度） - 識別及發展學生的創意潛能
創作過程	- 讓學生有選擇空間，探索個人興趣 - 以有趣和具啟發性的課題，激發創意，滿足渴望 - 讓學生經歷創作的不同階段（準備期、醞釀期、豁朗期和驗證期） - 欣賞學生嘗試提出嶄新意念，鼓勵他們精益求精
創作成果	- 鼓勵具創意的行動和產出（意念、計劃、方法、解決方案、成果、理論） - 重視創作經驗，表揚學生的創意產出 - 鼓勵學生游說別人（尤其是業界的專家）並接納其創意產品

¹¹ Mooney, R. L. (1975). A conceptual model for integrating four approaches to the identification of creative talent. In C. W. Taylor & F. Barron (Eds.), *Scientific Creativity: Its Recognition and Development* (pp. 331-340). New York, NY: Robert E. Krieger.

在體育中的教學舉隅	
學生	
•	在具刺激和有趣的環境下，表達自己選擇及參與體育活動的想法，並提出建議
•	通過舞蹈來表達他們對角色和議題的感受
•	在教育體操活動中，學生自行創作串連的動作
•	在腦海中預演籃球投籃動作以提升表現
•	透過觀看體操及舞蹈的演出，提升學生的審美能力
•	創作陸運會啦啦隊口號及設計場刊
•	運用「腦圖」設計及組織運動比賽計劃
•	思考不同的策略以促進他們參與學校的體育活動

圖 2.5 學生在陸運會的「班服」設計上展示創意
(來源：將軍澳循道衛理小學)



解決問題能力

解決問題是指運用各種技能去解決難題，過程包括探究問題、整合資料、提取意念、制訂最合適的行動方案，學生需要調整及評估解難策略，並總結經驗以建構知識。

學習階段	預期從學校課程學習的成果	在體育中的教學舉隅
第一學習階段 (小一至小三)	學生將學會 - 對問題建立初步想法，辨識相關資料的來源 - 按引導找出一個或以上處理問題的方法 - 藉著支援和參照建議，選用一個解決方案 - 按照指定的步驟檢視和描述成果	學生 - 當受傷時懂得向合適的人士尋求幫助 - 在進行活動時，遵守安全規則，若遇事故，按適當的程序處理 - 在教師的帶領下，檢討個人在運動比賽的表現，並找出改善方法
第二學習階段 (小四至小六)	學生將學會 - 辨識問題，並描述其主要特點 - 提出解決問題的不同方案 - 訂定計劃，試行選取的方案，因應需要尋求支援和作出調整 - 制訂適當的方法，衡量選用方案的成效 - 在解決問題的過程中有所領悟	學生 - 找出動作的弱點，並作糾正 - 透過觀察他人的表現，從中向他人學習以優化自己的體育技能 - 參照動作及技術觀察表，評估自己的學習目標，並作改善

學習階段	預期從學校課程學習的成果	在體育中的教學舉隅
第三學習階段 (中一至中三)	學生將學會 - 探究問題，並辨識問題的焦點 - 建議和比較不同方案可能達致的成果，並就選用的方案提出理據 - 執行擬訂的策略，監控進度，並在需要時修訂有關方案 - 根據擬訂的準則，評估學習成果的質素及檢討解決問題過程的成效 - 整合個人見解，以重新敘述或類比的方式解釋解決問題的方法	學生 - 探討影響個人學習運動技能的因素，以求改善 - 研究比賽戰術，衡量自己和對手的強項和弱項，以找出改善的方法 - 調整或改變策略，以應對佔上風的比賽對手

學習階段	預期從學校課程學習的成果	在體育中的教學舉隅
第四學習階段 (中四至中六)	學生將學會 • 認識問題的複雜性，通過蒐集所需資訊，解決問題 • 因應短期和長期目標，制訂可行策略，以取得最佳效果 • 因應最新形勢，調整目標或策略，並建議補救或改善的措施 • 評估整體策略及結果，並預計可能衍生的問題 • 整合解決困難的經驗以建構知識	學生 • 訂定短期和長期策略，以提升運動技能及維持參與運動的興趣 • 在計劃班際運動比賽時，探索使用校內、外體育設施的可行性以提升學生的參與機會 • 在籌辦大型的學校體育活動中有周詳計劃，涵蓋不同的組織工作，例如招募、比賽和裁判

自我管理能力

自我管理能力包括主要的生活技能及理想的個人素質，例如穩定情緒、衡量決策，以及克己自律。自我管理能力有助學生迎向個人或團隊面對的挑戰。

此共通能力的學生預期學習成果是按掌握程度描述。

自我管理能力的元素	起步階段 ————— 發展階段 ————— 成熟階段		
	學生將學會		
自我價值	以正面的描述形容自己	辨別和運用個人能力、價值觀和態度，克服挑戰	持守、整合和更新個人的信念和價值觀
訂立目標， 檢測進度	為學習和個人發展訂立目標	訂立切實可行的目標，持續檢測進度	訂立目標、檢測進度、適時反思、勇於承擔，以追求卓越的人生
作出決策	能為日常生活中的決定提出理據	列出建議的優點和缺點，估量決議的後果	在決策前作周全考慮，包括技術、道德、資源和社區等因素
自信心、抗逆力和適應力	在簡單的任務中培養自信和抗逆力，欣賞已取得的進展	當形勢轉變或遇上困難時，展現魄力、自信、承擔及適應力，為付出的努力和取得的成果感到滿足	在面對逆境時，展現自信和適應力，容忍不明確的境況，珍視從錯誤中得到的經驗

自我管理能力的元素	起步階段 ————— 發展階段 ————— 成熟階段 學生將學會		
恰當地表達情緒	明白、接受和恰當地表達情緒	表達個人的真實感受，如喜樂和失望，並辨別產生這些感受的因素	用恰當的方法克制或紓解個人情緒
資源管理	愛惜個人財物和共享的資源	珍惜並善用時間、金錢和其他資源	為有效地、公平地和道德地使用資源提出建議
恪守承諾	恪守承諾和履行責任	於作出承諾前先評估其可行性	- 竭力恪守承諾 - 因特殊情況而未能實踐諾言時，願意承擔責任及作善後補救
克己自律	能自控，不分心，按時限專注地完成工作	通過發展正面思考和自我肯定等策略，能持續克己自律，避免衝動，並擴展至其他處境	養成克己自律的習慣
反思自省	時常反思，自我省察做人及處事的方式	養成自省的習慣，辨別促進或影響個人處事效能的因素	關注和善用回饋，持續自我完善

在體育中的教學舉隅	
學生	因應自己的需要，制訂參與體育活動的目標，從而建立活躍及健康的生活方式
	激勵自己參與更多體育活動，並持之以恆地練習
	檢討自己的運動表現，並尋求改善的方法
	在參與體育活動和比賽過程中建立信心，勇於接受挑戰
	在參與體育活動時表現出應有的體育精神，並把這些體育精神應用到日常生活上
	在追求運動卓越之際或面臨困境時，作出合適的決定和行動

自學能力

自學能力是指學生自發自主地開展、規劃、實行、評估及調整學習活動的能力。有高階自學能力的學生可以為深層次的學習選定或設計有效的策略。自學能力有助提升學習表現及自我效能，亦是終身學習的核心。學生可以藉此獲取新的知識，適應瞬息萬變的世界。

學習階段	預期從學校課程學習的成果	在體育中的教學舉隅
第一學習階段 (小一至小三)	學生將學會 - 專心聆聽和閱讀，進行學習；主動展示所學 - 集中精神，留心指示 - 辨識及記下要點 - 從指定的來源蒐集資料，並按照預先設定的綱領加以組織 - 嘗試以不同形式表達所想及所學 - 構想簡單的學習計劃以達成短期目標 - 對進一步探究展現興趣	學生 - 閱讀和理解與體育活動和運動相關的材料 - 識別及將不同項目分類為個人或隊際運動

學習階段	預期從學校課程學習的成果	在體育中的教學舉隅
第二學習階段 (小四至小六)	學生將學會 • 在自己選定的探究範圍內主動學習 • 主動從不同媒體找出所需資料 • 主動辨識資料要點並以不同方法加以整理，例如寫筆記或畫腦圖 • 揀選最合適的形式表達所想及所學 • 按需要恰當地尋求協助 • 善於管理時間，按計劃完成工作 • 善用回饋，反思各種學習策略的成效	學生 • 分析來自各種媒體例如電視節目和報紙廣告中與運動相關的資訊，以獲取信息 • 進行專題研習，例如「足球的歷史與發展」，並撰寫報告以表達觀點 • 識別健康生活方式的元素，把食物和營養的知識應用於日常生活中

學習階段	預期從學校課程學習的成果	在體育中的教學舉隅
第三學習階段 (中一至中三)	學生將學會 - 開展學習活動，運用個人專長，以克服挑戰 - 為學習計劃訂定階段性的目標 - 釐清作者的思路，找出可能隱含的意思 - 在小組內有效發揮，以達成學習目標 - 選擇最適當的方法，以管理及展示知識 - 調整學習策略，以改進學習成效	學生 - 在組織或參與比賽後撰寫報告，有條理地抒發觀點 - 制訂培訓計劃，例如體適能訓練、運動中的防守和進攻戰術

學習階段	預期從學校課程學習的成果	在體育中的教學舉隅
第四學習階段 (中四至中六)	學生將學會 - 開展具挑戰性的學習活動，發展個人專長，以克服挑戰 - 為自發進行的探究活動訂定計劃及目標 - 自發、自主地為深層次的學習，選定或設計更有效的學習策略 - 獨立地評價從不同途徑取得的主要觀點、意見及論爭，並加以整合，構建和發展出個人的理解 - 評鑑策略成效，並建議改進的方法 - 進行超越課程範圍的學習，並在不同的情境中，學以致用	學生 - 研習、分析及整合體育相關課題例如「善用社區體育設施」的資料 - 分析特定組別人士的體適能數據，為他們制訂運動計劃 - 檢討校隊的表現，訂定來年目標，重新制訂訓練計劃、內容和策略，以切合新的目標

協作能力

在小組內解決難題、進行規劃及決策，均需要協作能力。協作能力包括溝通、欣賞、協商、妥協和勇於領導的能力。具備這些能力的學生，將能在團隊中積極參與，發揮所長。

此項共通能力的學生學習成果不宜用學習階段劃分。

1. 明白小組協作的性質	在體育中的教學舉隅
學生將學會 - 認同團隊合作的重要性，以及需要共同承擔責任 - 認同個人和團隊均需要為自己的行為承擔後果	學生 - 在隊制比賽中，認識隊員、隊長、教練、裁判等不同角色及其責任 - 在不同的訓練和比賽中，培養個人的責任及團隊意識 - 明白個人表現對校隊整體表現的影響
2. 小組協作的理想取向	在體育中的教學舉隅
學生將學會 - 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 - 積極參與討論和提問，與別人交流意見，適當地堅持己見，闡釋論據，並反思不同的意見 - 提高對定型問題的敏感度；在未取得實證前，不妄下判斷 - 因應不同群體和處境，調整行事的方法或策略	學生 - 在小組專題研習中，積極表達及傳遞個人信念和意見，彼此合作及接納同伴的意見，使研習得以順利進行 - 在活動中，接納他人的表現，並尊重他人的權益和顧及他人的感受

3. 小組工作所需的技能		在體育中的教學舉隅
訂立目標	學生將學會 通過協作，選取及制訂策略，完成團隊的任務	學生 - 發揮各隊員的強項，改善弱項，以提高隊伍的整體表現 - 透過討論和協議，綜合各人的意見，採用合適的策略，發揮隊伍最大的潛能 - 觀察別人的表現，並給予相應的回饋和建議，以幫助彼此改善
各司其職	- 了解團隊成員的優點與缺點，充分發揮團隊的潛能 - 釐清和接受每位成員的角色與責任，並願意遵從團隊規則行事	
同心協力	- 聯繫隊員以掌握各方意見及各種可動用的資源 - 彼此磋商，作出協調	
反思調整	反思和評估小組所採用的策略，從而作出適當的調整	

協作式解決問題能力

協作式解決問題能力是採用綜合應用方式的例子，讓學生透過有效分工、整合知識、經驗和觀點，同心協力去解決問題的能力。相對於獨自解決問題，協作式解決問題的優勢在於團隊成員能受惠於他人意念的啟發，提升創意和方案質素。在二十一世紀，善用通訊科技，與不同觀點和專長的人一起協作，解決問題，尤為重要。

協作式解決問題能力的學生預期學習成果是按掌握程度描述。

學生將學會

起步階段	發展階段	成熟階段
協作		
- 積極回應，願意與團隊成員一同為目標努力 - 遵守為團隊任務定下的規則和指示 - 樂於參與，貢獻所長，協助小組達成目標	- 了解其他團隊成員對問題的觀點，建立共識 - 辨識和善用各成員的能力和潛能 - 能與不同人士合作，並接受因應情況而作出的計劃調整或崗位調動	- 珍視團隊協作，激發成員同心協力，達成目標 - 面對困境和難以相處的人，仍能彼此尊重，互相支持 - 主動建議方案，或因應情況調整計劃，調動崗位
溝通		
- 持開放的態度理解訊息，以提問釐清問題和團隊目標 - 以文字/非文字向團隊成員清晰地表達己見 - 勇於分享新穎或與眾不同的意念	- 提出有建設性的問題，澄清願景、目標和觀點，以尋求更佳方案 - 具體回應在解決問題過程中產生的疑問 - 以尊重的態度和有效的溝通方式，加深彼此了解	- 透過協商尋求共識，營造合作氛圍，解決衝突 - 主動引入新資源和發掘新意念，協助團隊不斷進步

起步階段	發展階段	成熟階段
解決問題		
• 提出多個解決問題的方案和策略 • 完成團隊中個人崗位的任務	• 選取解決問題的策略，制訂行動方案 • 按照分配的崗位行動，並按需要作出調整	• 選取解決問題的策略，並準備後備方案 • 監察和評估個人及團隊的效能

示例 2.1 在體育中發展協作式解決問題能力

學習目的

- 讓學生同心協力地解決問題
- 讓學生學習明白及尊重他人的觀點，透過協商來尋求共識，並一同選取最合適的解決問題策略

年級

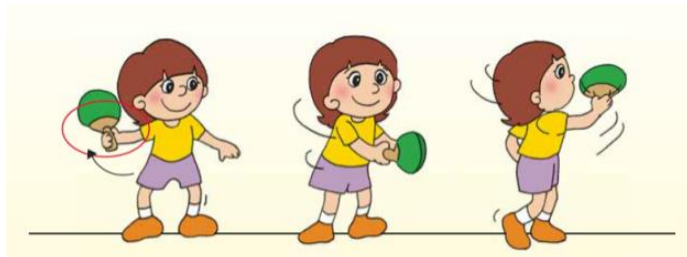
- 第一學習階段（小一至小三）

單元主題

- 操控用具技能 - 持拍擊球

教學組織

- 進行學習活動時，學生必須已掌握該單元之體育技能及活動知識。



推行細則

- 全班分為六組，然後著學生以小組及在指定時間內設計一個擊球遊戲。
- 教師先示範一個運用單手擊球技能的遊戲，以確保學生理解設計一個擊球遊戲的原則和要求。當設計遊戲時，學生應考慮
 - 遊戲的趣味性；
 - 遊戲的可行性和難度；及
 - 記錄設計過程所遇見的困難。
- 學生向全班同學講解遊戲的規則。示範完畢後，其他組別的學生輪流試玩。

學習的影響

- 在設計活動過程中，學生透過小組討論，彼此協作，互相溝通，一起將已學的體育技能和活動知識融會貫通，以解決新的問題。

整全性思考能力

明辨性思考能力、創造力和解決問題能力一向被歸類為高階思維能力。這三種能力也可結合為整全性思考能力，從而處理複雜的問題。整全性思考能力幫助學生運用明辨性思考能力判斷資料的可信性；運用創造力開發更多的可能性；運用解決問題能力檢視每個方法的可行性。

明辨性思考能力的學生預期學習成果是按掌握程度描述。

學生將學會

起步階段	發展階段	成熟階段
明辨性思考：探究及檢視		
- 透過發問，探究感興趣的事物 - 識別資料中的重點及釐清當中含義	- 就切身議題提問和探究 - 理解互相補充和互相矛盾的資料	- 就非此時此地議題中的複雜和抽象概念，提問和探究 - 綜合互相補充和互相矛盾的資料內容
創造力：產出意念		
- 將現實和想像連在一起，構思新意念 - 連結兩個意念，構建類比 - 用腦力激盪法想出多個建議	- 並列新舊情境作比較，從意念、規律及趨勢思考新的可能 - 提出替代或新穎的解決方案 - 不妄下判斷，從而想出新穎意念及替代方案	- 構思大量原始的意念 - 結合好意念以構思更好的意念 - 以新穎的形式運用已有知識 - 暫時放下務實及理性思考，讓新的可能湧現

起步階段	發展階段	成熟階段
明辨性思考及解決問題能力：分析及比較		
• 認識制訂方案時的現實限制 • 比較各個解決方案的優點和局限	• 從多角度評估每個解決方案的成本及效益 • 以可行性、可取性及道德考慮作準則，權衡和選擇合適方案	• 從主流及個人的價值觀比較每個方案可能帶來的結果 • 調和對立的意見，承認個人觀點的不足 • 綜合不同的意見，制訂解決方案
創造力與解決問題能力：預測及調整		
• 提出「假如」一類的問題 • 提出方法，處理可能出現的問題	• 在計劃及演示方案時，作出調整，避免思考陷阱（例如含混、定型、誤解） • 因應形勢轉變，考慮其他行動方案	• 因應最新發展，微調計劃 • 對持分者的反應保持敏銳的觸覺 • 預計負面的影響，提出相應的預防或補償方法
解決問題能力：執行及監察		
• 選定解決辦法，運用已有的支援和建議來制訂執行計劃 • 為計劃制訂可行的工序	• 執行計劃及監察進度，按需要修訂策略 • 認識過度反應及情緒化用詞的負面影響	• 運用擬訂的檢測點和準則監察進度 • 提議方法，以便趕上進度或達致最佳成果 • 處理過度的反應和激動的情緒

起步階段	發展階段	成熟階段
解決問題及明辨性思考：評估和反思		
• 反思有否完成任務 • 對意見及回饋持開放態度	• 評估成果的質量和解決問題的過程 • 邀請他人給予回饋，並作評估	• 按正面的價值觀，評估方案的成效 • 預測方案可能帶來的新問題 • 明智而審慎地運用意見和回饋

示例 2.2 在體育中發展整全性思考能力

學習目的

- 發展學生明辨性思考能力、創造力和解決問題的能力
- 發展學生探究技巧和反思學習的能力

年級

- 第二學習階段（小四至小六）

單元主題

- 田徑 - 跳遠（蹲踞式）

推行細則

- 向全班學生展示跳遠（蹲踞式）整個連串動作的視頻片段，讓他們觀察四個動作階段，包括助跑、起跳、騰空和著地；在各階段最明顯展示相關動作時暫停視頻片段並向學生解說。
- 要求學生分組討論他們如何能跳得更遠，並提出切實可行的建議。
- 在教師示範和學生討論後，總結和詳細解釋跳遠（蹲踞式）的學習要點。
- 學生拍攝組員的動作，在平板電腦或智能設備以慢動作模式展示，然後着學生觀看和分析組員的表現，並提出具建設性的建議或意見。
- 課後活動：教師可選擇具優秀表現的學生視頻短片，上傳至學校內聯網，並建議學生觀看，進一步改善學習。

學習的影響

- 學生學會觀察、分析、比較及反思教師給予的資料，並透過觀看視頻短片來分析及比較動作。
- 激發學生的學習興趣，提供平台作同儕互評，邁向自主學習。

2.2.4 價值觀和態度

學校應在體育課程中培育學生七種首要價值觀和態度，即堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、誠信和關愛。正面的價值觀和積極的態度不僅有利於學生建立健康的生活方式和養成良好的學習態度，而且還裝備他們重要的素質，以滿足未來工作的需要。體育學習領域提供了有意義的學與教活動和特定主題，以培養學生正面的價值觀和積極的態度。

以下簡述了一些在體育學習領域中培養價值觀和態度的學習重點：

學習階段	學習重點
第一學習階段 (小一至小三)	學生 • 藉著認識國家隊有傑出表現的運動項目及優秀的運動員，培養對國民身份的認同； • 積極參與體育活動，樂意與同伴分享，並願意協助他人及在需要時毫不猶豫地尋求他人的幫助； • 自發地參與活動及完成所委派的工作； • 欣賞自己及尊重他人在體育活動的表現；及 • 進行體育活動時追求卓越，並表現出自信及堅毅地追求自己的目標。

圖 2.6 透過升國旗禮，培養學生對國民身份的認同
(來源：聖公會聖約瑟小學)



學習階段	學習重點
第二學習階段 (小四至小六)	學生 • 藉著欣賞國家優秀運動員的運動表現，加強對國民身份的認同； • 在個人或小組活動中，注意安全措施，並履行應盡的責任； • 熱衷於參與學校運動校隊的活動或比賽，同時作出承擔； • 在參與體育活動時，了解他人的需要和照顧他們；及 • 全力以赴地追求自己在體育上的目標，不輕易放棄。
第三學習階段 (中一至中三)	學生 • 欣賞和支持國家舉辦及參與國際性的運動比賽； • 認同體育活動對個人成長的重要，並積極參與以提升身體素質； • 與組員合作，一同分擔及處理在參與體育活動中遇到的問題； • 認同和尊重他人對體育活動的興趣及需要；及 • 透過運動競賽，體驗成與敗的感受，培養不屈不撓的精神，並應用於日常生活中。
第四學習階段 (中四至中六)	學生 • 透過體育活動探究中華文化； • 應用所學技能，例如在體育活動及比賽中肩負責任； • 了解和履行在參與學校和社區體育活動的權利和義務； • 了解和尊重不同國家的體育文化及對其國民的影響；及 • 把堅毅精神應用在體育活動和日常生活中，在處於逆境時，控制情緒，積極面對挑戰。

上述是其中一些學習重點，教師可在課堂內、外的活動中，培養學生的正面的價值觀和積極的態度，以促進他們全面發展。以下列舉一些活動或例子：

學習主題	活動/在體育中學習正面的價值觀和積極的態度
堅毅	- 寫一篇關於運動員故事的反思日誌，以加深理解「堅毅」在成功路上的重要性。 - 就運動員如何在生活中積極地面對逆境作討論。
尊重他人	- 尊重不同運動水平的其他學校學生。 - 在比賽中尊重裁判的判決。
責任感	- 完成已報名參與的體育活動或比賽。 - 設計和完成自己的健身計劃目標。
國民身份認同	- 參與國家體育交流活動，從而了解國家體育事業的發展。 - 在學校的大型體育活動中升國旗。
承擔精神	- 鼓勵學生在學校的大型體育活動例如陸運會作服務。 - 參與體育活動，並盡力作賽。
誠信	- 就有關運動誠信的議題，例如內定賽果、公平競爭等作討論。 - 恪守體育精神，不作弊。
關愛	- 參與社區服務，例如當志願領跑員。 - 對在體育上有特殊教育需要的同學加以照顧。

圖 2.7 運動員代表在陸運會上宣誓，承諾遵守比賽規則和尊重他人
(來源：將軍澳循道衛理小學)



2.3 課程組織

2.3.1 一般體育課

在整個小學和中學的四個學習階段中，學生均享有權利參與恆常和有組織的體育課。在第一至第四學習階段，體育課程是透過一般體育課來實施，而第四學習階段就以「其他學習經歷 - 體育發展」來展示一般體育課。對於有興趣在體育課程中作延伸學習的高中生，可以修讀體育選修科（見圖 2.8）。

有關上述資料，詳見《其他學習經歷 - 指南針》(2013)及《中學教育課程指引（中一至中六）》(2017)第二及第七冊。

2.3.2 體育選修科

體育選修科是香港中學文憑考試的其中一個科目，與其他科目一樣，是專上院校收生的認可科目。體育選修科旨在幫助學生在科學、人文學科及社會科學打好基礎，為升讀專上院校的課程做好準備。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均適合修讀。有關資料詳見《體育課程及評估指引（中四至中六）》(2007) (2015 年 11 月更新)。

2.3.3 其他學習經歷

除了有組織的體育課外，在課堂以外和校外參與體育活動對學生的體育發展也非常重要。學校應鼓勵學生積極及恆常地參加體育聯課活動，幫助他們建立活躍及健康的生活方式。此外，學校應為學生提供參與不同體育相關活動的機會，例如觀看本

地的運動比賽、在陸運會擔任裁判，以及參與和組織班際體育活動及比賽，豐富學生的學習經驗，並配合全方位學習，發展學生的共通能力，以及培養他們正面的價值觀和積極的態度。

圖 2.8 體育的課程組織

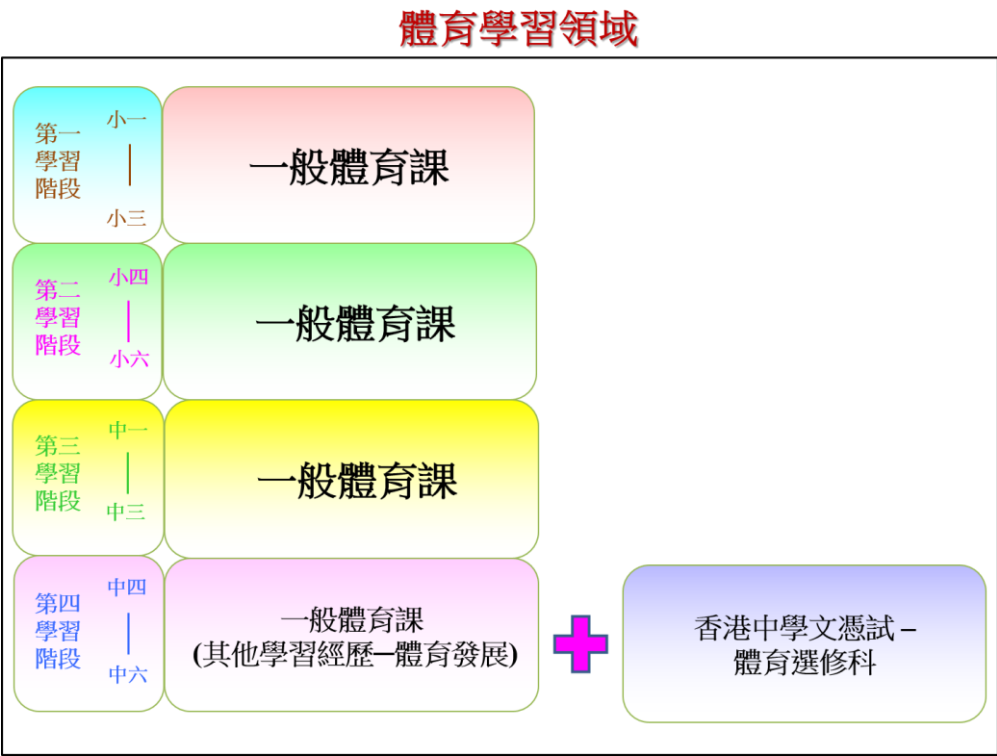


圖 2.9 透過積極和恆常地參加體育聯課活動，讓學生建立活躍及健康的生活方式
(來源：仁愛堂田家炳小學)



第三章

課程規劃

第三章 課程規劃

3.1 主導原則

在制訂及發展學校體育課程時，教師應參考以下原則：

- 透過體育課和體育聯課活動，促進學生的全人發展。
- 配合學校關注事項及校情，設計學校體育課程。
- 設計寬廣而均衡的課程，涵蓋多項不同種類的體育活動，讓學生獲得多元化的學習經歷。
- 提供不同的學習活動以照顧學生的多樣性。
- 擬訂評估政策以推動「促進學習的評估」和「作為學習的評估」，讓學生在評估過程中有更多參與的機會，提升學習效能。
- 靈活編排學校時間表，善用社區資源，讓學生能學習不同的活動。
- 鼓勵學生恆常參與體育活動，促進身心健康。

3.2 中央課程與學校課程的發展

本指引訂定了小一至中六體育課程的發展方向，以開放而具彈性的課程框架，展示中央課程所涵蓋的課程宗旨、學習目標、共通能力、價值觀和態度，以設計體育課程。學校宜利用課程框架作為藍本，靈活地選擇或調適學習內容、學與教策略和進度，以及評估模式和準則，發展學校體育課程。學校應因應學生的需要、興趣、能力，以及教師的準備狀況和校情，提供多元化的體育學習經歷，幫助學生達至學習目標。

3.3 學校體育課程規劃

大部分學校已將「規劃 - 實施 - 檢討」(即 PIE)過程融入學校體育課程規劃之中，而「五階段循環課程規劃」¹²可進一步完善上述的規劃過程，以達至學校課程的目標。學校亦可採用「五階段循環課程規劃」辨識現有的基礎、重要議題及校情，以規劃體育課程，並與下一循環的規劃緊密聯繫。規劃的過程不一定以線性或單向進行，可因應各階段的情況和需要，或需返回先前的階段作重新調整和部署（有關詳情，請參閱《基礎教育課程指引》第二章及《中學教育課程指引》第二冊）。

在設計學校體育課程內容時，學校宜注意下列元素：

3.3.1 學校情境分析

學校情境分析旨在讓學校透過其發展動力、經驗和需要，以及社會轉變對學校體育發展的影響，以協助學校訂定課程規劃的方向、優先次序及主要關注事項。學校宜檢視及靈活地規劃課程，並根據實際情況作適當的調整，以：

- 確保學校體育課程的規劃和實施貫徹學校的願景和使命；及
- 達至學習目標，並配合學校的關注事項。

3.3.2 學生為本

因應學生的需要和志向，教師應：

- 設計不同層次的學習任務，並將學生分組作合作學習或個人化學習。
- 給予每位學生機會在體育活動中獲得樂趣和滿足感，讓他們盡力做到最好。
- 在選擇體育活動和提供活動選項時考慮學生的意見，以引起他們的學習動機。

¹² 課程規劃包括以下五個階段：階段一：情境分析；階段二：課程規劃與資源運用；階段三：課程實施；階段四：持續監察；及階段五：檢討與評鑑。

3.3.3 選材及活動內容

在體育學習領域課程中，學校應為學生提供寬廣而均衡的體育學習經歷，教師應在第一學習階段教授基礎動作技能，並在第二至第三學習階段提供機會讓學生發展及應用四類活動範疇中至少八項不同的體育活動的基本技能。在條件許可下，教師應教授下列活動：田徑、游泳、籃球、足球、排球、手球、羽毛球、乒乓球、基本體操、舞蹈及體適能（請參閱表 3.1）。

表 3.1 體育活動舉隅

學習階段	活動範疇	活動
第一學習階段	基礎活動	
第二至第三學習階段	田徑	徑項、田項、越野賽跑等
	球類	隊際運動： 籃球、足球、排球、手球、欖球、投球、曲棍球、壘球、棒球等
		執拍運動： 羽毛球、乒乓球、壁球、網球等
	體操	基本體操、教育體操、彈網等
	水上運動	游泳、拯溺等
	舞蹈	西方土風舞、中國舞、體育舞蹈、創作舞、爵士舞等
	體適能	體適能活動（例如循環訓練、阻力訓練、心肺功能訓練，以及耐力訓練）
	戶外活動	遠足、露營、野外定向、獨木舟、賽艇、風帆等
	其他活動	跳繩、足毬、高爾夫球、保齡球、國術、單車、冰上運動等

表 3.2 提供了學校體育課程的選材準則，以協助教師選材。教師可權衡各活動項目的得分，並將得分最高的活動項目作優先考慮。此外，在選材和評估過程中，教師亦可考慮學生的意見。

表 3.2 選材準則計分表

*評分 選材 準則	活動項目 舉隅	田徑	籃球	羽毛球	基本體操	獨木舟	足球	循環訓練	跳繩	欖球	游泳	西方土風舞
教育目標												
願景和使命												
關注事項												
校內設施												
校外設施												
安全性												
趣味性												
連貫性												
普及性												
活動強度												
教師專長												
學生能力												
延伸價值												
總分												

*評分：1 - 十分低

2 - 低

3 - 高

4 - 十分高

當準備特定體育活動的教學內容時，教師應：

- 參考教育局編訂的教學資源，例如《基礎活動導引》(2007)、《體育「學習成果架構」》(2005)及《體育學習領域六大學習範疇課題概覽》(2013)；
- 在組織相關的學習活動時遵照安全指引，如專業資格、行政措施、管理措施、環境與設施及教學方面的考慮（有關詳情，請參閱最新修訂的《香港學校體育學習領域安全指引》、《戶外活動指引》、《課外活動指引》及教育局和相關體育機構所發出的相關通告、信件或資訊）；
- 考慮校情，如教師專長、學生能力，以及可使用的體育設施；
- 確保不同學習階段之間能暢順銜接；
- 考慮體育活動的普及性與發展趨勢，及其延伸價值，以便促進全人發展；及
- 在課程持續發展下恰當地涵蓋主要課程更新重點。

3.3.4 推行模式

體育課程不應局限於體育課。學校的管理層和體育教師應攜手合作，組織不同形式的校內及校外體育活動，為學生提供多元化的學習經歷。以下是學校可採用的不同模式：

- **日常運動**

早操及/或課間操可培養學生的運動習慣、團隊精神、責任感、堅毅意志，以及承擔精神等（詳情請參閱由課程發展處體育組編訂的《中、小學早操及課間操》(2003)）。

- **大型體育活動**

遊戲日、水運會及陸運會為學生提供重要的學習機會，學校應採用全校參與模式，讓學生在籌辦活動中擔當不同的角色，以豐富他們的體育學習經歷。

- **體育聯課活動**

學校普遍都會組織校隊訓練、興趣小組及體育聯課活動，為學生提供體育課程的延伸學習。

- **戶外活動**

遠足、野外定向、戶外教育營，以及水上運動可協助學生面對挑戰及豐富他們的生活體驗。

- **跨課程學習活動**

透過跨學習領域的協作中的專題研習週或運動月能豐富學生的學習，這些活動可幫助他們聯繫想法與概念，並學習從多個角度觀看事物（請參閱圖 3.1 跨學習領域活動 - 運動月）。

3.3.5 資源運用

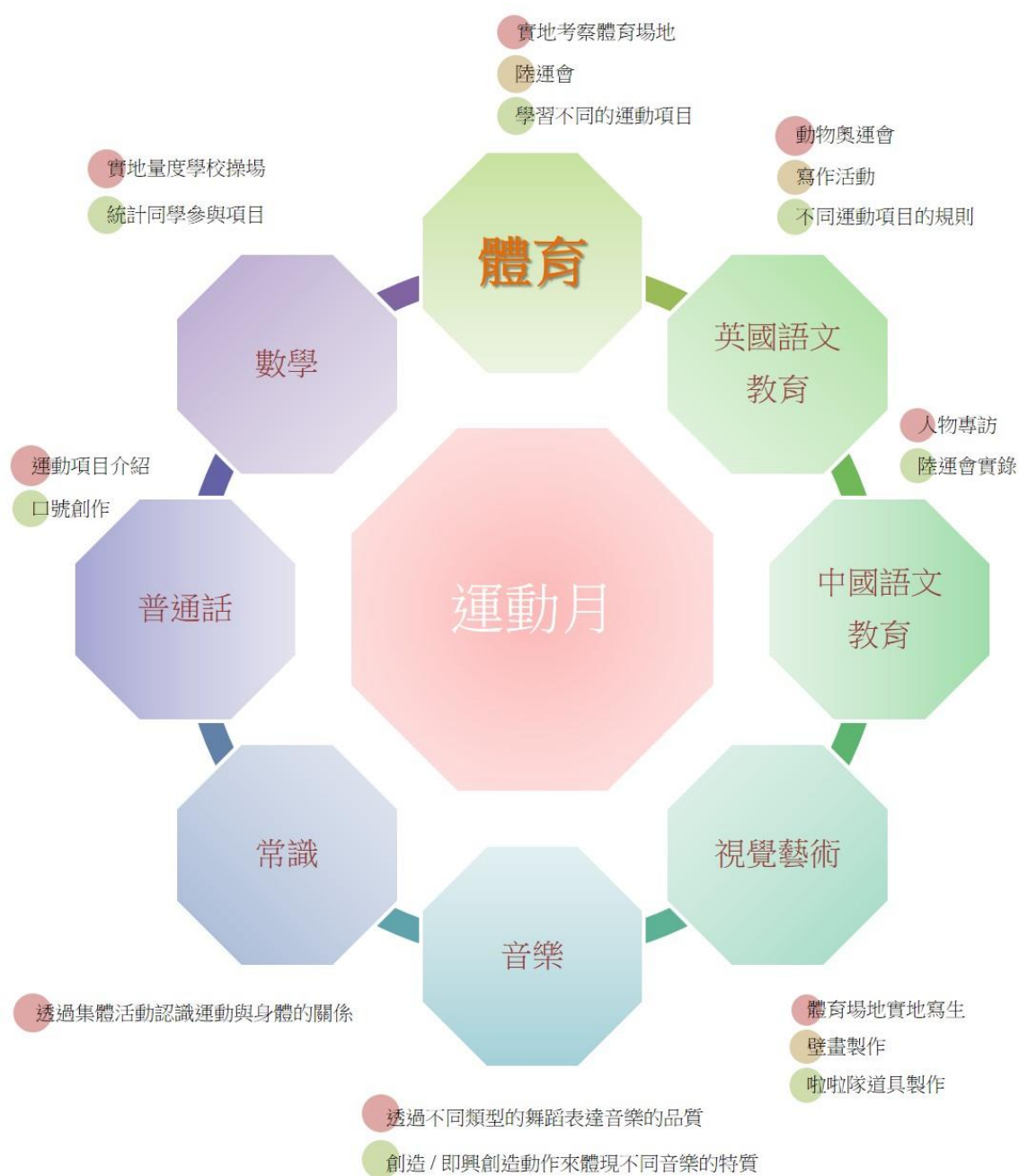
學校可利用不同的設施和資源，為學生提供更多參與體育活動的機會，例如租用社區體育設施、聘請教練及參加由各政府部門或其他非政府組織所舉辦的各種運動活動（詳情請參閱本指引第六章 6.4.1 節）。

3.3.6 加強價值觀教育

培養學生正面的價值觀和積極的態度是體育課程的目標之一，學校應加強價值觀教育及強調培育學生七種首要價值觀和態度（詳情請參閱本指引第二章 2.2.4 節）。

在體育學習領域中，教師應鼓勵學生以奧林匹克格言「更高、更快、更強—更團結」來追求卓越。透過體育活動可培養學生奧林匹克精神，促進他們互相了解，並建立友誼、團結及公平競爭的精神。以奧林匹克運動會為題作專題研習，更可讓學生學習宣揚愛與和平的重點，例如奧林匹克五環是標誌著五大洲團結，以及來自世界各地的運動員在奧林匹克運動會上聚首一堂。

圖 3.1 跨學習領域活動 - 運動月
(來源：元朗官立小學)



根據學生的需要、興趣及能力的理解，教師應：

- 發展學生反思的能力，讓他們在比賽情境中恪守信念，學會辨識、釐清、評鑑和貫徹正面的價值觀和積極的態度。
- 從多方面加深學生對正面的價值觀和積極的態度的認識，例如運動的價值和理念、參與運動比賽的禮儀，以及參與體育活動的態度。

教師可讓高中學生討論具爭議性的運動議題，例如「運動禁藥」、「運動中的種族歧視」、「運動與賭博」，從中反思運動相關議題。

教師亦可透過以下的學習活動，培養學生與運動相關的價值觀和態度：

- 賽後與學生檢討有關價值觀的課題；
- 分享著名運動員故事的讀後感；及
- 進行包含價值觀元素的專題研習，例如公平、堅毅及尊重。

有關基本法教育，學校可透過舉辦不同運動相關的活動，培養學生對國民身份的認同，例如：

- 在運動項目中舉行升國旗禮和奏國歌儀式；
- 提名學生參加運動相關的內地交流計劃；及
- 尋找機會讓學生參與內地奧運精英代表團訪港表演及交流活動。

3.3.7 推動 STEM 教育

科學、科技、工程及數學（STEM）的發展與改善當代社會的生活質素息息相關。在 STEM 教育活動中，綜合和應用知識和技能的經驗均有助學生促進全人發展。

透過不同的體育活動和跨學習領域活動，學校可將 STEM 教育融入體育課程。在設計學與教活動時，體育教師可與科學、科技、數學等其他學習領域的教師進行跨學習領域的協作，以促進學生的綜合應用知識和技能。根據校情、學生的興趣和能力以及教師的專長，採用不同的教學方法，例如以專題研習和環境導向形式的學習

(有關 STEM 教育在體育的舉隅，請參閱本指引第四章示例 4.1 (排球 - 扣球))。

3.3.8 加強資訊科技教育

隨着科技的進步，學生能透過互聯網獲得不同的學習資訊，並隨時隨地與同儕和教師溝通。教師應利用電子裝置與應用程式，創造一個互動的學與教環境。例如教師可拍攝影片，並分享至電子平台進行動作分析和提升技能，從而將學生的學習延伸至體育課堂以外。在加強體育電子教育時，教師應採用更貼近以學生為本的教學法和評估，培養他們自主學習。透過電子資源，例如電子教科書、電子裝置、電子數據庫，學生能訂立個人目標以監察自己的學習進度，並能在自我評估後，調整個人學習計劃。

學生應發展資訊素養，學習如何有效及有道德地處理體育資訊，並評估信息的效度和信度。教師應提供指引予學生在體育活動上如何符合道德並合法地使用資訊科技，例如保障個人資料私隱和互聯網上的知識產權及在數碼環境下合法下載資訊（詳情請參閱本指引第四章 4.2.5 節）。

3.3.9 加強開拓與創新精神

學生具備開拓與創新精神能將嶄新的構思付諸實行。在學校課程中培養學生的開拓與創新精神，重點是幫助他們在態度、技能及知識等方面的發展，這亦有助他們的個人發展及將來努力的方向。透過參與運動訓練和比賽或組織體育活動，學生可養成堅毅、抗逆力、獨立自主、責任感及願意承擔合理風險等開拓與創新精神的特質。學校應提供機會給學生參與校內體育活動的籌辦工作，例如陸運會、水運會，以及班際運動比賽，以加強他們的責任感和實現他們的創意。

3.4 不同學習階段之間的順利銜接與多元出路

3.4.1 幼稚園與小學之間的順利銜接

有關「體能與健康」的學習目標，請參閱《幼稚園教育課程指引》(2017)。建基於幼稚園教育中的學與教方法，從遊戲中學習是體育課程在第一學習階段的主要策略，透過基礎活動和遊戲來發展學生的基礎動作技能，從而能將學到的技能轉移到其他學習階段特定的運動技能上（有關基礎活動的詳情，請參閱《基礎活動指引》(2007)）。

3.4.2 高小與初中之間的順利銜接

在體育課程中，技能、知識及價值觀和態度的學習是密不可分的。小學體育教師應將活動的知識融入體育課堂的技能練習中，例如規例和訓練法。為促進中、小學之間的學習暢順銜接，在發展體育技能學習方面，中學教師宜從簡易的遊戲進展至正式的運動。教師應根據學生的學習經驗，靈活調適教學內容、運動強度及持續時間。有關不同體育技能水平的學習/預期成果，請參閱《體育「學習成果架構」》(2005)及《體育學習領域六大學習範疇課題概覽》(2013)。

3.4.3 初中與高中之間的順利銜接

在初中階段，教師應教授不少於四類活動範疇中至少八項不同的體育活動，確保學生在第三學習階段能在不同範疇的體育活動建立基礎，並得到充分的應用機會。

在高中階段，為了讓學生繼續獲得多元化的體育活動及各種活動的學習經歷，教師應著重提升學生技能，展示參與多項體育活動的能力，並鼓勵他們進一步探索校外的學習機會。建基於寬廣而均衡的初中體育課程，在第四學習階段的其他學習經歷 - 體育發展（即一般體育課）和高中的體育選修科是初中教育的延續（有關詳情，請參閱《中學教育課程指引》第七冊）。而體育選修科更能裝備好學生在科學、人文、社會科學方面的穩固基礎，為其日後的進修和發展作好準備。

有關學習階段之間的順利銜接，詳情請參閱《基礎教育課程指引》第九章及《中學教育課程指引》第八冊。

3.4.4 在升學及就業出路上支援學生

除協助學生建立活躍及健康的生活方式外，中、小學體育課程的另一重點是為學生升學及就業建立穩固的基礎。對體育感興趣的學生可在相關的領域探索和發展本身的潛能，例如運動科學、運動醫學、康樂管理等。學生的體育知識和技能，在職業及專業教育上亦十分有用，教師應：

- 指導學生在第四學習階段的學生學習概覽上記錄體育學習經歷，幫助他們在日後進修或尋找工作時展示自己的成就；
- 鼓勵學生選修體育相關的課程，例如在第四學習階段的應用學習課程，為他們的就業發展作好準備；及

- 邀請精英運動員及體育相關的專業人士到校，分享他們在生涯規劃和職業發展的經驗，讓學生對工作相關的經驗和多元出路有更多的啟發（有關詳情，請參閱《中學教育課程指引》第九冊）。

3.5 跨學習領域的連繫

融合體育與其他學習領域的元素能幫助學生將意念與概念連繫不同學習領域，讓他們從不同角度思考事物，增強他們對有關課題的理解。表 3.3 列舉體育與其他學習領域連繫的模擬示例。

表 3.3 跨學習領域連繫的示例

學習領域	與體育連繫的示例
中國語文教育	- 透過閱讀及聆聽有關體育的文獻及資料，啟發堅毅不屈、努力不懈的體育精神 - 透過講述或寫作，增加對體育活動的了解，從而提升對運動的興趣，促進學生的健康，並幫助他們建立積極及活躍的生活方式
英國語文教育	- 透過不同的學習任務和活動，探討恆常參加體育活動的重要性 - 閱讀或瀏覽體育資訊，並以相關課題寫作文章
數學教育	- 選擇適當的工具和單位來量度運動場地設施 - 計算能量攝取和消耗量，以控制體重 - 量度心跳率，監測運動強度
科學教育	- 了解運動時的生理反應 - 運用科學的知識促進運動表現
科技教育	- 應用流動裝置改善運動技能，以及欣賞動作的美態 - 了解運動器材與人體動作的關係
個人、社會及人文教育	- 了解環境、文化及種族對大型運動比賽的影響 - 透過運動比賽豐富學生的學習經歷 - 透過參與體育活動培養正面的價值觀和積極的態度
藝術教育	- 表達和欣賞體育活動中動作的美態 - 透過欣賞舞蹈的表演，發展學生的審美能力 - 設計海報和標語牌，帶出運動項目的主題

3.6 課時分配

各級學生均享有體育課堂學習的權利，學校應在不同的學習階段分配足夠的課時，以確保學生能達到全人發展的終極目標，並鼓勵他們恆常參加體育活動。

《基礎教育課程指引》第二章及《中學教育課程指引》第二冊所建議的課時分配摘要如下：

- 在小學階段，學校應分配總課時的不少於 5%予第一至第二學習階段的體育課；
- 在初中階段，學校應分配總課時的 5 - 8%予第三學習階段的體育課；及
- 在高中階段，每一位學生均享有「其他學習經歷 - 體育發展」（即一般體育課）的學習權利。在第四學習階段的一般體育課應佔總課時的至少 5%。此外，在第四學習階段的三年內，高中體育選修科應佔總課時的 10%。

在小學和初中階段的總課時中，學校應分別預留了 19%和 8%作靈活運用，為學校提供空間，彈性編排課時，開展跨學科活動，例如體藝活動以完善全方位學習。學校應善用這些彈性課時，以豐富學生的體育學習經歷。

學校應按學生的需要適量增加體育課時，以豐富他們體育相關的學習經歷。此外，體育課程的實施並非局限於體育課堂，學校應為學生組織不同的體育活動，幫助他們建立積極參與體育活動的習慣，以及提升他們對終身運動的興趣。

第四章

學與教

第四章 學與教

4.1 主導原則

學生透過參與不同的體育活動，發展體育技能，學習活動和安全知識，發展各種共通能力，培養正面的價值觀和積極的態度，建立活躍及健康的生活方式，以達至體育學習領域課程目標。體育教師的角色十分重要，在課程規劃、組織以及進行學與教活動時需考慮以下主導原則。

4.1.1 安全

- 謹慎周全的規劃和準備有助提升體育課堂及相關活動的安全性。認真的教學態度和良好的觀察能減低師生的風險。
- 進行體育活動時，教師應考慮場地空間運用、天氣情況、用具的安排及擺放、保護措施、學生的多樣性及教學進度，以避免意外發生。
- 避免過度操練的活動，特別是運動強度較高的練習。加入間歇的休息時間能減低疲累和意外受傷機會。
- 學校應將學生的健康紀錄存檔，並向相關教師提供有關學生名單。教師亦須經常留意學生的健康狀況。

有關詳情，請參閱《香港學校體育學習領域安全指引》(2011) (2016 年 7 月更新)
http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/safety-guidelines/Safe_c.pdf。

4.1.2 體育活動水平

- 體育課堂應以體育活動為主線，讓學生發展體育技能，並提升他們的體質水平。維持合適的活動量和足夠的主動學習時間是非常重要的。
- 教師應參考世界衛生組織的建議，鼓勵學生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。

4.1.3 活動的有效性

- 教師應為每項活動訂立明確的教學目標，讓學生能在有效的方式下學習。
- 教師應考慮學生的已有知識、學習環境和教學方式，以加強學與教的成效。
- 提供不同的活動，當中包括多樣化的學習經歷，讓學生將所學的知識應用在體育或其他學習領域之中。

4.1.4 活動的多元性

- 多樣化的體能活動能提升學生的學習動機，並讓他們從不同的活動中發揮潛能。
- 多樣化的活動能照顧學生不同的學習需要和風格。

有關詳情，請參閱本指引第 3 章 3.3.3 節。

4.1.5 活動的趣味性

- 具趣味性且富吸引力的活動及教材和切實可行的學習目標，均可提升學生的學習動機。
- 生動和活潑的表達技巧可提升活動的吸引力和趣味性。
- 充滿趣味和愉快的學習體驗能鼓勵學生積極參與體育活動，促使他們更有動力地去建立活躍及健康的生活方式。

4.1.6 跨學科主題

- 體育並非與其他學科完全分隔，教師可藉着跨學科主題的學習活動，發展學生的書寫能力、運算能力、科學思維等。
- 透過跨學科主題的學習活動，學生能在真實而具有意義的情境當中，能進一步提升他們的共通能力，以及正面的價值觀和積極的態度。

4.1.7 體育和運動的最新發展

- 為提高學生的學習成效，教師應緊貼體育和運動的最新發展（例如各類運動的規例修訂和技術改善、新興運動的發展及最新的體能訓練的方法和設備），以及持續更新之體育學習領域課程（如在體育中應用 STEM 教育和電子學習）（請參考示例 4.1 和 4.2）。
- 在可行的情況下，適當地在學校課程中引入持續更新中的學校課程內之不同的主要更新重點（有關詳情，請參閱《中學教育課程指引》第二冊內之主要更新重點）。

4.2 學與教的取向

體育的學與教並不局限於體育課。在學習過程中，教師扮演不同的角色，例如促進者、導師、夥伴等，並透過聯課活動，充分利用校內和校外的場地及設施，以協助學生達至全人發展的目標。

4.2.1 學與教組織

- 以單元形式組織學習內容，連續在若干課堂中教授某項活動。
- 課堂一般可分為熱身活動、技能訓練、分組活動和整理活動四個部分。
- 在男女校的教學中，教師可按活動性質和學生的成熟程度，安排男女生分開或一同上課。
- 教師可按照學生的能力、活動的性質，以及學校的運動傳統，調整授課堂數及各教學單元的長短。
- 教師可按照學生多元的學習興趣、能力及需要進行分組，提升學習的效能。
- 在組織體育活動前，教師應考慮學生的人數，以及校內和校外可用的場地、設施及用具。

4.2.2 教學取向

體育課可採用不同的教學法，包括：直接傳授式、探究式和共同建構式。這些教學方式並非互相排斥，而是在不同階段的體育課堂應用。例如直接傳授式是透過口頭指示和示範，讓學生有效地學習新的體育技能。而探究式則能讓學生深入學習，例

如探究運動安全與健康的關係等（有關學與教策略及教學法的詳情，請參閱《基礎教育課程指引》第四章及《中學教育課程指引》第三冊）。

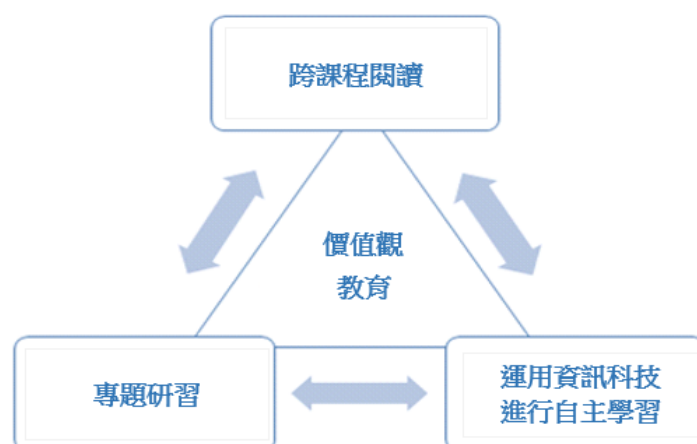
4.2.3 教學技巧

- 體育教師應給予學生足夠練習體育技能的機會，避免冗長的解說。
- 體育教師可靈活採用不同的教學和實踐方法，如「部分學習法」（將複雜的技能分成細小動作或技能）和「整體學習法」（展示完整的技能動作順序），讓學生更易理解和掌握技能。
- 指示和教學重點必須簡單而準確，並盡可能提供輔以示範。
- 體育教師應經常給予即時和適切的回饋，讓學生了解自己的表現並作出改善。
- 體育教師應利用富啟發性的提問，幫助學生發展共通能力，例如溝通能力、明辨性思考能力和創造力。
- 作為學生的榜樣，教師應展現出對體育的熱情和投入。

4.2.4 四個關鍵項目

為了協助學生發展獨立學習能力，四個關鍵項目更新為「價值觀教育」、「跨課程閱讀」、「專題研習」及「運用資訊科技進行自主學習」。更新的關鍵項目適用於體育課程，目的是促進學與教效能，協助學生達至全人發展，成為自主學習者（有關詳情，請參閱《基礎教育課程指引》第三章及《中學教育課程指引》第六冊）。

圖 4.1 四個關鍵項目



價值觀教育

價值觀教育的元素能融入體育課程內。透過參與體育活動，學生可培養正面的價值觀和積極的態度，例如堅毅、尊重他人、責任感、國民身份認同、承擔精神、誠信及關愛（有關詳情，請參閱本指引第2章2.2.4節）。

跨課程閱讀

推動跨課程閱讀可讓學生從體育和其他學習領域的學習中將相關的概念建立有意義的聯繫。教師可鼓勵學生閱讀報紙或雜誌上的體育資訊和文章，以豐富知識並增強閱讀技巧。學生亦可在數碼時代建立閱讀的習慣，多利用資訊科技和流動學習裝置來延伸閱讀，以增加閱讀的機會。

專題研習

專題研習是促進學生自主學習和終身學習的策略之一。體育的專題研習能把學生從體育學習領域所得到的經歷聯繫到其他的學習領域。在研習過程中，學生可學習不同的體育議題、應用資料搜集和數據分析，及發展匯報技巧和其他共通能力。學生亦可整合和應用其他學習領域的知識，如科學教育和科技教育等，深入了解體能活動對健康的影響，以及建立活躍及健康的生活方式的重要性。

運用資訊科技進行自主學習

教師可運用資訊科技提升學與教的質素。學生可參考相關的網站，收集不同運動的資訊或在網上觀看運動比賽，以加深對體育的知識和技能的了解。在適當的指導下，學生亦可以運用收集到的資訊，在互聯網上與同學分享，培養資訊科技素養和建立自主學習的習慣。

4.2.5 資訊科技教育

電子學習可提升體育的學與教成效，教師可審視校本的體育課程，並與相關的電子學習元素和概念結合。在引入電子學習時，學生於課堂上的體育活動水平或主動學習時間不應顯著減少。

學校在推動資訊科技教育時，道德地使用資訊科技是非常重要的。教師應指導學生如何符合道德地運用資訊科技學習體育，例如在數碼環境參與學習活動時，如何保

障個人資料（私隱）及知識產權。

互聯網上的資源十分豐富，教師應為學生訂立清晰的方向，讓他們善用不同形式的網上資料（如電子書籍/刊物、動畫、影片等）和其他不同的資源，獲取有關提升體育技能的知識。這可鼓勵學生在體育方面發展自主學習的習慣。

在社交平台上分享影片和圖片日漸普及。為作好課前準備，學生可透過智能電話和其他便攜裝置記錄他們的運動表現，並上載至線上平台作同儕互評及自評。這些回饋有助學生掌握有關技巧。學生亦可在課後觀看已錄製的影片作延伸學習，並於閒時實踐所學。

電子環境可讓持分者了解學生在體育學習領域的表現，例如互聯網上學生的體適能和參與體育活動的數據能讓家長了解其子女在課堂上學習進度。

4.2.6 全方位學習

全方位學習在體育課程內十分重要。學校應組織全方位活動，例如參加體育比賽、觀賞本地大型或國際體育賽事以豐富學生在課外和校外的學習經歷。透過親身體驗體育活動能培養學生的情意素質和共通能力。

參與體育聯課活動能發展學生素質和多方面的能力，如溝通能力、協作能力和運用資訊科技能力。學生可透過各式各樣的活動，例如組織體育活動、參與啦啦隊、編寫網頁等，以展示個人所長；在籌辦體育活動時，學生更可應用已有的知識和概念，例如推行的策略、規則，這些能為學生提供寶貴的經驗以達至全人發展（有關詳情，請參閱《基礎教育課程指引》第六章及《中學教育課程指引》第七冊）。

4.3 照顧學生的多樣性

每個學生都是獨立個體。在體育方面，各人的能力、學習動機、需要、興趣及潛能均不相同。學校應制訂具體政策以照顧學生的不同學習需要，並在學校層面，辨別學生的多樣性，例如有特殊教育需要（SEN），為有需要的學生適時提供支援或挑戰。另一方面，教師應向能力稍遜的學生提供輔助，並向有能力的學生予以更大的挑戰。

- 學生的能力及學習風格各有不同，不能以劃一的模式教學。教師應為學生提供不同層次的學習任務，以配合個人化的學習方式。
- 學校應提供多元化的體育活動，鼓勵學生發展不同的潛能。

- 體育教師應時刻關注有健康問題、特殊需要或能力高的學生，並適時提供輔導和援助。
- 教師可按學生的潛能和體質分組，盡量減少各組內的能力差異。能力相若的學生亦可安排進行同一種的技能練習。相反，教師亦可將學習能力不同的學生編排在同一組，促進朋輩間的幫助、溝通及協作。
- 在協作學習的環境中，學生不僅對自己的學習負責，亦應學習關懷和支持其他朋輩。教師應擔當為一位促導者，引導學生探索，亦可委派能力較高的學生為個別任務擔當小導師。

4.3.1 有特殊教育需要的學生

有特殊教育需要的學生在學校應享有參與和學習的平等機會，學校可採納以下方式：

- 透過全校參與模式以建立共融文化，讓學生理解和接受個別差異，發展彼此互相理解、信任及尊重的態度。
- 教師應了解不同類別特殊教育需要學生的特性和需要，並設計合適的體育活動，調適評估方法，尤其是運動技能和體適能。
- 教師應根據學生的能力和學習風格，採用不同的教學模式和指導策略，例如訂定個人化的學習目標，以鼓勵學生參與體育活動，提高學習成效。
- 為加強學習效能，教師宜協助有同類型特殊學習需要或有共同學習目標的學生組合起來，讓他們一起得到額外支援。

教師可參閱在教育局網頁中有關有特殊教育需要的課程發展參考資料（有關詳情，請參閱《基礎教育課程指引》第四章及《中學教育課程指引》第五冊）。

4.3.2 資優教育

對於資優的學生，學校可參考資優教育的三層推行模式，計劃其學校措施以培養學生的運動潛能：

• 第一層次：全班式（校本）

透過「體育課」為學生提供多元選擇，幫助他們了解自己的潛質和發展興趣。教師可按學生的特質提供增潤及延伸學習的機會。

- **第二層次：抽離式（校本）**

為有運動潛能的學生組織興趣小組和訓練，讓他們在課堂以外時間得到有系統及專門性的訓練，並安排他們參與校際體育比賽，讓他們對該運動有更深入的體會。

- **第三層次：校外支援**

推薦具潛質或優秀表現的學生到相關的體育總會接受進一步的專項培訓，以協助他們在體育發展上追求更高的目標。

4.3.3 評估

評估應對學習能產生鼓勵性和推動性作用。因此，教師不應對有肢體傷殘或成績較差的學生進行統一性評估，以避免學生面對頻密的失敗後而失去學習動機和興趣（有關詳情，請參閱本指引第5章）。

示例 4.1 體育與 STEM 教育

題目：排球 - 扣球

透過結合 STEM 教育的元素，改善排球扣球技術的學習成效

目的

- 介紹在學習排球扣球中的常見問題
- 分析扣球失敗的原因，尋求改進的方法

裝置

- 影片拍攝裝置

體育課堂練習

給學生的指示

- 托球手升球後，球到達最高點，然後往地面落下
- 當球離開托球手的瞬間，扣球手很難判斷球的路徑
- 所以，扣球手在球接近最高點（瞬間靜止）時起跳為佳，這樣，學生可以較準確判斷球的飛行路線，會有較大機會成功扣球
- 學生可以手提式裝置記錄表現。透過觀看影片，學生可使用靜止畫面或慢鏡模式，協助他們找出最佳的起跳時機

示例 4.2 體育的電子學習

題目：田徑蹲踞式起跑

運用資訊科技學習蹲踞式起跑

目的

- 讓學生明白牛頓運動第三定律，辨識作用力和反作用力
- 透過學習活動去認識力必成對的出現
- 使用起跑器以提升學生起跑的表現

裝置

- 起跑器
- 影片拍攝裝置
- 動態影片分析軟件

方法

- 讓學生比較有使用起跑器和沒使用起跑器對短跑起步的影響
- 利用影片、軟件及分組討論分析動作

必備的知識和技能

- 蹲踞式起跑的技巧
- 身體位置
- 起跑器的運用

體育課的練習

- 學生將會：
 - 在有起跑器的情況下進行蹲踞式起跑
 - 在沒有起跑器的情況下進行蹲踞式起跑
 - 辨別和比較兩者在起跑姿勢和起跑時所需的時間差異
- 利用影片作動作分析，討論起跑的動作：
 - 從起跑開始（有起跑器）過渡至途中跑階段，拍攝跑步的姿勢
 - 利用影片動作分析軟件介紹短跑的不同階段，包括起跑、加速及途中跑

第五章

評估

第五章 評估

5.1 主導原則

評估在課程、教學法和評估循環中是不可或缺的一部分，學校可參考以下的主導原則來設計體育科的評估政策：

- **學習目標的反映**

評估旨在收集學生在技能、體適能、知識與態度上的表現，以反映學生在體育訓練中所達到的成果。評估能提供有用的數據作篩選、報告或診斷用途。

- **重要的持續歷程**

一般而言，教師可以把課程內容中複雜的運動技能分割成不同層階的活動，讓學生逐步掌握有關的技能。每個學習層階均有其學習重點，可用作評估準則。因此，當學生根據評估準則進行自評或同儕互評時，他們便能知道自己的學習進度。此外，評估的結果可回饋給不同的持份者，以調整學與教策略，提升學生的學習效能。因此，評估應視為促進學習的機會，而不單是對學生表現的最後評鑑。

- **作為讓學生制訂目標，幫助他們了解自己的強、弱項的指標**

在體育學習歷程中，為了讓學生訂立自己的目標及相應的學習方向，他們在進行評估前應對評估的方法和準則有充分的了解。而在學習過程中，學生可透過有效、可信和可行的評估工具以辨識個人的強、弱項，從而調整學習計劃以便改進。

- **照顧學生的多樣性**

透過適異性的教學指示和評估調適，以照顧學生的不同需要，及提升學習成效。

- **發展學生自我評估能力，以及堅守尊重他人的原則**

學生宜對照預期的學習成果，利用自評或同儕互評來識別自身的表現。自評和同儕互評不單可在課堂上進行，亦可不受時間和空間的局限在網上進行。透過上載練習片段至互聯網或學校內聯網，學生可在觀看他人表現時進行同儕互評，教師亦可鼓勵他們在尊重別人的原則下提出中肯的意見。

根據以上的各項原則，不同持分者可就學校的體育評估政策進行反思，並提出修訂（請參閱圖 5.1）。

圖 5.1 不同持分者對體育評估議題的反思

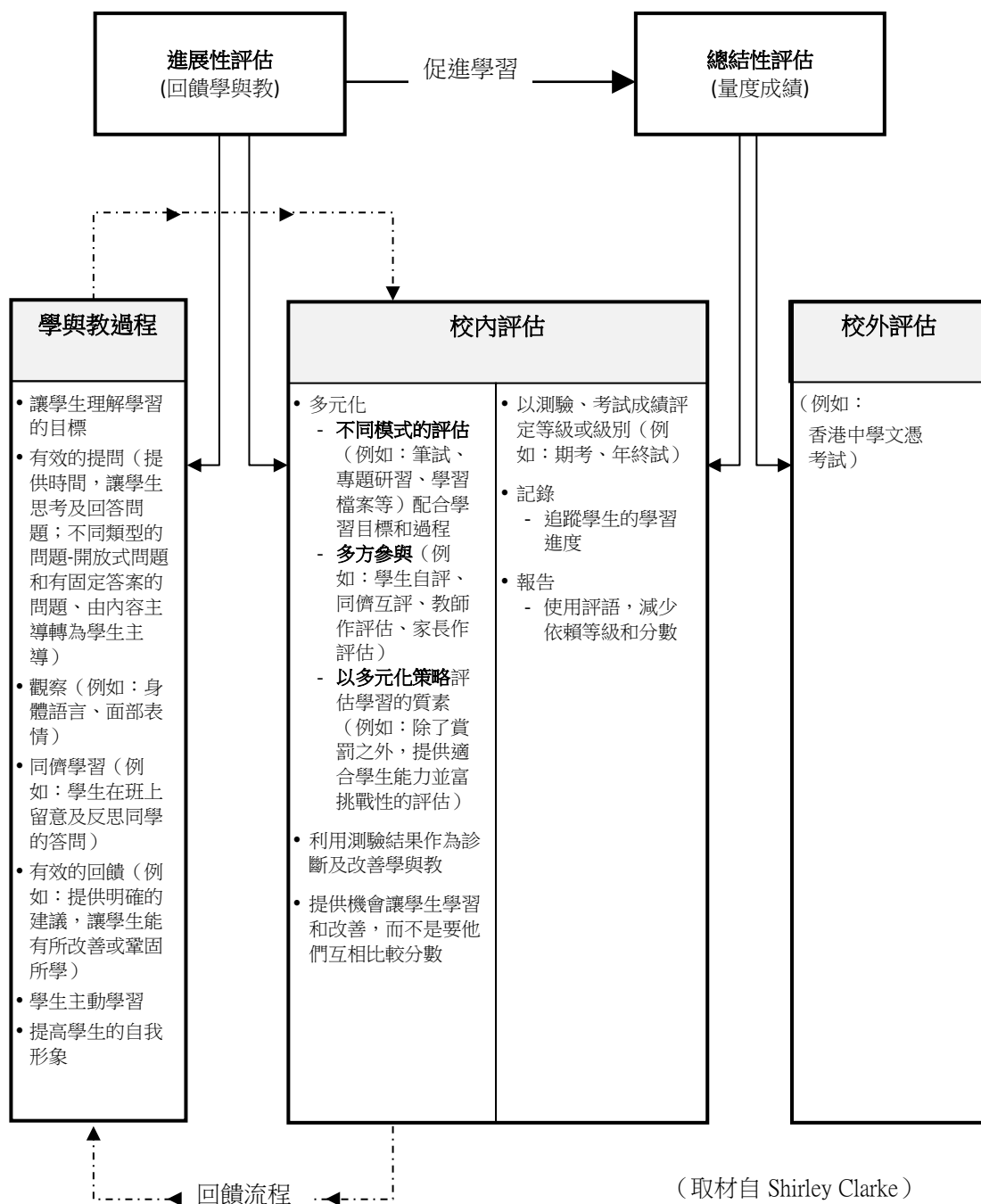


5.2 評估模式

- 體育教師應配合校本課程和評估文化，為體育科訂立學校評估政策，並制訂具體的預期學習成果和特定的評估準則。例如：教師可把學校的體育科評估架構上載至內聯網供學生參考，以制訂其學習目標，這亦可反映他們的學習成果和學習方法（有關詳情，請參閱《基礎教育課程指引 - 聚焦・深化・持續（小一至小六）》第五章和《中學教育課程指引》第四冊）。
- 在體育課中，學生可發展體育技能，獲取活動及安全知識，以及建立共通能力、正面的價值觀和積極的態度。因此，適切採用多元化的評估模式，能讓教師全面了解學生在各方面的學習情況。進展性評估的目的是蒐集學生的學習顯證以提供回饋，促進學習；而總結性評估則通常在完成個別教學單元、學期末或學年終結時進行，用作評估學生的學習表現或成果。

圖 5.2 為學校推行持續性評估和總結性評估的架構。它說明了進展性評估和總結性評估的緊密關係，亦闡述了學與教、校內評估和校外評估的相互聯繫。學校可參考附圖以發展學校體育評估的大綱。

圖 5.2 學校實施評估的理念架構



5.3 進展性評估和總結性評估

「對學習的評估」、「促進學習的評估」和「作為學習的評估」概念是相輔相成而非互相排斥的，它們各有特定的評估目標。進展性評估一般與「促進學習的評估」和「作為學習的評估」有密切的關係，而總結性評估則與「對學習的評估」有密切的關係。表 5.1 為學校推行進展性評估和總結性評估的架構。建基於現有的優勢，未來評估的發展方向是著重「促進學習的評估」與「作為學習的評估」。這能協助學生在學習和評估的旅程中扮演更重要的角色。

表 5.1 進展性評估和總結性評估

進展性評估	促進學習的評估	「促進學習的評估」協助學生在學與教的過程中得到回饋，而師生亦可利用評估的結果提升未來學與教的效能，常見的手法是調整教學策略以配合學生的學習需要。這類評估通常在日常教學中進行，而且只涉及學習環節中的細小部份。在體育活動中以口頭回饋協助學生提升表現則是這類評估的常見例子。
	作為學習的評估	「作為學習的評估」是讓學生在學習旅程中更積極參與制訂學習目標、監察自己的學習進度和策劃未來的學習方向。學生可透過恆常的反思以達成上述目的。教師的角色是協助學生發展自我評估的技能，這對學生計劃下一步學習和成為自主學生是非常關鍵。例如教師可提供體適能常模表，教導學生體適能測試的理念和訓練法，使學生懂得訂立目標、監察進度、反思測試程序和調節相關的訓練強度。
總結性評估	對學習的評估	「對學習的評估」是評價學生在學習過程的某段時間中所達到之水平。它一般會在教學週期的尾段進行，而評估範圍亦會涵蓋大部分的學習內容。在單元或學期末段進行的體育技能評估則是典型例子。

進展性評估是指在持續的過程中評價學生的表現和能力，以提升學與教的效能。它一般是在學與教的過程中進行。學校可參考以下理念以便在校內推行進展性評估：

- 使用進展性評估來監察及診斷學生在一段時間內的學習情況和進度，以幫助他們了解自己的強弱項。
- 為學生提供優質的回饋和支援重點。教師應探討學生所訂立的學習目標是否恰當，以及能否達成，並幫助他們解決在學習過程中遇到的困難。
- 評估結果有助不同持分者，當中包括學生、教師和家長，以檢視和調整教學法。

總結性評估普遍在學習期末段（例如學習單元、學期或學年）進行，以評估學生的表現。學校可參考以下理念，在校內體育科推行有效的總結性評估：

- 總結性評估為學生在一個時段內的學習表現摘要，其效度或會受不同的因素影響，如學生在進行評估時的表現穩定性。
- 總結性評估一般在單元或學年完結時進行，是學與教成果的評量。總結性評估的結果，包括學術能力、水平和等級，可顯示學與教的效能，或用作匯報。

總結性評估和進展性評估是互相補足的，可幫助學生學得更好。教師應發揮專業判斷，在運用總結性評估和進展性評估時取得平衡，以促進學習，並反映學生的學習進度和成就。

5.3.1 在體育科推行進展性評估

教師在介紹新的運動技能時，常採用部份教學法，把技能以具體的學習重點分割成不同的練習，而這些學習重點也可被視為評估準則，讓學生了解學習進度及改善方法。例如把籃球走籃的技能分解成不同的階段（請參閱示例 5.1），學生根據自己的理解和進度，選擇不同的練習活動，當他們能掌握一個階段的技能後，便可進入下一階段，令學與教和評估在體育課堂中能融合成為一體。教師可參考《體育成果架構》(2008) 不同活動的評估準則。

體育以身體活動為中心，學習體育技能為主線。不同類型的進展性評估是可提升學生的學習果效，例如教師可適切地利用口頭回饋讓學生調整動作，以提升技能。另一方面，學生亦可透過直接觀察自己的動作片段，以及參考他人的評論，獲取表現回饋，以了解自己的動作是否恰當，例如學生可計算投籃的命中率。

示例 5.1 在體育課堂融合學與教和評估活動

籃球課示例：走籃

1. 簡介

- 教師利用部份教學法，把走籃的技巧分解成四個活動，幫助學生逐步掌握技巧，當中活動一是最容易，而活動四是最困難的。

活動	表現（供右手上籃學生參考）	學習重點 / 評估準則
1	學生拋籃球向前上方，在籃球反彈後，學生在空中接回籃球，著地後進行走籃步法（“右 - 左”）	- 熟悉有關的步法 - 能以左腳躍起，在空中接穩籃球，然後以右腳著地
2	重覆活動一後，學生傳球給同伴	- 在傳球前提升右手肘及右膝 - 能準確地傳球給隊友
3	重覆活動二後，學生把球送入球籃	- 正確動作順序 - 把球瞄準籃圈或籃板中央四方形近端上方角落
4	學生進行運球和走籃	- 正確動作順序 - 在不同速度下演示運球走籃動作

- 教學要點亦可用作評估準則，學生掌握活動的技巧後，繼續學習下一個活動。這樣學與教和評估便可融合在體育課堂中。
- 採用「反轉教室」的觀念，教師上載籃球走籃活動四階段的影片到內聯網，供學生在課堂前瀏覽。為照顧學習差異，教師可讓學生在體育課堂中選擇參與其中一項活動，並在課堂後進行自評和同儕互評。
- 在這示例中，教師採用了電子學習和電子評估模式，以提升學習效能和照顧學生差異。

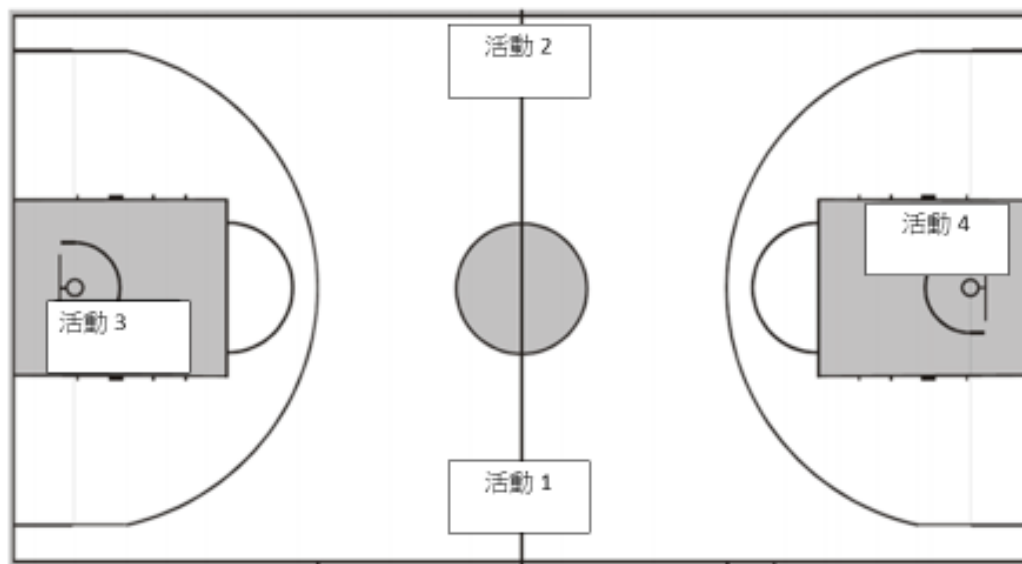
2. 實施方法

2.1 課堂前

學生應在內聯網上觀看已上載的不同階段活動影片，並在課餘時間自行練習。

2.2 課堂練習

2.2.1 在課堂中學生可按照自己的能力，選擇四項活動中的其中一項進行練習。當熟練某一活動的技術後，學生可進行下一階段的活動。安排如下圖：



2.2.2 在進行練習時，學生可利用平板電腦重溫有關階段的影片，亦可拍攝同伴所展示的表現，作分析及分享。

2.2.3 若學生已掌握走籃技術，可在場地上放置標誌筒，要求學生運球繞過標誌筒後走籃，增加走籃練習的趣味和難度。

2.2.4 學生若能掌握階段 1 或 2 的技巧，可安排「隊長球」活動，要求學生利用走籃技術傳球給隊長取分；學生若能掌握階段 3 或 4 的技巧，則可安排半場 3-對-3 籃球賽，如一隊連續勝出兩次，負方可獲多分配一隊員（4-對-3），以提高勝方的難度。

2.2.5 整個或部分比賽片段可上載至內聯網，供學生分享及評鑑。

2.3 課堂後

2.3.1 學生應觀看內聯網上的課堂片段，運用課堂所學的學習重點進行自評或同儕互評。

3. 重點

- 在課堂中將學習和評估緊扣在一起，並引入電子學習和電子評估的元素。
- 採用照顧學生的多樣性的策略，可激勵學生朝著更高階的學習活動邁進，能力較佳的學生可給予更具挑戰性的練習，如嘗試更複雜的技能或面對人數較多的對手。

（來源：明愛粉嶺陳震夏中學）

以下是一些教師常利用持續性評估以促進學生的學習效能的方法：

口頭回饋

在日常課堂給學生回饋的不同方法中，最常用和最重要的是口頭提示，教師和學生都可提供學習表現的回饋，幫助學生提升技能。由於口頭回饋無需借助任何器材，故是最方便的途徑可以讓學生得到即時的回饋。

評估表

教師在設計觀察列表時，可加入學習要點和附上說明圖片（詳見表 5.2）。在進行同儕互評時學生須細閱學習要點，加深對動作順序的認識，而學生亦可評論同儕的共通能力及價值觀和態度（詳見表 5.3），從而促進學生的自學能力，以及令學生更關注共通能力及價值觀和態度的發展。

學習日誌和學習歷程檔案

學習日誌和學習歷程檔案是常見讓學生進行反思的工具。例如，學生在學期初訂立提升心肺功能的目標，之後便可透過 FITT 原則（F - 頻次；I - 強度；T - 時間；T - 種類）去制訂活動計劃，並透過學習日誌和學習歷程檔案以記錄學習進度和已提升的表現水平及反思。在整個學年中，學生可隨時檢視自己已達到的水平，繼而諮詢老師的意見，以及使用不同的策略以達成學習目標，教師可不時提供回饋，並監察學生的學習進度。這些工具可幫助學生在體育發展自我學習，亦是「作為學習的評估」的典型例子。

分組研習

分組研習一般可幫助學生深入探究不同的體育議題，並透過深入閱讀相關的材料，廣泛地學習運動知識。有些學校會根據學生的興趣和能力，安排研習周或在時間表內編訂課堂或在課後作延伸學習。在分組活動中，學生須與其他組員協作，以在真實的情境中發展學生的共通能力。因此我們可以透過這個過程評估學生在這方面的共通能力（如協作能力和溝通能力）和其他學習技能如資訊收集、數據分析和匯報技能。

表 5.2 跳遠的評估表

項目：跳遠

年級：小學四年級

姓名：_____ 班別：_____ ()

你可以

- 展示短助跑、單足起跳、雙足落地
- 在起跳前進行加速助跑，及在起跳後提高雙膝

學習目標

- 你能夠配合速度和力量，擺動雙臂，並踏上起跳版起跳至一定高度

評估準則		在以下合適的空格填上“√”（自評）或“○”（同儕互評）		
		動作流暢	偶然能完成以下動作	不能完成以下動作
助跑暢順				
單足起跳				
雙足屈膝落地				
向前離開				

評估者姓名：_____

表 5.3 共通能力、價值觀和態度的評估表*

體育學習領域 _____ - _____ 年度				
姓名：_____ 班別：_____ (_____) 日期：_____				
<u>共通能力、價值觀和態度的表現</u>				
項目	自我評估	同儕評估	教師評估	家長評估
與人溝通				
與人分享				
關愛				
合作				
責任感				
承擔精神				
堅毅				
服務精神				
積極參與				
自學				
評估人簽署				
請選擇：1 (表現一般)；2 (表現滿意)；3 (表現良好)；4 (表現非常好) 來表示；或以簡單文字來表述。				
*不同的持份者可於單元完結時填寫此評估表格				
(來源：中華基督教會基朗中學)				

電子評估

我們可以利用不同的手提裝置，如智能電話或平板電腦來攝錄學生的表現，以便學生透過電子平台重溫自己的表現，從而作出改善。同時，學生亦可比較自己與其他同學的一些優勝之處，從中找出自己需要改善的地方，繼而調整本身的動作（在圖 5.3 的示例中，學生利用應用程式記錄他們在體育科的表現以便作自評和同儕互評之用）。

圖 5.3 利用應用程式協助學習，從視像片段檢討表現



- 可即時上載學生的表現至學校內聯網，讓其他學生或教師進行評估。學生亦可從中得到回饋，讓學習延伸至課堂外。
- 透過手提裝置，學生可監察自己參與活動的運動強度，例如學生利用心跳監察手帶，可準確知道自己參與活動時的身體狀況，從而調節運動強度。

5.3.2 在體育科推行總結性評估

- 在總結性評估中我們可監察學生的水平，以便進行篩選。例如，體適能篩選測試有助我們識別肥胖的學生，為他們訂定適合的體適能訓練計劃，以促進健康，提升體適能水平和改善身體成分比例。
- 總結性評估是對照學習目標評估學生的表現，通常在學期末時利用標準的測試或同儕評估方法，評估學生在技能、態度和價值方面的表現（請參閱表 5.4 的校本學生評估表）。一些資訊科技產品如智能手機和網上平台亦可用作成績匯報之用。
- 學生在體育方面的表現可用等級、積分或評語作匯報，而書面回饋更可為個別學生提供適切的學習建議。
- 透過清晰、詳細和有系統的體育評估紀錄，可充分反映學生的學習進度和整體表現，也可協助學生找出和了解自己的強弱項（可從以下網頁參考一個中三的校本評估例子，當中包括六大學習範疇的評估準則。網址：<http://www.keilong.edu.hk/~pe/hao.htm>）。

- 家長亦可透過評估報告，了解學生在體育方面的表現，更可透過這些有用的資訊引導學生提升學習的效果（有關體育報告表的示例，請參閱表 5.5）。

表 5.4 校本示例 - 學生評估表*

學習歷程檔案								
自評、同儕、家長和教師評估表								
姓名：_____ 班別：_____ () 日期：_____								
等級	體育技能	健康及體適能	活動知識	安全知識及實踐	運動相關的價值觀和態度	審美能力	自評 (請總結自評總級別)	同儕互評
5								
4								
3								
2								
1								
*請在六個學習範疇內以(✓) 號表示自己的表現； 不同持份者請用不同顏色的原子筆作評估： (自評(黑色)、同儕(藍色)、家長(紅色)和教師(綠色))						簽名：		
家長評估級別：_____								
評語：_____								
教師評估級別：_____								
評語：_____								
上 / 下 學期評估級別：_____								
備註：_____								
學生須在每學期後完成學習歷程檔案。								
(來源：中華基督教會基朗中學)								

表 5.5 校本示例 - 體育報告表

中四級學校報告表
體育學習領域

姓名：_____ 班別：_____() 日期：_____

		第一學期		第二學期	
個人資料	身高 (厘米)	168		168	
	體重 (公斤)	81		78	
	身體質量指數	28.7		27.64	
項目		數據	積分	數據	積分
體適能測試(25%)	心肺功能 (14 圈)	12' 37"	1	10' 37"	1
	肌力 (引體上升 - 男子; 屈臂懸垂 - 女子)	1	1	2	2
	肌耐力 (1 分鐘 仰臥起坐)	40	3	42	3
	柔軟度 (坐地體前伸)	39 cm	4	39 cm	4
技能* (25%)		18		20	
出席率和投入度(25%)		25		25	
專題研習**(25%)		18		20	
總分		72/100		76/100	
等級		B		B	

*第一學期：欖球

第二學期：足毬

**第一學期：資料收集及進度報告

第二學期：口頭及書面報告

(來源及修訂自：余振強紀念中學)

5.4 校內評估和公開評核

5.4.1 校內評估

由第一至第四學習階段的「一般體育科」並沒有公開評核試，教師可使用由教育局或其他專業團體設計的評估工具，以評價學生的表現。在第四學習階段中，學生可以在「學生學習概覽」內的「其他學習經歷 - 體育發展」中記錄他們在體育方面的成就。本地專上學院十分著重學生在全人發展方面的表現，而「學生學習概覽」是其收生重要的參考資料。

教師可以參考以下兩個計劃的評估工具，推行校內評估：

- **香港學生體適能狀況調查**

教育局每五年為本地學童進行體適能調查，編訂體適能常模表。學生可藉此與常模表比較，加深了解自己的體適能的狀況。

- **運動章別獎勵計劃**

教師可引入由康樂及文化事務署推行的「學校體育推廣計劃 - 運動章別獎勵計劃」中不同活動的評估方法作為校內的評估工具，當中的體育活動包括田徑、羽毛球、獨木舟、單車等。由於各評估方法是由相關的體育總會制訂，學生可以知道清晰的評估目標和準則，當他們達到某一水平，便能獲取該級別的獎章和證書。所以學生可以自行制訂計劃，以考取更高級的章別。

5.4.2 公開評核

在高中階段，修讀「體育選修科」的學生可以參與由香港考試及評核局所舉辦的香港中學文憑考試。學生在「體育選修科」的成績已獲本地及海外專上學院接納為入學條件。有關考評的詳情，請參閱《高中課程體育 - 課程及評估指引(中四至中六)》(2007) (2015年11月更新)。

(空白頁)

第六章

學與教資源

第六章 學與教資源

6.1 優質的學與教資源

課程發展是一個共同協作及不斷改進的過程。為加強和持續發展體育學習領域，教師應有效地善用不同的資源及支援措施。

學校應鼓勵體育教師定期參加由教育局、大學、專上學院或其他專業機構舉辦的專業發展課程，更新及裝備自己，為學生發展一個優質的校本體育課程（有關詳情，請參閱《基礎教育課程指引 - 聚焦·深化·持續（小一至小六）》第10章及《中學教育課程指引》第10冊）。此外，體育教師應參考各項體育及運動相關的研究和留意最新發展（如最新的運動規則、不同運動的技術改良、新興運動的發展、最新體適能訓練方法和器材等），善用網上的資源，定時更新教材，以促進校本體育課程的發展。學校亦應善用公眾或私人的體育設施，並與社區體育組織緊密連繫，鼓勵學生參加由不同體育機構或總會舉辦的體育活動，以豐富學生的學習經歷。

下圖 6.1 概括了體育學習領域下所提供的多元支援策略。學校應按校情有效運用不同的資源和支援措施，讓學生能在體育學習領域上有所裨益，豐富他們的學習經歷。

圖 6.1 體育學習領域支援策略



6.2 支援課程發展的資源

6.2.1 課本

課本是其中一項支援學與教的課程資源。教師宜利用課本作為學習活動的基礎，並發揮專業判斷，按學生的需要、能力和興趣，靈活調適內容，而不應把教科書視為唯一的教學資源。教師亦應靈活運用課本以外的資源，引起學生的學習興趣，豐富他們的學習經歷，提升學習效能，以配合學生不同的學習需要和風格。

6.2.2 學與教資源

為促進校本體育課程的發展和設計，教育局已編訂不同的參考資料，讓教師可根據本指引及參閱下列文件，以設計校本體育課程：

- 《基礎活動導引》(2007)
- 《體育「學習成果架構」》(中文版 2005)；(英文版 2008)
- 《體育學習領域六大學習範疇課題概覽》(2013)
- 《香港學校體育學習領域安全指引¹³》(2011) (2016 年 7 月更新)



為了支援體育科課程的推行，廣泛的學與教資源已經編訂並附載於附錄二供教師參閱。有關的資源參考表並非詳盡的紀錄，而是為教師提供一些意念或起點，讓他們可以從不同的資源中探索並加以利用。以下是一些其他種類的參考資源：

¹³ 《香港學校體育學習領域安全指引》(2011) (2016 年 7 月更新)
http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/safety-guidelines/Safe_c.pdf

- 學與教的資源套/資料
- 專業發展課程的筆記
- 示例、網上學習資料、資訊科技軟件及電子資源
- 學習社群
- 一站式的學與教資源平台
- 教育電視
- 香港教育城

6.3 人力支援

為豐富學生的體育學習經歷，學校可善用不同的資源，包括「學校發展津貼」，以聘請合資格的運動教練或僱用外間專業支援，協助推動體育聯課活動。學校亦可善用家長、舊生和運動員的專長，邀請他們分享在運動中所獲取的寶貴經驗。

保護兒童殊為重要，學校在聘請與兒童經常或定期接觸的人士前，應採用《性罪行定罪紀錄查核》機制。有關機制的詳情，請瀏覽 http://www.police.gov.hk/ppp_tc/11_useful_info/scrc.html。學校亦可參考學校行政手冊內的相關資料 <http://www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/regulations/sch-admin-guide/index.html> 和通告。

6.3.1 聘請合資格兼職運動教練

學校可聯絡體育總會、社區體育團體或直接聘請合資格的兼職運動教練¹⁴，協助推動體育聯課活動。此項安排能協助學生發展體育技能，亦能透過體能活動學習相關的知識。有關「學校聘請兼職運動教練或與體育總會合作應留意事項」可瀏覽 <http://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/bulletin-board/coaches/index.html>。

¹⁴ 持有相關體育總會發出或認可之有效教練資格，詳情請參閱《香港學校體育學習領域安全指引》(2011) (2016年7月更新)。

6.3.2 運動員的支援

學校可邀請現役或退役運動員，示範專項運動的技術及分享他們在比賽和訓練上的經歷，尤其在堅毅和抗逆能力方面的體驗，讓學生明白開拓與創新精神的重要。學校亦可提供一個工作平台，一方面讓退役運動員發揮所長，另一方面協助學校推動學校體育文化，營造良好的體育氛圍。

6.4 資源管理

有效的資源管理對課程發展是非常重要的。為促進體育課程和學與教的發展，學校應善用由政府及社區提供的不同資源，舉辦體育相關的活動、添置體育器材或進行體育設施基建工程等。

6.4.1 設施使用

為促進校本課程推動，學校可申請使用其他公眾、社區或私人的體育設施，這些設施大部分由康樂及文化事務署（康文署）、房屋署、私人/地區的體育會或機構管理。學校亦可透過預訂方式，直接向康文署和房屋署申請使用其轄下的體育設施作水運會、陸運會、體育課及運動訓練之用。有關預訂的詳情可參考相關通函 <http://applications.edb.gov.hk/circular/circular.aspx?langno=1> 或瀏覽教育局網頁 http://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/index.html。有關場地的其他資料包括地點、收費、開放時間、可用設備、使用守則以及申請方法，可直接透過以下相關網頁取得：

- 民政事務局 - 私人遊樂場地契約
http://www.hab.gov.hk/tc/other_information/prls.htm
- 康樂及文化事務署（康文署）
<http://www.lcsd.gov.hk/tc/facilities/facilitieslist.html>
- 房屋署
<http://www.housingauthority.gov.hk/tc/public-housing/estate-management/property-management/index.html>

根據《康文署康樂場地免費使用計劃》，學校可於上課時間免費使用部分場地設施，例如體育館的主場及活動室，作體育課及舉辦體育活動之用。有關免費使用計劃的詳情，請參考上述網址及相關通告。

反之，學校亦可考慮開放場地，讓體育總會或其他機構舉辦體育活動。詳情可參考學校行政手冊內的相關資料 <http://www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/regulations/sch-admin-guide/index.html> 和有關租用學校校舍的通告 <http://applications.edb.gov.hk/circular/circular.aspx?langno=1>。

6.4.2 學校體育設施的大規模修葺工程/緊急修葺工程

學校體育設施須保持良好狀況，以確保學生的安全及促進學與教。若體育設施需要修葺，學校可透過「校舍保養互動終端系統」(SMART)遞交網上申請，向教育局申請非經常津貼以進行相關工程。學校需詳閱相關通函或函件及最新的申請程序，有關資料可瀏覽教育局校舍保養網頁 <http://www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/sch-premises-info/sch-premises-maintenance/index.html>。學校亦可參考學校行政手冊內的相關資料 <http://www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/regulations/sch-admin-guide/index.html> 及有關資助則例 <http://www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/regulations/codes-of-aid/index.html>。

6.4.3 體育家具及器材

體育器材大致可分為消耗品及非消耗品兩類。學校在採購體育用品時，可參考《新建校舍家具及設備一覽表》所提供的器材規格及配置設備 <http://www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/sch-premises-info/furniture-equipment/index.html>。此外，學校亦可利用不同的津貼，包括綜合家具及設備津貼、營辦開支整筆津貼或擴大的營辦開支整筆津貼等財政資源，購置體育用品。有關津貼、學校採購程序及指引，可瀏覽教育局網頁 http://www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/fin-management/procurement-procedures-in-aided-schools/procurement_procedures_in_aided_schs.html。

下表 6.2 概括了一般支援體育學習領域的財務資源及其涵蓋範圍。

表 6.2 支援體育學習領域的財務資源

津貼/資源	範圍
學校發展津貼	- 聘請兼職運動教練或以短期形式僱用外間服務，協助推動體育聯課活動 - 有關資料可瀏覽 http://www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/fin-management/subsidy-info/index.html
綜合家具及設備津貼	- 購買、保養及維修家具和設備（新購及置換項目）和非標準家具及設備的保險費 - 有關資料可瀏覽 http://www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/fin-management/subsidy-info/index.html
資訊科技綜合津貼	- 購買資訊科技相關的消耗品或學與教數碼資源等 - 有關資料可瀏覽 http://www.edb.gov.hk/tc/edu-system/primary-secondary/applicable-to-primary-secondary/it-in-edu/citg.html
多元學習津貼	- 支援學校開辦多元化的高中課程以照顧學生的不同需要 - 開辦高中科目的聯校課程 - 有關資料可瀏覽 http://334.edb.hkedcity.net/DLG.php
營辦開支整筆津貼/ 擴大的營辦津貼	- 支援科務發展的營辦開支，例如購買學與教相關用品 - 有關資料可瀏覽 http://www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/fin-management/subsidy-info/index.html
非經常津貼申請： 大規模修葺/ 改建工程	- 校舍修葺及改建工程費用 - 有關資料可瀏覽 http://www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/sch-premises-info/sch-premises-maintenance/index.html

津貼/資源	範圍
緊急修葺	- 緊急修葺工程 - 有關資料可瀏覽 http://www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/sch-premises-info/sch-premises-maintenance/index.html
優質教育基金	- 資助屬於基礎教育範圍內（即幼稚園、小學、中學及特殊教育）值得推行的非牟利創新計劃 - 有關資料可瀏覽 http://www.gef.org.hk/c_index.html
校本津貼	- 資助有經濟需要的中、小學生參加課後活動 - 有關資料可瀏覽 http://www.edb.gov.hk/tc/student-parents/support-subsidies/after-sch-learning-support-program/school-based-grant/index.html

為有效管理校內的體育設施和確保學生的安全，學校應委派教職員管理與體育相關的設施及器材，定期安排檢查及維修，並適當保存有關紀錄。

6.5 知識管理

有系統地管理資料和知識對體育學習領域的持續發展非常重要。有效的知識管理不單是資料管理，還包括提供平台，讓同儕創立、分享和使用相關的知識，以促進課程發展為目標。資料的管理可包含不同形式，當中包括數據庫、文件、政策/措施、程序和未被記錄的專業知識和經驗。以提升學生體適能為例，教師可在一個共享平台，存立不同的課程文件、參考資料和學生的評估數據，並透過整合分析，發展一套配合學生體適能的學與教內容。在發展校本課程中，教師可透過實踐和觀察，進一步優化和完善相關的學與教內容。

此外，學校可透過不同的平台，例如建立實踐社群，加強與其他學校、專業團體和大專院校的聯繫和合作，提升在校內、校外的專業交流，促進校本體育課程和教師的專業發展。

示例

以全方位學習模式強化校園體育文化：活力校園政策

背景：

- 一所男女小學實施「活力校園政策」，利用課堂與校內、外延伸學習活動，推廣校園體育文化。
- 主要由六位在體育方面各有專長的體育教師負責推行，而家長亦有機會參與其中。

具體措施：

- 除每週兩節體育課堂外，還可以採用以下的措施，營造有利運動的環境，培養學生恆常參與體育活動的習慣：

1. 早操：

每天設早操時段，校長及全校師生一同做早操約五分鐘。學生於體育課堂學習一系列的伸展動作；而教師和校長則於特定時段熟習有關的動作。



2. 活力廣場：

於校內開設多個運動場區，例如乒乓球區、呼拉圈區及跳繩區，鼓勵學生在小息時多做運動（每天有三個小息，共 35 分鐘），並配合各項活動，制訂以下行政安排：

- 學生可以穿著校服在活力廣場進行活動；
- 安排教師（不局限於體育教師）及風紀輪值，維持秩序；
- 高年級學生負責擺放及收拾體育用具；及
- 安排學校花式跳繩隊隊員到禮堂跳繩區指導同學跳繩技巧。

3. 小小運動家計劃：

小小運動家計劃旨在：

- 訂立標準，鼓勵更多學生參與運動訓練；
- 以展覽、專題影片和展板推廣不同運動；
- 每學年設有四至五個運動主題攤位，介紹各種運動項目；
- 讓學生填寫工作紙，鼓勵他們在展覽板中找尋答案以豐富體育知識；及
- 設「運動家挑戰站」，由體育教師帶領運動大使於小息時指導學生學習不同的體育技能。

4. 大型體育活動：

- 陸運會 - 鼓勵學生參與最少兩項比賽，以及成為社際啦啦隊隊員；
- 體育運動日 - 上午進行社際比賽（乒乓球、籃球及障礙賽）；下午安排學生按興趣自由參與不同的體育活動，包括高爾夫球、壁球、籃球、排球、跳繩、踢足毬、投擲、拍球障礙賽等；



- 體適能日 - 安排全體小一至小三的學生，在高年級學生協助下進行體適能測試；



- 「鄉郊體育齊參與日」 - 安排全體初小學生，在教練的帶領下進行舞蹈、健體操、武術等運動；及
- 一連四天舉行社際壁球比賽 - 邀請家長到場觀賞打氣，與學生共享做運動的樂趣。

5. 提升學生體適能：

- 除了參加全港的「學校體適能獎勵計劃」外，學生亦可參加校本獎勵計劃，以了解自己的體適能水平，並針對弱項進行個人的訓練計劃；及
- 體育教師於小息時，帶領運動大使指導及協助學生進行體適能測試，並在測試場區旁張貼「龍虎榜」，鼓勵學生挑戰自我。

6. 推廣壁球：

校內全班參與模式：

- 「壁球遊戲同樂日」 - 安排全體小一學生參與壁球遊戲；有興趣的家長亦可參與；及
- 「多元智能課時段」 - 所有小一及小二學生以循環小組的形式，輪流參加免費壁球遊戲。



校內抽離模式：

- 「壁球訓練班」 - 於課後開辦壁球訓練班，為水平較佳的高小學生提供壁球訓練，每星期有八次練習。

校外支援模式：

- 「校隊訓練」 - 挑選表現出色的高小學生接受校隊訓練；及
- 推薦優秀表現的校隊成員加入香港精英培訓隊及香港青年代表隊，接受進一步的特別訓練，幫助他們日後晉身成為精英運動員。

7. 多元化體育活動：

- 於課後開辦多項不同的校隊訓練和興趣小組，活動包括田徑、游泳、中國舞、龍獅藝、壁球、籃球、足球、乒乓球、跳繩、跆拳道等；及
- 讓全校學生按個人喜好，選擇參與最少一項運動，發揮所長。



8. 多元智能課體育活動安排：

逢星期五下午設有多元智能課，當中包括多項體育活動，讓學生有更多機會參加及嘗試不同的體育項目。學校應作出以下的相應安排：

- 於一、二年級及三、四年級分別安排壁球遊戲及跳繩循環小組，使全校學生均有機會接觸壁球及跳繩運動；及
- 於五、六年級的多元智能課增設三組「體育活動」小組，引入專項體育訓練。三組學生以循環形式分別接受乒乓球、花式跳繩及足球各八堂的訓練。

9. 舉辦家長讚美操班：

- 一星期舉辦二至三天家長讚美操班，提供場地與機會讓他們一起做運動，親身感受做運動的好處，並為子女樹立好榜樣；及
- 家長的參與是在校內宣揚體育文化的重要元素。

10. 參與校外運動計劃：

所有學生均參與康樂及文化事務署的「sportACT 獎勵計劃」，他們在計劃內取得的成績與校內社際比賽的成績掛鉤（即學生在 sportACT 取得獎章，其所屬的分社獲加分）。這措施讓學生有更大的動力參與獎勵計劃，同時亦使他們有更多參與體育活動的機會。

影響

- 自 2009/10 學年開始推行計劃後，學生參與課餘運動的數字持續上升。在 2015/16 學年，約七成學生已恆常參與體育活動，使學校的體育風氣更興盛。校方相信透過全方位的學習活動能提升學生的全人發展；及
- 透過通告、講座和家長聚會，亦可讓家長更明白體育活動的重要性，並全力支持子女參與課外體育活動，例如興趣班和運動隊伍。

（來源：聖公會聖約瑟小學）

透過長跑活動 促進價值觀教育

背景

- 運動是教育工具，能促進認知與群育發展，並融合社群（國際奧委會，2016）。學校可以利用不同的體育活動幫助學生學得更好、培養他們正面的價值觀和積極的態度，讓他們成為貢獻社會、國家和世界的良好公民。
- 以上例子正好解說了學校如何利用長跑培養學生正面的價值觀和積極的態度。

活動詳情

為加強價值觀教育，學校在個人、小組和社區三方面均需作出以下的安排：

- **個人方面：**學生須在每一學年於指定時間內完成環校七公里跑。教師透過體育課教導學生有關的訓練法、安全知識和跑步技巧，使學生有能力和信心參與長跑活動。除此以外，學生使用不同的資訊科技器材監測運動情況，例如利用手機程式記錄跑步時間和距離，或利用心率監察器監視心跳率（運動強度指標）。七公里環校跑能使學生學會訂立目標，調節訓練方法，追求卓越，以及從訓練中培養出堅毅的精神。
- **小組方面：**學生除了在空餘時間自行練習外，亦可參加晨跑小組活動。學生在同一時間與不同級別的同學一起練習，除了增加溝通機會和促進社交發展外，亦增加了對學校的歸屬感。
- **社區方面：**有興趣參與服務的學生可參加「101 馬拉松導盲活動」，這是非常好的「服務學習」活動。除了培養學生的關愛精神之外，在協助傷健人士的過程中，學生對需要幫助的人會有更深的了解，從中學會包容。此外，盲人得到學生的協助，更可如常人一般參與跑步和享受當中的樂趣。透過這樣的夥伴合作方式，雙方均可培養出合作和團隊精神。



效果

跑步訓練可加強學校的跑步氣氛和文化，令學生們更積極和熱衷於參與練習。跑步文化不單激勵學生多參與體育活動，更可從跑步中發展良好的素質，例如投入感、堅毅、因幫助別人而獲得的自豪感等。經過細心的籌劃和推行，學生的學習經驗和貢獻可以由個人延伸至小組，以至投入社區服務。

參考以上的例子，學校亦可利用其他體育活動幫助學生建立正面的價值觀。活動推行的細節可根據學校的設施及文化加以調適。另外，學校可鼓勵學生多參與社區服務，豐富他們的學習經驗。

（來源：長沙灣天主教英文中學）

(空白頁)

附錄

在學校課程中更新的七個學習宗旨

小學教育更新的七個學習宗旨
• 懂得分辨是非善惡，能適切地履行自己在家庭、社會和國家所擔當的責任，並對多元的價值觀，展現接納與寬容；
• 認識自己的國民身份，並懂得關心社會、國家和世界，成為負責任的公民；
• 養成廣泛閱讀的興趣和主動閱讀的習慣；
• 積極主動地以兩文三語與人溝通；
• 發展獨立學習的能力，特別是自我管理能力及協作能力；
• 透過八個學習領域的課程，掌握相關的基礎知識，為升讀中學作好準備；及
• 建立健康的生活方式，培養對體藝活動的興趣和基本鑑賞能力。

中學教育更新的七個學習宗旨 (2017)

- 掌握兩文三語，有利更好學習和生活；
- 獲取和建構廣闊而穩固的知識基礎，能夠理解當今影響學習者個人、社會、國家及全球日常生活的問題；
- 綜合發展和應用共通能力，成為獨立和自主的學習者，以利未來進修和工作；
- 成為有識見、負責任的公民，認同國民身份，並具備世界視野，持守正面價值和態度，珍視中華文化和尊重社會上的多元性；
- 靈活、有效和合乎道德地運用資訊和資訊科技；
- 了解本身的興趣、性向和能力，因應志向，為未來進修和就業，發展和反思個人目標；及
- 建立健康的生活方式，積極參與體藝活動，並懂得欣賞運動和藝術。

學與教資源

以下只是部分參考資料，學校應不時瀏覽教育局網頁 (www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/index.html) 以獲取最新資訊。

參考資料

- 空氣質素健康指數：在健康風險達高、甚高或嚴重水平時應安排與不應安排的體育活動
- 新建校舍家具及設備一覽表
- 基礎活動學習社群
- 資訊科技在體育
- 聯合國教育、科學及文化組織對國際體育、體育活動和運動憲章
- 戶外教育營計劃
- 體格測量優化計劃
- 使用私人遊樂場地契約持有人的設施
- 香港學校體育學習領域安全指引
- 學校舞蹈節
- 學校體適能獎勵計劃
- 高中體育選修科
- 高中體育選修科 – 學習圈
- 體育與《STEM 教育》之融合
- 學生體適能及對體育態度的研究
- 學校使用康樂及文化事務署、房屋署的體育設施

學與教資料

- 中學體育科常用英漢辭彙基礎活動導引
- 基礎活動指引
- 基礎活動：評估表樣本
- 體育（香港中學文憑）教材套
- 綜合舞蹈教材套
- 中、小學早操及課間操教材套
- 新高中課程（體育）教師專業發展課程參考資料
- 奧運教育
- 戶外教育營計劃教材套
- 體育「學習成果架構」
- 推廣健康生活模式：心理技能
- 反思日誌（中文版）
- 足毬活動教材套
- 2009 東亞運動會

資訊科技

- 聯課活動記錄系統
- 動作影片分析軟件
- 體適能獎勵記錄系統
- 陸運會、水運會及遊戲日

連結

- 香港特別行政區政府 衛生署
www.dh.gov.hk
- 香港特別行政區政府 教育局
www.edb.gov.hk
- 教育局教育電視
www.hkedcity.net/etv/static/catalogues
- 香港特別行政區政府 環境保護署
www.epd.gov.hk/epd
- 香港特別行政區政府 民政事務局
www.hab.gov.hk
- 體育驛站
www.hkedcity.net/iworld/index.phtml?iworld_id=96
- 香港考試及評核局
www.hkeaa.edu.hk
- 香港學界舞蹈協會
www.hksda.org.hk
- 香港學界體育聯會
www.hkssf.org.hk
- 香港特別行政區政府 康樂及文化事務署
www.lcsd.gov.hk
- 英國 STEM 中心
www.nationalstemcentre.org.uk/stem-in-context/what-is-stem

- 聯合國教育、科學及文化組織

www.unesco.org/new/en/social-and-human-sciences/themes/physical-education-and-sport/policy-project

- 世界衛生組織

www.who.int/features/factfiles/physical_activity/zh

與不同合作夥伴之協作計劃（按英文字母排列）

計劃	組織機構	內容
香港學生運動員獎	屈臣氏集團	表揚在運動方面具潛質且品行優良的學生，以及鼓勵青少年多參與有益身心的體育活動，從而建立積極、活躍及健康的生活方式。獎項以「每校一獎」形式嘉許傑出學生運動員。 ssa.aswatson.com/
學界體育比賽	香港學界體育聯會	提供機會讓學生參與不同程度的比賽，包括全港中、小學學界比賽、精英賽、學界埠際體育比賽、亞洲中學生錦標賽及中華人民共和國學生運動會。 www.hkssf.org.hk
《我智 Fit》健體計劃	康樂及文化事務署	為體能活動量不足或過重/過輕的學生提供免費的在校運動訓練，並為家長及學生舉辦健康講座、運動示範、體適能測試等活動，從中鼓勵學生恆常參與體能活動，協助他們建立活躍及健康的生活方式，以及提升家長對子女健康的關注。 http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html

計劃	組織機構	內容
跳繩強心計劃	香港心臟專科學院	為全港中、小學生推行一套有系統、具長遠策略及有效預防心臟病的計劃，透過教授有趣的跳繩花式，鼓勵青少年勤做運動，並且傳遞心臟健康的訊息。 www.jump rope.org.hk/
戶外教育營	政府/ 非牟利組織的營舍機構	提供機會讓學生在大自然環境中獲取生活經歷和延伸課堂學習。 www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/oecamp/index.html
學生運動員資助計劃	民政事務局及 香港學界體育聯會	為資助來自低收入家庭且具有體育潛質的學生追求體育發展，參與香港學界體育聯會舉辦的學界體育比賽。 http://www.hkssf-hk.org.hk/athletesupport.htm
學校舞蹈節	香港學界舞蹈協會	提供機會讓不同學校的師生分享及交流舞蹈的經驗。 www.hksda.org.hk

計劃	組織機構	內容
學校體適能獎勵計劃	中國香港體適能總會及 香港兒童健康基金	提高學生對健康體適能的意識及鼓勵他們經常參與體育活動。 http://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/spfas/index.html
學校體育推廣計劃	康樂及文化事務署、 香港中文大學、香港浸會大學及體育總會	為學生提供持續參與體育的機會，發掘有運動潛質的學生作進一步的培訓及推廣體育文化。有關附屬計劃包括運動教育計劃、簡易運動計劃、外展教練計劃、聯校專項計劃、運動章別獎勵計劃、運動獎勵計劃，以及運動領袖計劃。 http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html
學校體育推廣計劃主任	民政事務局、 康樂及文化事務署及 香港體育學院	推動學校體育文化，並為退役的運動員提供就業培訓。 http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html

參考文獻

課程發展議會 (2014)。 **基礎教育課程指引 - 聚焦・深化・持續**（小一至小六）。香港：課程發展議會。

課程發展議會 (2017)。 **幼稚園教育課程指引**。香港：課程發展議會。

課程發展議會與香港考試及評核局 (2015)。 **體育課程及評估指引**（中四至中六）。香港：課程發展議會。

課程發展處 (2007)。 **基礎活動導引**。香港：教育局。

課程發展處 (2010)。 **中、小學早操及課間操教材套**。香港：教育局。

課程發展處 (2013)。 **《其他學習經歷》 - 指南針**。香港：教育局。

課程發展處 (2008)。 **體育《學習成果架構》**。香港：教育局。

課程發展處 (2013)。 **體育學習領域六大學習範疇課題概覽**。香港：教育局。

Active Living Research (2015). *Active Education: Growing Evidence on Physical Activity and Academic Performance*. Retrieved from activelivingresearch.org/sites/default/files/ALR_Brief_ActiveEducation_Jan2015.pdf

Curriculum Corporation, Australia (n.d.). Assessment for learning. *Education Services Australia*. Retrieved from www.assessmentforlearning.edu.au/default.asp?id=912

- European Commission. (2013). *Physical Education and Sport at School in Europe: Eurydice Report*. Luxembourg: Publications Office of the European Union
- Gavin, J., Keough, M., and Abravanel, M. et al (2014). Motivations for participation in physical activity across the lifespan. *International Journal of Wellbeing*, 4(1), 46 - 61. Retrieved from www.internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/article/view/274
- Kyriacou, C. (2009). *Effective Teaching in Schools: Theory and Practice*. (3 ed.) Cheltenham: Nelson Thornes.
- Longmuir, P.E., Boyer, C., Lloyd, M., Yang, Yan., Boiarskaia, E., Zhu, W. and Tremblay, M.S. (2015) The Canadian Assessment of Physical Literacy: methods for children in grades 4 to 6 (8 to 12 years). BMC Public Health, 15,767. Retrieved from bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-015-2106-6
- Ministry of Education, New Zealand Government (n.d.). Assessment in the classroom. Retrieved from assessment.tki.org.nz/Assessment-in-the-classroom
- Mooney, R. L. (1975). A conceptual model for integrating four approaches to the identification of creative talent. In C. W. Taylor & F. Barron (Eds.), *Scientific Creativity: Its Recognition and Development* (pp. 331-340). New York, NY: Robert E. Krieger.
- National curriculum and assessment: information for schools. (2014, August 11). Department for Education, UK. Retrieved from www.gov.uk/government/publications/national-curriculum-and-assessment-information-for-schools
- National PE Standards. (n.d.). Society and health of physical educators, US. Retrieved from www.shapeamerica.org/standards/pe
- The Organisation for Economic Co-operation and Development (2015). *The PISA 2015 Draft Collaborative Problem Solving framework*. Retrieved from www.oecd.org/pisa/pisaproducts/Draft%20PISA%202015%20Collaborative%20Problem%20Solving%20Framework%20.pdf

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organisation. (2015). *Quality Physical Education: Guideline for Policy - Makers*. France: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organisation

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organisation. (2013). *World - Wide Survey of School Physical Education: Final Report*. France: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organisation

U.S. Department of Health and Human Services and Centres for Disease Control and Prevention (2010). *The Association Between School - Based Physical Activity, Including Physical Education, and Academic Performance*. Retrieved from www.cdc.gov/healthyyouth/health_and_academics/pdf/pa-pe_paper.pdf

Whitebread, D. and Coltman, P. (2015). *Teaching and Learning in the Early Years*. Routledge, London.

World Health Organisation (2014). Global Status Report on Noncommunicable Diseases. *World Health Organisation*. Retrieved from apps.who.int/iris/bitstream/10665/148114/1/9789241564854_eng.pdf

World Health Organisation (2014). Physical Inactivity: A Global Public Health Problem. *World Health Organisation*. Retrieved from www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en

參考網址

教育局 資助則例

www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/regulations/sch-admin-guide/index.html

教育局 課外活動指引

www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/admin/about-activities/sch-activities-guidelines/index.html

教育局 戶外活動指引

www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/admin/about-activities/sch-activities-guidelines/index.html

教育局 香港學校體育學習領域安全指引

http://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/safety-guidelines/index.html

教育局 學校行政手冊

www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/regulations/sch-admin-guide/index.html

教育局 特殊教育需要 - 課程發展參考資料

www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/major-level-of-edu/special-educational-needs/references/index.html

英國 STEM 中心

www.nationalstemcentre.org.uk/stem-in-context/what-is-stem

聯合國教育、科學及文化組織

www.unesco.org/new/en/social-and-human-sciences/themes/physical-education-and-sport/policy-project

世界衛生組織

http://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/zh%20

課程發展議會
體育委員會委員名錄
(2015)

主席	陳婉琪女士 和富慈善基金李宗德小學	(二零一六年九月始)
	黃兆雄博士 葵涌循道中學	(二零一五年九月至 二零一六年八月)
副主席	何振業先生 教育局課程發展處體育組	(二零一五年九月至 二零一六年八月)
	黃蘭心女士 教育局課程發展處體育組	(二零一七年一月始)
秘書	簡偉富先生 教育局課程發展處體育組	(二零一五年九月至 二零一七年二月)
	巢志光先生 教育局課程發展處體育組	(二零一七年三月始)
大專院校委員	沈劍威教授 香港中文大學體育運動科學系	
	周碧珠教授 香港浸會大學體育學系	
	甘偉強先生 香港教育大學健康與體育學系	
有關專業團體或相關界別委員	蘇志雄博士 香港體育學院	
校長委員	陳婉琪女士 和富慈善基金李宗德小學	
	陳京達先生 博愛醫院鄧佩瓊紀念中學	

教師委員

龔廣培先生
天主教崇德英文書院

羅啟康先生
靈實恩光學校

鄭頌霖先生
鳳溪第一小學

吳穎雯女士
聖公會聖約瑟小學

李嘉慧女士
天主教佑華小學

司徒華生先生
宣道會陳朱素華紀念中學

朱加俊先生
色園主辦可風中學

伍智盈女士
中華基督教會方潤華中學

王賜麟女士
鯉魚門循道衛理幼稚園

當然委員

葉弘博士
香港考試及評核局

(空白頁)

