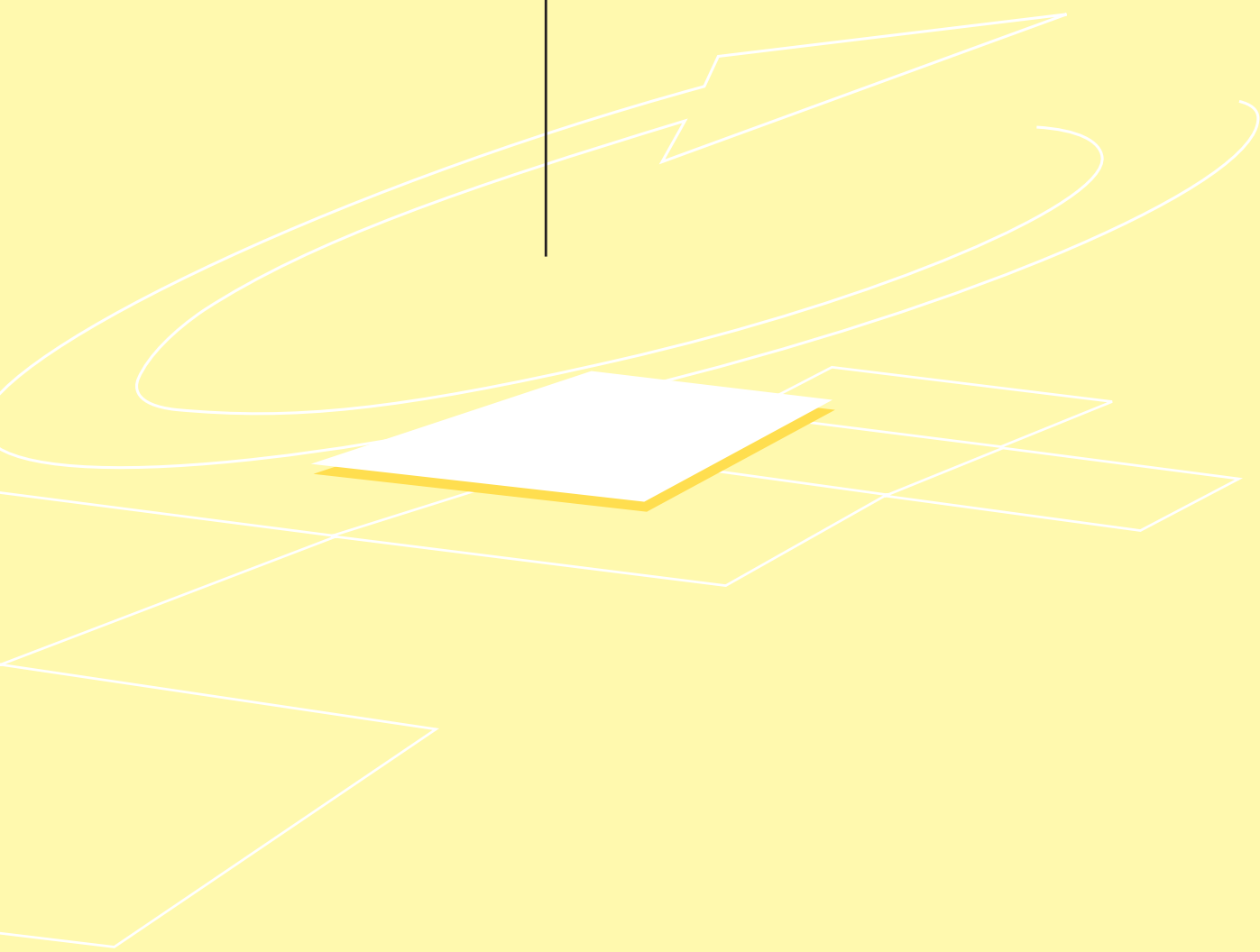


第二章

課程架構



香港學校課程



2.1 課程宗旨

體育課程旨在幫助學生：

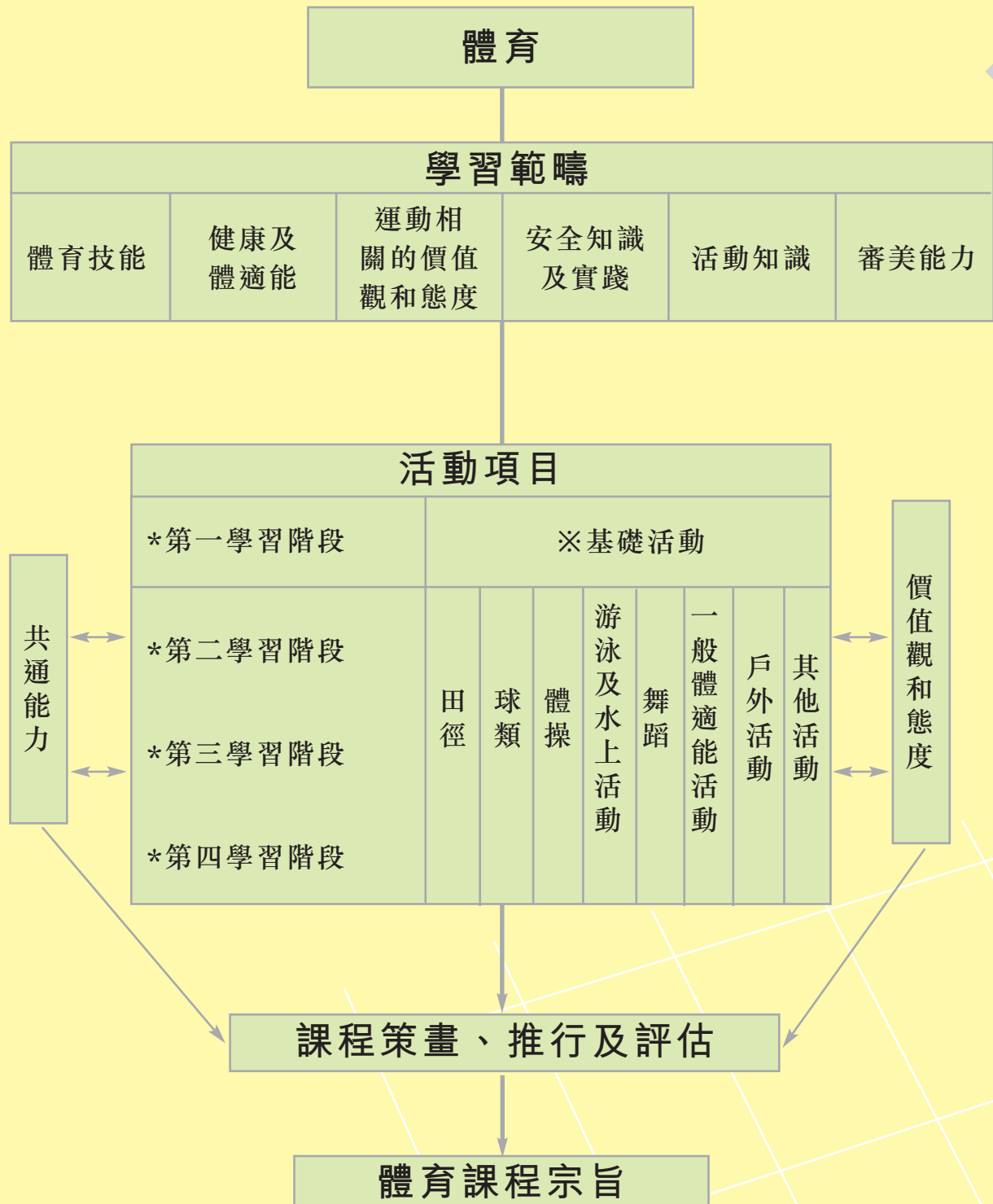
- ◆ 學習體育技能，獲取相關的體育知識，並養成正面的價值觀和態度，從而建立積極、活躍及健康的生活方式。
- ◆ 透過積極活躍的生活方式，促進身體健康，提升體適能和身體的協調能力。
- ◆ 培養正確的道德行為、判斷力和欣賞優美動作的能力，並學會在群體生活中互相合作。

2. 課程架構

2.2 課程架構

此課程架構乃均衡的學習計畫，使學生從中獲得愉快的活動體驗。其中，六個學習範疇是互相關連和密不可分的。通過參與不同活動，學生能在四個不同學習階段達到各個學習範疇的預期目標。希望透過有目的、有系統的課程策畫、推行及評估，讓學生學到需要的知識和技能，發展共通能力，養成正確的態度，從而達到體育的整體目的。





*第一學習階段是小一至小三

*第二學習階段是小四至小六

*第三學習階段是中一至中三

*第四學習階段是中四及以上

※基礎活動包括移動技能、平衡穩定技能及用具操控技能。

2. 課程架構

2.2.1 學習範疇及學習目標

透過3.3.2課程選材內的體育活動及其他身體活動，可讓學生獲得六個學習範疇的相關技能、知識及共通能力，並培養正面的價值觀和態度。以下各學習階段所列的目標，特別在情意領域方面，是互相關連、密不可分和螺旋漸進的。

學習階段	學習範疇 學習目標
第一學習階段 (小一至小三)	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、審美能力 <ul style="list-style-type: none">透過基礎活動及體育遊戲，學習和掌握移動技能、平衡穩定技能及用具操控技能。獲取基礎活動的基本知識及明白體育活動對身體的益處。在體育活動中表達自己及發揮創意。培養對參與體育活動的正面態度。
第二學習階段 (小四至小六)	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、審美能力 <ul style="list-style-type: none">以初階活動及簡易遊戲為主，學習基本體育技能。在不少於四類活動範疇中學習至少八項不同的體育活動，並參與最少一項與體育有關的聯課活動。獲取體育活動基本知識和明白體育活動對身體的益處。有效地與別人溝通和合作。遵守規則，公平競賽。



在小學階段中，學生透過遊戲、基礎活動及初階活動，得到基本體育技能。

學生在隊際活動及比賽中，
學會如何與人溝通合作。



學習階段	學習範疇 學習目標
第三學習階段 (中一至中三)	<p>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、審美能力</p> <ul style="list-style-type: none"> 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，同時積極及持恆地參與最少一項與體育有關的聯課活動。 將體育活動的理論及訓練的原則，應用於健康體適能計畫中。 對具爭議性的各項體育議題作批判性思考。 在體育活動中表現出適當的禮儀及體育精神。
第四學習階段 (中四及以上)	<ul style="list-style-type: none"> 改善已學會的體育技能，學習一些新的體育活動，並積極及持恆地參與最少一項與體育有關的聯課活動。 懂得分析身體動作，評估健康體適能計畫的成效。 在體育學習的情境中，應用解決問題的技巧。 在學校及社區中擔當體育領袖或小教練，服務社會，培養責任感及領導才能。 把堅毅、勇於面對困難的體育精神及其他個人素質，轉移並應用於日常和社交生活中。

2. 課程架構

2.2.2 共通能力

共通能力是學生學習的基礎能力，包括協作能力、溝通能力、創造力、批判性思考能力、運用資訊科技能力、運算能力、解決問題能力、自我管理能力及研習能力，這些能力都可以轉移到不同的學習情境中。體育特別注重發展學生首四項的共通能力。此外，審美能力亦十分重要。教師可在日常教學活動中，營造適當的環境，培育學生各種共通能力。體育在發展學生於不同學習階段中的共通能力舉隅如下：

協作能力

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

(此項共通能力的學習成果不宜用學習階段畫分。)

預期從學校課程學習的成果	在體育中的教學舉隅
<p>了解工作上的關係</p> <p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none">• 界定並接受團隊中每個成員的角色與責任，以及願意遵從團隊規則。• 在團隊中對自己的行為承擔後果。	<p>學習者</p> <ul style="list-style-type: none">• 在小組比賽中，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。

預期從學校課程學習的成果	在體育中的教學舉隅
<p>培養令工作關係和諧的態度 學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none">對於別人的意見，採取開放及樂於回應的態度，欣賞、鼓勵，並支持他人所提出的意見和付出的努力。積極參與討論及提問，樂於與別人交流意見，適當地堅持己見，為自己的論據辯護，及反思不同意見。察覺及避免把別人定型。在未證實事實前不妄下判斷。調整自己的行為去配合不同群體及在不同環境中的行事方法。	<p>學習者</p> <ul style="list-style-type: none">在小組專題研習中，積極表達及傳遞個人信念和意見，彼此合作及接納同輩的意見，使工作得以順利進行。在活動中，接納他人的表現，並尊重他人的權益和顧及別人的感受。
<p>建立有效的工作關係 學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none">以協商的方法來選取及制訂策略，完成團隊的工作。了解各隊員的優點與缺點，捨短取長，發揮全隊最大的潛能。與他人聯絡、磋商，及作出調協。檢討及衡量團隊所採取的工作策略，從而作出適當的調整。	<p>學習者</p> <ul style="list-style-type: none">發揮各隊員的強項，改善弱項，以提高隊伍的整體表現。通過討論和協議，綜合各人的意見，採用適合的策略，發揮全隊最大的潛能。

2. 課程架構

溝通能力

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

學習階段	預期從學校課程學習的成果	在體育中的教學舉隅
第一學習階段 (小一至小三)	<p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none"> 理解及適當回應口頭指示。 運用清楚及適當的溝通方法，包括文字及非文字，來表達意思及感受。 閱讀及書寫簡單的文章。 	<p>學習者</p> <ul style="list-style-type: none"> 在課堂上明白和遵循教師的指示，進行活動。 在活動中，以合適的語言表達疲倦的感覺。 就個人參與體育活動的經驗，書寫簡單的文章。
第二學習階段 (小四至小六)	<p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none"> 理解及回應不同類型的文章。 運用口語、文字、圖像及其他非文字的表達方法，來介紹資料及表達意見，並解釋意念。 與別人協作及商討，以構思意念及完成任務。 	<p>學習者</p> <ul style="list-style-type: none"> 表達觀看電視體育運動節目或閱讀體育運動雜誌後的感想。 在活動中與隊員商議，找出完成活動的最佳方法。
第三學習階段 (中一至中三)	<p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none"> 理解、分析、評鑑及回應不同類型的文章。 運用合適的語文及/或其他溝通形式，來介紹資料、表達不同意見和感受。 檢討與人溝通是否有效，改善自己的溝通技巧。 與別人協作及商討，以解決問題及完成任務。 	<p>學習者</p> <ul style="list-style-type: none"> 闡述不同類型的運動文章、廣告及討論其背後訊息。 在比賽時討論戰略、檢討得失及探討改善方法。

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
第四學習階段 (中四及以上)	<p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none"> 用批判的態度聆聽及閱讀，針對不同的讀者及聽眾，流暢地表達。 運用適當的溝通方法，提供資料、游說、議論、娛樂及達致預期目標。 用批判的態度評估與別人的溝通是否有效。 平息紛爭及解決問題，從而完成任務。 	<p>學習者</p> <ul style="list-style-type: none"> 以合乎邏輯及說服力的技巧，辯論商業贊助對推廣體育運動的影響。 擔當體育運動小記者。

創造力

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

培養創造力需要心思和時間，而且沒有特定途徑可供依循。不過，有些原則值得大家參考。在發展學習者的創造力方面，一般的原則是要求學習者超越已有的訊息，給予學習者思考的時間，加強他/她們的創造能力，肯定他/她們在創造方面所作的努力，培養具創意的態度，看重創意的特質，教導學習者創意思考策略和創造性問題解決模式，並提供有利創造力發展的環境⁶。這些原則均適用於所有學習領域。

(此項共通能力的學習成果不宜用學習階段畫分。)

⁶ 有利創造力發展的環境：重視及支持新穎、不尋常的意念或表現、欣賞學習者的個別性和開放性、提出具挑戰性的問題供學習者思考、給予思考時間、鼓勵公開討論、提供沒有衝突而具支持性的氣氛、促進自信、大膽和敢於冒險的精神等。

2. 課程架構

預期從學校課程學習的成果	在體育中的教學舉隅
<p>學習者將學會</p> <p>加強創造能力</p> <ul style="list-style-type: none">培養出流暢力⁷、變通力⁸、獨創力⁹、精進力¹⁰、對問題的敏覺力¹¹、想像力、洞察力。學會界定問題¹²、視像化¹³、想像力、類比思考¹⁴、分析、綜合、評鑑、轉換¹⁵、洞察力、邏輯思考等。 <p>培養創造性態度和特質</p> <ul style="list-style-type: none">學會想像、獨立判斷、延緩批判、堅韌和投入、對模稜兩可的容忍、對新穎和不尋常的意念或方法持開放的態度。培養出好奇心、適應能力、自信心、冒險的精神。 <p>運用和應用創造性問題解決模式和創造性思考策略</p> <ul style="list-style-type: none">腦力激盪法、6W思考策略、6頂帽子思考法、屬性列舉法¹⁶、意念檢核術、分合法¹⁷、腦圖運用等。	<p>學習者</p> <ul style="list-style-type: none">通過舞蹈來表達自己。在教育體操活動中，自行創作串連的動作。把投擲的動作，舉一反三地轉移至扣球動作中。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，提升審美及欣賞的能力。創作運動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畫。

⁷ 流暢力：產生多量意念的能力。

⁸ 變通力：變更思考方式、改變做事方法、擴大思考類別、或從不同角度看同一個問題的能力。

⁹ 獨創力：在思考和行為上表現出獨特、不依循的特質，是產生不尋常意念或問題解決方法的能力。

¹⁰ 精進力：在原有構思上加添新觀念，增加有趣細節，或精益求精的能力。

¹¹ 對問題的敏覺力：敏於覺察事物，能夠找出問題的核心，發覺問題的缺漏及關鍵的能力。

¹² 界定問題：包含1)確認「真正」問題，2)找出問題的重要面，3)澄清和簡化問題，4)找出問題中的問題，5)提出問題的其他定義，和6)全面性界定問題等能力。

¹³ 視像化：運用幻想和想像，將事物展現於腦海中，並在腦中將所顯現的影像和意念加以處理的能力。

¹⁴ 類比思考：借用某情境中的意念而運用到另一種情形的能力；或將某一問題的解決方法轉用到另一個問題上的能力。

¹⁵ 轉換：將舊有事物變作新用途，看出新的意義、新含義和應用性；或將物件或意念轉變成另外一種的能力。

¹⁶ 屬性列舉法：一種著名的創造思考策略，是針對某一事物列舉出其重要特性或屬性，然後逐一提出改變或改進。

¹⁷ 分合法：分合的本義是將顯然不相關的要素聯合起來。分合法利用類此與隱喻的作用，協助思考者分析問題以產生各種不同的觀點。

批判性思考能力

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

學習階段	預期從學校課程學習的成果	在體育中的教學舉隅
第一學習階段 (小一至小三)	<p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none"> 從資料中選取有用部分，並加以分類和組織。 識別和表達主要概念、問題或主要議題。 理解簡單而直接的因果關係。 分辨明顯的事實與意見。 指出明顯的成見、假定、前後矛盾之處。 訂定問題、作出推測/估計和假設。 推斷出簡單但符合邏輯，而且不會與所得的證據或資料數據互相矛盾的結論。 	<p>學習者</p> <ul style="list-style-type: none"> 指出煙酒對體育活動表現及身體健康的影響。 明白在運動時因危險動作而受傷的因果關係。
第二學習階段 (小四至小六)	<p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none"> 理解資料並作出歸納/推斷。 參考其他資料以判斷某項資料是否可信。 明白切題與離題的概念。 分辨事實與意見、資料與證據。 就明顯的偏見、宣傳成分、缺漏和較為不明顯的謬論提出疑問。 訂定適當的問題，作出有理據的推測和假設。 根據充足的資料、數據和證據，推斷出符合邏輯的結論，並推測後果。 	<p>學習者</p> <ul style="list-style-type: none"> 判斷體育新聞的可信性。 明白運動裝備與運動表現的關係。 辨別為過胖人士所作的商業健身計畫的可行性。

2. 課程架構

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)	<p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none"> • 比較不同的資料，記下相異及相同之處，並判斷這些資料是否可信。 • 分辨事實、意見與有理據的判斷。 • 辨別價值觀和思想意識對資料中觀點的影響。 • 確認並質疑成見、矛盾、情緒因素和宣傳成分。 • 推斷並驗證結論和假設，識別其他有理據的結論，並且推測可能產生的結果。 	<p>學習者</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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。 • 研究各種不同的健身計畫，明白個人的需要及作出合適的選擇。
第四學習階段 (中四及以上)	<p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none"> • 分辨真實與陳述的事件、錯誤與準確的概念、以及相關與不相關的證據。 • 確認並質疑不明顯的非矛盾及矛盾之處、未加說明的基本假定，以及所滲透的價值觀和思想意識。 • 分辨複雜的事實、意見與有理據的判斷。 • 辨別個人觀點對資料/事實的選擇和運用的影響。 • 推斷出有根據的結論，推測和評估可能產生的後果，作出有理據的判斷，並以口頭報告、演講和書面形式表達。 	<p>學習者</p> <ul style="list-style-type: none"> • 分析不同人士對體育運動有關議題的不同意見，區分事實和謬誤，並作出個人判斷。 • 在錄影重播時分析裁判的判決，規則及條例訂定的精神，遇有兩者不符時，能建議解決的方法。 • 分析在香港舉辦大型國際運動會的價值和可行性，並通過辯論、專題研習等形式表達意見。

運用資訊科技能力

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

學習階段	預期從學校課程學習的成果	在體育中的教學舉隅
第一學習階段 (小一至小三)	<p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none"> 操作電腦。 用手寫板輸入中文。 在教師的協助下，用多媒體資源學習。 在學習活動中，用資訊科技工具與人溝通及處理資訊。 	<p>學習者</p> <ul style="list-style-type: none"> 利用電腦學習和認識不同的體育運動及設施。 在網上瀏覽與體育有關的資料。
第二學習階段 (小四至小六)	<p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none"> 用各種軟件作多種用途。 用手寫板及中文輸入法輸入中文。 透過電腦網絡及其他媒體獲取資料。 用資訊科技工具處理資訊。 	<p>學習者</p> <ul style="list-style-type: none"> 使用簡單的電腦軟件，瞭解食物、運動和健康的關係。 利用互聯網找尋資料，瞭解所參與的體育活動的安全措施。 利用電腦處理參與體適能活動的數據及資料。
第三學習階段 (中一至中三)	<p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none"> 利用合適的資訊科技工具促進學習。 利用資訊科技工具及策略去處理及介紹資訊。 透過電子郵件與人溝通。 驗證及判斷資料的準確性及可靠性。 	<p>學習者</p> <ul style="list-style-type: none"> 利用資訊科技工具，搜集運動觀察表，並利用這些觀察表與教師及同儕作互動學習。 利用電腦輸入有關人體測量的資料，並在班內展示結果。 利用電子郵件蒐集有關體育的資料和交流意見。
第四學習階段 (中四及以上)	<p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none"> 提高自己運用資訊科技學習的效能和素質。 使用及分析資訊。 製作多媒體簡報。 綜合使用不同的資訊科技工具，達到特定的目的。 選擇合適的資訊科技工具應用於不同的學習層面，例如研究。 	<p>學習者</p> <ul style="list-style-type: none"> 製作個人喜愛的體育項目網頁。 利用數碼攝錄機及其他資訊科技的工具，分析運動技巧，並在班內展示成果。

2. 課程架構

運算能力

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

學習階段	預期從學校課程學習的成果	在體育中的教學舉隅
第一學習階段 (小一至小三)	<p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none">• 基本運算。• 辨認及描述圖形、位置和方向。• 直觀認識量度和量度單位，並使用適當的工作，例如：尺子、溫度計。• 從數據和統計圖中整理和解決簡單問題。• 閱讀和使用簡單與數量有關的資訊。	<p>學習者</p> <ul style="list-style-type: none">• 利用基本的運算知識，計算遊戲得分。• 使用國際標準單位，量度體重、身高等人體的有關指標。• 利用合適的工具，測量球場的大小。
第二學習階段 (小四至小六)	<p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none">• 數字運算、心算和迅速地估計所得的答案是否準確。• 直觀地認識位置、方向和圖形的特性。• 把量度的技巧套用到量度體積等範疇上。• 收集、處理、表達和評估與數量有關的資訊。• 用數學概念來解決簡單的實際生活問題。	<p>學習者</p> <ul style="list-style-type: none">• 在乒乓球比賽中，運用不同的數學概念，計算準確的得分。• 應用數學概念，明白跳遠、短跑的成績與名次的關係。• 計算舉行多場運動比賽所需的時間及場地分配。

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
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">第三學習階段 (中一至中三)</p>	<p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none"> • 運算及估算所得的答案是否準確。 • 理解迅速地移動位置、方向和圖形的特性。 • 應用公式或選擇適當的工具和策略去量度，並且認識量度的近似性質。 • 用適當的工具和策略去搜集、處理和表達與數量有關的資訊。 • 應用簡單概率估計事情的風險和機會。 • 應用與數量有關的資訊，解決實際生活問題。 	<p>學習者</p> <ul style="list-style-type: none"> • 分析角度、計算及明白搶籃板球的有利位置。 • 利用問卷調查，蒐集、分析及闡述同學所喜愛體育活動的數據。
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">第四學習階段 (中四及以上)</p>	<p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none"> • 應用與數量有關的證明和適當的方法去解決包含數字或符號的問題。 • 評估用作收集、處理和表達與數量有關的資訊的工具和方法是否合適。 • 在不同的情況下適應新的數學要求。 • 應用與數量有關的資訊，組織、籌畫個人的學習，並了解社會問題。 	<p>學習者</p> <ul style="list-style-type: none"> • 利用數據分析的結果，計算人力、財政、場地及時間，以策畫及組織校內活動及比賽。 • 利用常模表對照、計算及分析個人體適能項目測試的結果，並設計個人的訓練計畫。

2. 課程架構

解決問題能力

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

學習階段	預期從學校課程學習的成果	在體育中的教學舉隅
第一學習階段 (小一至小三)	<p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none">了解問題，並確定資料來源和求助對象。按照引導找出解決問題的不同方法。利用所得的支援和意見，選用一個解決方案。按照指定的步驟，檢察和描述學習成果。	<p>學習者</p> <ul style="list-style-type: none">在自己或別人受傷時，向合適的對象尋求協助。在進行活動時遵守安全規則，若遇事故，按適當的程序處理。在教師帶領下，檢討個人在遊戲日的表現，並找出改善方法。
第二學習階段 (小四至小六)	<p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none">指出問題所在，並描述其主要特點。提議以不同的途徑解決問題。訂定計畫，及試用所選取的方案，因應需要尋求支援並做出調整。制定適當的方法以衡量學習成果和檢驗所選用的解決方案。	<p>學習者</p> <ul style="list-style-type: none">找出運動技巧的錯誤，並作糾正。從動作示範中，學習及改善其運動技巧。根據動作及技術觀察表顯示的資料，了解學習情況，知悉問題所在，評估學習果效以作改善。
第三學習階段 (中一至中三)	<p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none">探究問題，並識別必須解決的項目。建議不同的方案，比較每種做法的預期成效，並就選用的方案提出理據。採用既定的策略，監控進展，並在必要時修訂有關方案。根據既定的準則，評估學習成果的素質，並檢討有關解決方案的成效。	<p>學習者</p> <ul style="list-style-type: none">探討影響個人學習運動技巧的因素，以求改進。研究比賽戰術，衡量自己和對手的強項和弱點，以調整戰術。在比賽處於下風時，改變戰略，以期改變形勢。

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 (中四及以上)	<p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none">• 認識問題的複雜性，並就解決問題所需的資料進行適當的調查研究。• 制定可行策略以取得最佳效果，包括達成長期和短期的目標。• 監控和審慎省察解決問題的進度。• 評估整體策略，並預計有關解決方案可能遇到的問題。	<p>學習者</p> <ul style="list-style-type: none">• 訂定短期及長期策略，以提高運動技巧及維持參與運動的興趣。• 在組織班際足球比賽時，探討校內及校外的體育設施的可用性，以增加同學參加體育活動的機會。• 協助學校組織陸運會時，策畫有效的報名方法、活動程序、有關工作的安排及分配。

2. 課程架構

自我管理能力

自我管理能力對培養自尊自重的態度和達成目標是十分重要的。掌握自我管理能力的學習者有自知之明，並能保持情緒穩定；對工作較積極和主動，會定下適切的目的，釐定計畫及採取相應的行動來達成目標；也能好好地管理時間、金錢和其他資源；他/她們能夠面對壓力和令人無所適從的環境。

(此項共通能力的學習成果不宜用學習階段畫分。)

預期從學校課程學習的成果	在體育中的教學舉隅
<p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none">• 評估個人的感受、長處、弱點、學習的進度和目標 (自我評鑑)。• 反省自己的表現、態度和行為，並加以改進 (自我反省)。• 對自己的判斷、表現及能力具有信心 (自信)。• 在達成目標和進行工作時作出明智的決定和合理的選擇，建立良好的生活習慣及維持健康的生活方式 (自律)。• 在陌生、充滿壓力和不利情況下工作，接受變數和新觀點，面對意見的分歧和令人無所適從的環境 (適應力)。• 自行作出決定和付諸行動，在過程中得到滿足 (自我鼓勵)。• 遵守諾言和勇於承擔 (責任感)。• 控制自己的情緒，避免衝動，並能保持情緒平衡 (情緒穩定)。	<p>學習者</p> <ul style="list-style-type: none">• 因應自己對體育活動的需要，制訂參與體育活動的目標，建立活躍的生活方式，以舒緩壓力，保持情緒穩定。• 檢討自己的運動表現，尋求改善的方法。• 在參與體育活動和比賽過程中具有信心及勇於接受挑戰。• 作自我鼓勵，推動自己參與運動，並以堅毅的精神，持之以恆地參與活動。• 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。

研習能力

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

學習階段	預期從學校課程學習的成果	在體育中的教學舉隅
第一學習階段 (小一至小三)	<p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none"> 理解各類淺易讀物的要點及主旨。 運用不同的表達方式書寫。 從指定來源蒐集資料，並按照預設的目錄及指引進行分類和分析。 了解學習計畫的重要性，按照既定的計畫以達成短期目標。 	<p>學習者</p> <ul style="list-style-type: none"> 閱讀與體育活動有關的讀物，理解內容和要點。 蒐集不同的運動資料，歸類並分辨其性質為個人、雙人或隊際運動。
第二學習階段 (小四至小六)	<p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none"> 從資料中辨別作者的主要論據，並透過瀏覽及略讀以掌握內容大意及要點。 因應不同目的，寫作不同體式的文字，並能以某種規定的體式有條理地表達觀點。 從不同來源蒐集資料，按自定的目錄加以分類整理，並評估有關資料的完整性、準確度及與課題的相關程度。 訂立短期及中期學習計畫，以達成自行設定的學習目標。 	<p>學習者</p> <ul style="list-style-type: none"> 從電視、廣告等不同的體育運動資訊中掌握相關的訊息。 進行「足球的歷史與發展」專題研習，撰寫報告，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。

2. 課程架構

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)	<p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none"> 閱讀資料，準確地理解作者的複雜思路，了解言外之意，並分辨事實與意見。 因應不同的目的選擇合適的寫作體式，並發展一套能清晰及有條理地組織觀點和資料的寫作策略。 界定蒐集資料的目的，嚴謹地審查來源，以篩選相關的資料，並評估其素質及可用性。 審視及修訂短、中、長期學習計畫，以符合新的需求及改善學習表現。 	<p>學習者</p> <ul style="list-style-type: none"> 在組織或參與比賽後撰寫報告，有條理地抒發觀點。 選取合適的資料，進行專題研習。 參考有關資料，為個人或小組制定各方面的訓練計畫，如體適能訓練、個人及小組攻、防技巧等。
第四學習階段 (中四及以上)	<p>學習者將學會</p> <ul style="list-style-type: none"> 評估所要研讀資料的要旨及論據，並加以整合，以構建及發展個人的觀點及想法。 評估個人的寫作策略，以確保能運用適當的體式，有條理地組織及表達資料、觀點與論據。 探討各類蒐集資料的方式，把資料精煉整合成特定的格式，評估整體策略，並作出改善，以符合新的需要。 評估整體學習策略以提高學習效率及素質，並因應回饋和自己的反思修訂該策略，探求其他可供選擇的方案。 	<p>學習者</p> <ul style="list-style-type: none"> 分析、研習及整合「善用社區體育設施」的有關資料。 分析體適能數據，根據結果，為特定的對象制定運動計畫。 檢討校隊的表現，訂定來年目標，重新制定訓練計畫、內容和策略，以切合新的要求。

學生的創造力在運動會的啦啦隊
口號及標語設計上表現無遺。



2. 課程架構

2.2.3 價值觀和態度

正面的價值觀和態度是全人發展的重要環節，亦是終身學習的基石。以下是在體育中的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)	<p>學習者</p> <ul style="list-style-type: none">藉著認識國家傑出的運動項目及優秀的運動員，培養對國民身份的認同。積極參與各項體育活動，樂意與同伴分享，並願意協助他人及尋求他人的幫助。自發地進行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。努力進行體育活動，並表現出自信及堅毅的精神。
第二學習階段 (小四至小六)	<p>學習者</p> <ul style="list-style-type: none">藉著欣賞或參與國家的傑出運動項目，加強對國民身份的認同。在個人或小組活動中，注意有關安全措施，並履行應盡的責任。樂意代表團體參與活動或比賽，同時作出承擔。在活動中表現積極和正確的行為，並顧及他人的感受。在進行活動時全力以赴，不輕易放棄。
第三學習階段 (中一至中三)	<p>學習者</p> <ul style="list-style-type: none">支持國家舉辦及參與國際性的運動比賽。瞭解體育活動對個人成長的重要，並積極參與，以提高身體素質。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。尊重不同人士對體育活動的興趣及需要。透過體育競賽，體驗成與敗的不同感受，培養不屈不撓的精神，並應用在日常生活中。
第四學習階段 (中四及以上)	<p>學習者</p> <ul style="list-style-type: none">透過體育活動探究中華文化。運用所需技能，在體育活動及比賽中肩負責任。履行在參與學校和社區內體育活動的權利和義務。尊重不同國家的體育文化及對其國民的影響。把堅毅的精神應用在活動和生活中。在處於逆境時，控制情緒，積極面對挑戰。

目前的課程改革優先強化學生五種觀念：國民身份認同、責任感、承擔精神、尊重他人及堅毅。透過體育活動的參與，學生可培育正確的價值觀和態度。教師可在課堂內外的體育活動中，讓學生培養正確的價值觀和態度。以下列舉有關的例子：

價值觀和態度	與體育相關的行為表現的舉例	活動例子
國民身份認同	對國家象徵物的尊重。	在大型運動場合中加插升國旗、奏國歌等莊嚴儀式。
	認識中國在國際大型比賽的角色。	認識舉辦奧運會對中國體育、政治、經濟、文化等各方面的影響。
責任感	積極參與活動，妥善完成委派的工作。	出席並完成已報名的活動或比賽，負責活動用具的收發及擺放工作。
	有計畫地實踐活躍健康的生活方式。	參與體適能訓練及獎勵計畫，計畫和完成個人的體育活動目標。
承擔精神	體育活動及比賽。	樂意代表所屬班級、學社及學校出席活動及比賽。
	協助推廣及組織體育活動。	主動參與組織校內外體育活動，高年級學生帶領低年級同學進行活動。
尊重他人	遵守規則，公平競賽。	在比賽中，尊重裁判判決，發揮體育精神。
	接納別人的長短處。	接納及尊重隊友及對賽隊伍的隊員。
堅毅	全力以赴。	盡力達標完成體適能測試活動。
	確立目標，敢於挑戰難度。	參加各類型的獎章計畫，努力不懈，力求上進。

2. 課程架構



例子二：國民身份認同

在運動會上進行升國旗禮及播國歌，培養學生對國民身份的認同。

(資料提供：香港中國婦女會馮堯敬紀念中學)



例子三：承擔責任、尊重別人

運動員代表在運動會上宣誓，承諾遵守比賽規則，發揮體育精神。

(資料提供：馬鞍山循道衛理小學)