

體育選修科 — 問與答 (家長版)

課程宗旨

1. 本科如何裝備學生為未來作出準備？
 - 掌握了體育、運動及康樂知識，便能更好地理解影響個人、社區、國家或全球日常發生的問題，並進行明辨性獨立思考。
 - 身心健康，便能面對各種挑戰，並及在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。
2. 學生能夠透過本科的學習學到些甚麼？
 - 在科學、人文及社會科學等不同領域進修打下良好基礎。
 - 培養科學探究精神和反思能力。
 - 發展正面的態度和價值觀。

課程內容

3. 體育選修科的學習範圍包括甚麼？
 - 體育選修科包含九個理論部分及一個體驗部分：
 - 九個理論部分涉及生理、營養、物理、社會、心理、歷史、管理等學科的基礎，能幫助學生有效探討「強身健體」、「提升自我」和「關心社群」相關議題。
 - 在體驗部分，學生需要進行體適能訓練、參與最少兩項體育活動、組織校內或社區競賽/康樂活動、以及討論體育、運動及康樂時事。
4. 體育選修科是否很理論化？
 - 否。體育選修科強調了解及解決強身健體、提升運動表現、建設健康社區等相關議題，因此與日常生活息息相關、趣味盎然。
5. 體育選修科是否專為運動員而設？
 - 體育選修科並非專為運動員而設；任何學生，只要對體育有興趣的，都適合修讀本科。

大學入學要求

6. 大學收生時會否考慮學生的體育選修科成績？
 - 會。體育選修科作為指定或不指定的選修科目，獲得大部分學士課程考慮為入學條件之一。

評估

7. 修讀體育選修科是否需要參加筆試？
- 是。筆試佔總成績百分之六十，包含兩卷：
 - 卷一 多項選擇題及短問題 (學生必須全部作答)
 - 卷二 長問題 (三選二)
8. 體育活動及體適能表現是否計算在總成績之內？
- 是。體育活動及體適能表現佔總成績共百分之四十；考生須進行體適能測試，並在下列兩組體育活動中各選一項接受評核：
 - (i) 羽毛球、籃球、足球、乒乓球、排球、手球。
 - (ii) 田徑、體操、游泳。

修訂日期：2026 年 1 月