

An English-Chinese Glossary of Terms
Commonly Used in the
Teaching of Physical Education

體育科常用英漢辭彙

Physical Education Section
Curriculum Development Institute
Education Bureau
Updated in 2022

教育局 課程發展處 體育組

二零二二年更新

PREAMBLE

This glossary provides Chinese translations of those English terms commonly used in the teaching of Physical Education for the reference of teachers, students and other stakeholders. Comments and suggestions on the glossary are welcome. Please contact:

PE Section
Curriculum Development Institute
Education Bureau
3/F 323 Java Road
North Point
Hong Kong
Fax: 2761 4291
E-mail: pe@edb.gov.hk

前言

本辭彙提供體育科在教學中常用英文詞語的中文翻譯，以備教師、學生及其他持份者參考。歡迎各界對本辭彙提出意見和建議。來函請送交：

香港北角渣華道 323 號三樓
教育局課程發展處
體育組
傳真：2761 4291
電郵：pe@edb.gov.hk

Explanatory Notes

1. This glossary provides Chinese translations of those English terms commonly used in the teaching of Physical Education subject. This glossary is by no means exhaustive, students and teachers may need to look up other relevant dictionaries or references if appropriate.
2. The English terms, simple or compound, included in the glossary are listed in alphabetical order, e.g. the term “Discrete skills” is considered beginning with the letter “D”.
3. Common abbreviations of some English terms are given in brackets.
e.g. International Olympic Committee (IOC)
Adenosine triphosphate (ATP)
4. When more than one Chinese translations are given for an English term, the Chinese translations are separated by a slash 「/」.
e.g. Massed practice 集中練習 / 密集練習

使用說明

1. 本辭彙收錄了體育科常用詞語的中英對譯，當中並未涵蓋所有常用詞。如有需要，學生及教師應參考其他字典或參考書籍。
2. 辭彙中所載的名詞不論單字或複合字，均依英文字母順序排列。例如：「Discrete skills」以該詞的第一個字母「D」排列。
3. 若英文詞語有常見的字母縮寫，則會在括號內註明。
例如： International Olympic Committee (IOC)
Adenosine triphosphate (ATP)
4. 若英文詞語有多於一個中文翻譯，則以斜線「/」分隔。
例如： Massed practice 集中練習 / 密集練習

A

Abrasion	擦傷
Acceleration	加速度
Active and healthy lifestyle	活躍及健康的生活模式
Adenosine triphosphate (ATP)	三磷酸腺苷
Aggression	攻擊行為 / 侵略行為
Amateur	業餘
Anxiety	焦慮
Arousal	喚醒
Assertiveness	進取心 / 進取行為 / 果敢行為
Asset	資產
Attention	注意 / 注意力
Audit	審計
Authority	權威
Avulsion fracture	撕裂性骨折 / 扯裂性骨折
Axon	軸突

B

Baron Pierre de Coubertin	皮埃爾·德·顧拜旦
Biomechanics	生物力學 / 生物機械學
Blood volume	血容量
Break even	收支平衡
Budget	財政預算

C

Capillary	微血管
Cardiac output	心輸出量
Cardiopulmonary resuscitation	心肺復甦法
Cardiorespiratory system	心肺呼吸系統
Cardiovascular fitness	心血管適能
Cartilage	軟骨
Centre of gravity	重心
Cholesterol	膽固醇
Closed skills	封閉技能
Collaboration skills	協作能力
Communication media (the media)	傳播媒體（傳媒）
Communication skills	溝通能力

Concentration	專注 / 專注力
Concentric contraction	向心收縮
Connective tissue	結締組織
Contingency plan	應急計劃
Continuous skills	連續技能
Contusion	撞傷
Creatine	肌酸
Creativity	創造力
Critical thinking skills	慎思明辨能力
Culture	文化
Cytoplasm	細胞質

D

Dendrite	樹突
Diabetes	糖尿病
Discrete skills	分立技能
Displacement	位移
Distance	距離
Distributed practice	分散練習

E

Eccentric contraction	離心收縮
Effectiveness	成效
Efficiency	效率
Elite	精英
Endorphins	安多芬 / 內啡肽
Energy expenditure	能量消耗 / 能量支出
Epiphyseal plate	骨骺板
Exercise prescription	運動處方
External imagery	外部表象 / 外部意象 / 外在表象 / 外在 意象
Extracellular fluid	細胞外液
Extrinsic feedback	外在回饋
Extrinsic motivation	外在動機

F

Fast-twitch muscle fibre	快縮肌纖維
Feedback	回饋
Fine motor skills	精細動作技能
Force	力
Frustration	挫折

G

Ganglion	神經節
General PE lesson	一般體育課
Generic skills	共通能力
Glycogen	糖原 / 肝醣
Glycolysis	糖酵解
Goniometer	測角器 / 測角儀
Gravity	重力
Gross motor skills	粗大動作技能

H

Haemoglobin	血紅蛋白 / 血紅素
Hand grip dynamometer	手握力計
Health / Wellness	健康 / 豐盛人生
Hereditary factor	遺傳因素
Hormone	激素 / 荷爾蒙
Hypertension	高血壓

I

Imagery / Mental practice / Mental rehearsal	表象訓練 / 意象訓練 / 心理練習 / 心理演習
Inertia	慣性 / 慣量
Inflammatory response	炎性反應
Information technology (IT) skills	運用資訊科技能力
International Olympic Committee (IOC)	國際奧林匹克委員會 (國際奧委會)
Intrinsic feedback	內在回饋
Intrinsic imagery	內部表象 / 內部意象 / 內在表象 / 內在 意象
Intrinsic motivation	內在動機
Inventory	倉存清單
IOC members	國際奧委會成員
Isometric contraction	等長收縮

K

Kilocalorie	千卡
-------------	----

L

Lactate	乳酸鹽
Lactate threshold	乳酸閾
Lactic acid	乳酸

Lateral rotation	外旋
Leisure activity	消閒活動 / 休閒活動
Liability	責任
Ligament	韌帶
Local tissue damage	局部組織損傷
Lymphatic system	淋巴系統

M

Magnitude	量值
Management	管理
Management structure	管理架構
Manager	管理人員
Massed practice	集中練習 / 密集練習
Mathematical skills	數學能力
Maximal oxygen consumption (VO _{2max})	最大攝氧量
Medial rotation	內旋
Metabolism	新陳代謝 / 代謝作用
Mindfulness	靜觀
Mitochondrion	線粒體 / 粒線體
Moment of force / Torque	力矩 / 轉矩

Motivation	動機
Muscle fibre	肌纖維 / 肌肉纖維
Muscle hypertrophy	肌肉增大 / 肌肥大
Muscle tissue	肌肉組織
Myoglobin	肌紅蛋白 / 肌紅素

N

Negligence	疏忽
Nerve impulse conduction	神經脈衝傳導 / 神經衝動傳導
Newton	牛頓
Non-communicable diseases	非傳染性疾病
Nuisance	妨擾
Nutrient	營養素

O

Obesity	肥胖 / 肥胖症
Olympic Charter	《奧林匹克憲章》
Olympic Movement	奧林匹克運動
Olympism	奧林匹克主義
Open skills	開放技能

Ossification (Osteogenesis)	骨化過程
Other Learning Experiences – Physical Development (OLE-PD)	其他學習經歷 – 體育發展
Overload	超負荷
Overweight	超重

P

Part method of practice	分部練習法
Peripheral structure	外圍結構
Personality	個性 / 性格
Philosophy	哲學
Phosphocreatine (PC)	磷酸肌酸
Physical activity	體力活動 / 體能活動 / 身體活動
Physical Education (PE)	體育
Physical fitness	體適能
Physical skills	體育技能
Plyometric training	增強式訓練
Politics	政治
Practice	練習
Problem solving skills	解決問題能力
Proprioceptor	本體感受器

Psychological skills	心理技能
Psychology	心理學

R

Racial discrimination	種族歧視
Recreation	康樂活動
Red bone marrow	紅骨髓
Residual swelling	持續腫脹
Resistance training	阻力訓練
Revenue	收入

S

Scalar	標量
Sedentary lifestyle	靜態的生活模式 / 久坐不動的生活方式
Self-confidence	自信 / 自信心
Self-management skills	自我管理能力
Serial skills	系列技能
Shortage	短缺
Skinfold caliper	皮摺計 / 皮摺脂肪夾

Slow-twitch muscle fibre	慢縮肌纖維
Society	社會
Socio-economic status	社會經濟地位 (社經地位)
Solidarity	團結
Speed	速率
Spirometry	肺活量測量法 / 肺功能測量法
Splint	固定物 / 托
Sport	運動
Sport for all	普及運動
Sport psychology	運動心理學
Stabilometer	穩定性測定儀 / 穩定性量測儀
Stress	壓力
Stress fracture	疲勞性骨折 / 壓力性骨折
Stroke volume	每搏輸出量 / 心搏量
Study skills	研習能力
Sub-maximal workload	亞極量負荷 / 次最大負荷
Substance abuse	物質濫用
Synovial cavity	滑液腔

T

Tapering	減量
Tendon	腱 / 肌腱
Tidal volume	潮氣量
Torsion	扭力
Tort	民事侵權行為
Transfer of learning	學習轉移 / 學習遷移

V

Values and attitudes	價值觀和態度
Vandalism	蓄意破壞
Vector	矢量 / 向量
Velocity	速度
Vital capacity	肺活量
Voluntary muscle	隨意肌

W

Whole method of practice	完整練習法
Work to rest ratio	運動休息比
World Health Organisation (WHO)	世界衛生組織