

為智障學生而設的
體育
課程及評估補充指引
(中四至中六)

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
二零零九年

目錄

	頁數
引言	i
第一章 高中課程（智障學生）提要	1
1.1 目標	2
1.2 課程架構	2
1.3 個別學習計畫	5
1.4 學生學習概覽	5
1.5 學習時間分配	5
第二章 概論	7
2.1 課程理念	8
2.2 課程宗旨	8
2.3 與高中課程的關係	9
2.4 與初中課程的銜接	9
第三章 課程架構	11
3.1 課程設計原則	12
3.2 課程重點	13
3.3 課程目標	13
3.4 課程結構與組織	14
3.5 預計學習成果	15
第四章 課程規畫	37
4.1 主導原則	38
4.2 校本課程結構（彈性課時比例）	39
4.3 校本課程規畫	40

第五章 學與教	41
5.1 知識與學習	42
5.2 主導原則	42
5.3 教學取向與策略	44
5.4 照顧學習差異	47
第六章 評估	49
6.1 評估的角色	50
6.2 進展性和總結性評估	50
6.3 校本評估—回饋	51
參考文獻	52

(空白頁)

引言

教育統籌局於2005年發表報告書¹，公布三年高中學制將於2009年9月在中四級實施，並提出以一個富彈性、連貫及多元化的高中課程配合，以便照顧學生的不同興趣、需要和能力；而有特殊教育需要的學生將會在同一課程架構下學習。2006年教育統籌局發表另一文件²，訂定為所有智障學生（包括在視障、聽障及肢體傷殘兒童學校就讀的智障學生），提供三年初中及三年高中教育；為智障學生而設的課程將按他們的特殊需要作出調適。

在2007年課程發展議會與香港考試及評核局（考評局）發布其聯合編訂的高中課程及評估指引。在同一課程架構的原則下，教育局為智障學生而設的高中課程（下稱「高中課程（智障學生）」）會按學生的特性、能力、興趣和實際需要在內容、學習進度及預期學習成果方面作出調適，並制訂有關科目的課程及評估補充指引供學校參考。各補充指引由課程發展議會編訂，並建基於高中教育目標、高中課程架構、學習進程架構，以及自2000年課程改革以來，所出版的課程文件，包括《基礎教育課程指引》（2002）和《高中課程指引》（2009）。參閱有關的文件有助了解高中與基礎教育的銜接，以及掌握有效的學習、教學與評估策略。

本補充指引闡明發展指引的目的、課程的理念和宗旨，並論述課程架構、課程規畫、學與教及評估。課程、教學與評估必須互相配合，這是基礎及高中課程的一項重要概念。學習與施教策略是課程不可分割的部分，能促進學會學習及全人發展；評估亦不僅是判斷學生表現的工具，而且能發揮改善學習與教學的效用。教師宜閱覽整本補充指引，以便了解上述三個重要元素之間相互影響的關係。

教育局建議收錄智障學生的特殊學校採用本補充指引。課程發展議會亦會就實施情況，對有關的內容作出定期檢視。若對本補充指引有任何意見和建議，請致函：

香港灣仔皇后大道東213號胡忠大廈13樓

教育局課程發展處

總課程發展主任（特殊教育需要）收

傳真：2573 5299

電郵：ccdosen@edb.gov.hk

¹ 《高中及高等教育新學制 — 投資香港未來的行動方案》（2005年5月）

² 《策動未來 — 職業導向教育及特殊學校的新高中學制》（2006年8月）

第一章

高中課程 (智障學生) 提要

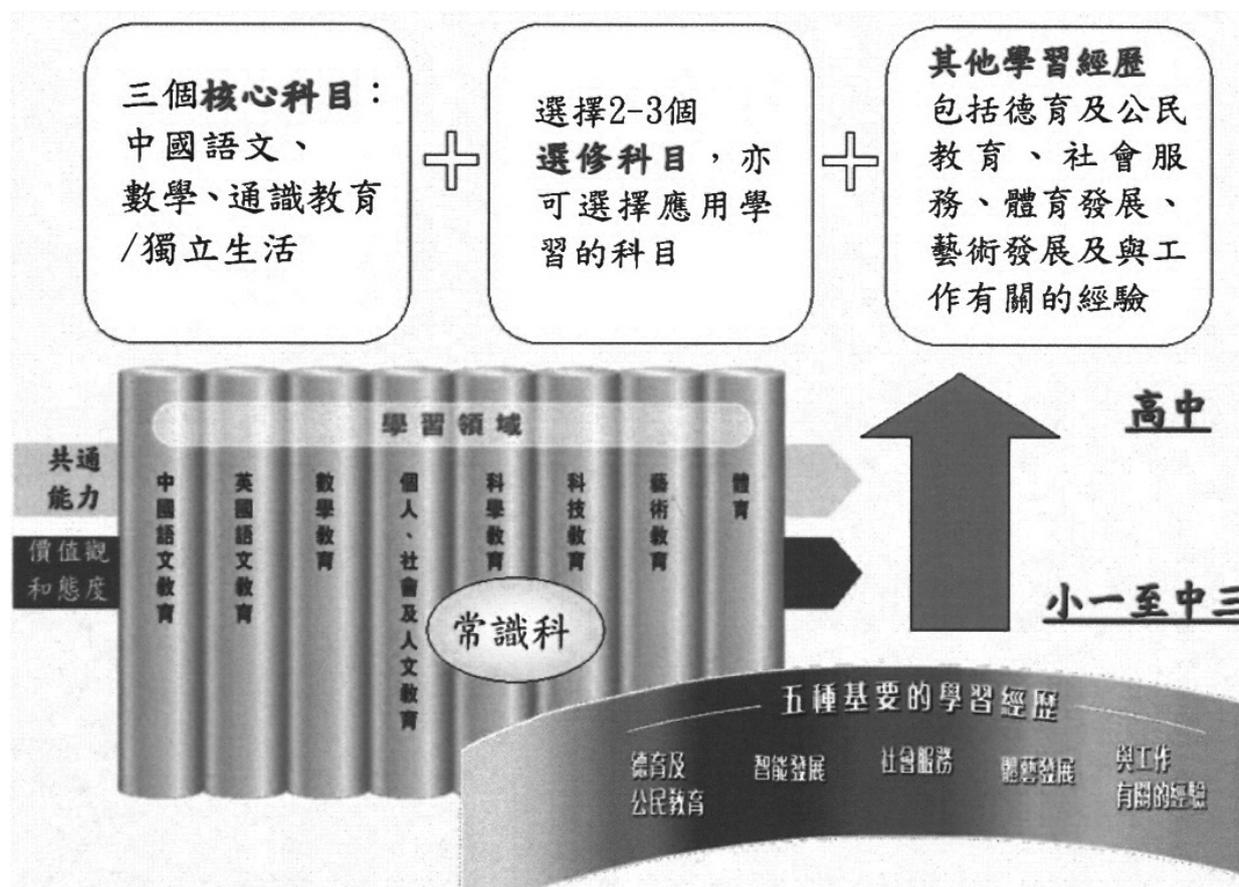
1.1 目標

為智障學生而調適的高中課程，目標在於幫助學生超越他們已達致的基礎教育水平。在同一課程架構的原則下，七個學習宗旨、學習內容、學習進度及預期學習成果將會按學生的特性和實際需要而有所調適。高中課程會靈活配合學生的需要和認知發展，在初中教育的基礎上繼續提升語文及運算能力，鞏固、深化學習，拓寬視野，並透過多元化的學習活動讓學生發揮潛能，加強獨立學習和生活能力，使他們成為適應良好的獨立個體及對社會有貢獻的一份子。

1.2 課程架構

在同一課程架構的原則下，高中課程（智障學生）由核心、選修及其他學習經歷三個部分組成。智障學生在高中可修讀三個經調適的核心科目，即中國語文、數學及通識教育／獨立生活，並可按本身興趣，選修二至三個科目（包括應用學習課程），更可透過平常課時內外的其他學習經歷，包括德育及公民教育、社會服務、體育發展、藝術發展及與工作有關的經驗，達致均衡和全面的發展。

下圖展示建基在基礎教育上的高中課程（智障學生）架構：



1.2.1 核心科目

- 為智障學生而調適的高中課程，以中國語文、數學及通識教育／獨立生活組成學習的核心，以切合智障學生日後工作及生活的實際需要。
- 教育局並會訂定配合核心科目課程的學習進程架構，以加深教師對學生學習進程的了解，並可作為智障學生預期學習表現的指標。有了清晰的學習成果，智障學生便可獲得改善學習的具體方向，而他們的成就亦得以認可。

1.2.2 選修科目

- 為智障學生提供選修科目，是為了更全面照顧學生在興趣、需要和能力上的差異，讓他們在感興趣及能力所及的範疇，繼續有系統的學習，深化及拓寬相關的知識基礎。
- 學生可從學校開辦的選修科目中選讀二至三個科目。學校在開辦選修科目時，可參考2007年課程發展議會與香港考試及評核局聯合編訂的課程及評估指引，從廿四個科目中作出選擇。教育局亦會視乎資源及學校的需要，制訂為智障學生而調適的選修科目課程。
- 學校開辦選修科目時，需關注如何平衡整個高中課程的廣度和深度，以使學習內容、重點和成果都能寬廣而多元化，並能滿足不同能力學生的需要。

1.2.3 其他學習經歷

- 高中課程要求學生有「其他學習經歷」，讓他們擁有一個「與一般學科不同」的學習空間，藉此得到均衡和全面的發展。學校可在平常課時的內外，為學生提供不同種類的活動，包括德育及公民教育、社會服務、體育發展、藝術發展、以及與工作有關的經驗，以擴闊他們的視野。
- 「德育及公民教育」是全人教育的重要學習經歷。藉「提高認知」、「孕育情感」和「付諸實踐」三個發展方向，培育學生的品德和公民意識，讓他們在不同成長階段遇上與個人、家庭、社會、國家以至世界相關的議題時，懂得如何作出分析和判斷，並持守正面的價值觀和積極的態度。

- 「社會服務」是指個人或群體義務服侍其他人的行動，透過積極的參與，讓學生獲得學習和發展的機會。良好的社會服務體驗能幫助學生面向社群，肯定自己在社會上的角色和價值，使他們在日後能成為積極和負責任的公民。
- 「體育發展」亦稱為「一般體育課程」。它涵蓋體育技能、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、審美能力等六個學習範疇，目的是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。
- 「藝術發展」是透過欣賞、創作、表演及反思活動，讓學生更輕鬆地去學習藝術。學生在高中三年內均享有「藝術發展」的時間，是「其他學習經歷」的重要組成部分。
- 「與工作有關的經驗」是讓學生對現今的工作世界有更多的認識，它包含了學校為學生提供的一系列學習活動。學生可透過和這些與工作有關的事物接觸以擴闊經歷，增加對就業能力和工作道德操守的理解，以及反思他們的事業發展。
- 學校除了把「其他學習經歷」分配在固定的課節內，亦可因應需要，在不同的學校時間（如校曆表、課餘、周末）作出適當安排，為學生在整個三年高中階段的「其他學習經歷」，設計一個全面而富有彈性的規畫。以下是三年的課時分配建議：

「其他學習經歷」	各範圍最少的課時百分比
德育及公民教育	5%
社會服務	
與工作有關的經驗	
藝術發展	5%
體育發展	5%

1.3 個別學習計畫

學校可透過個別學習計畫，為學生日後的獨立生活，以及在技能訓練中心、綜合職業訓練中心等離校學習機會，或其他形式的訓練與就業作好準備。個別學習計畫旨在照顧學生獨特及個人的教育需要，從而配合個人需要的優次及處理基本技能及行為問題，而不是策略性的整校目標。每個個別學習計畫都應按個別學生的獨特需要而訂定，它應涵蓋特定的、可量度的和可達致的目標，並包括成就指標、策略、參與人士名單及檢討日期。

1.4 學生學習概覽

學校應積極考慮為每位學生建立一份「學生學習概覽」，以便更全面記錄他們在高中階段的學習經歷及反映他們的能力和專長。在可行的情況下，學校更可鼓勵學生透過此概覽反思自己的學習歷程。「學生學習概覽」的設計和推行會以校本為依據，內容可包含學科學習表現、其他學習經歷、曾獲得的獎項、曾參與的重要活動、學生自述及學習反思等扼要資料。

1.5 學習時間分配

因應智障學生的能力和需要，高中課程(智障學生)建議的整體課時分配(百分比)亦相應地作出調適：核心科目為35-50%；選修科目為20-30%；「其他學習經歷」為20-45%。高中課程（智障學生）的學習時間分配，能提供足夠的彈性和空間，讓學校發展靈活、均衡及切合學生需要的課程。

下表列出一般學校高中課程及為智障學生而調適的高中課程整體課時分配的建議：

課程組合	整體課時分配（百分比）	
	高中課程	高中課程(智障學生)
核心科目	45-55%	35-50%
選修科目	20-30%	20-30%
其他學習經歷	15-35%	20-45%

以上的建議，屬於「課堂時間」內各學習內容的課時分配。特殊教育的宗旨是幫助有特殊教育需要的學生應付日常生活的需要，發展潛能，使他們成為社會上一個獨立而有適應能力的人。為要協助學生融入社會，智障兒童學校多採用生活流程來訓練學生的獨立生活技能。在推行新高中課程時，學校應把生活流程訓練獨立於「課堂時間」，並安排在學生的「學習時間」內進行。與此同時，治療服務、個別輔導及小組輔導等也屬「學習時間」內的活動，學校宜就此作出適當的安排。

為確保高中課程（智障學生）的學習內容廣泛而均衡，且能為學生提供發展生活技能的機會，其「課堂時間」的課時建議為每周不少於18小時。

整體而言，學校應盡量利用課程架構所提供的彈性，建構一個有意義及富挑戰性的校本課程，以照顧學生的全人發展。課程必須為學生訂定一個適當的起步點，以便他們能在已有的知識、技能、價值觀及態度上繼續發展。因此，每所學校都應該建立一套有效的機制，用以發展校本課程架構，訂定配合學生特性的預期學習成果，以及監察學生的學習進度。

第二章 概論

2.1 課程理念

學生的已有知識和經驗，十分影響他們現時的學習。教師是最清楚知道他們所掌握的知識及已積累經驗的人，因此亦是為學生選出其學習目標和學習方式的最佳人選。學習技術與知識，應循序漸進，由淺入深。學生可以吸收多少理論知識，便要視乎他們的已有知識及消化資訊的能力。

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，並作出批判、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：

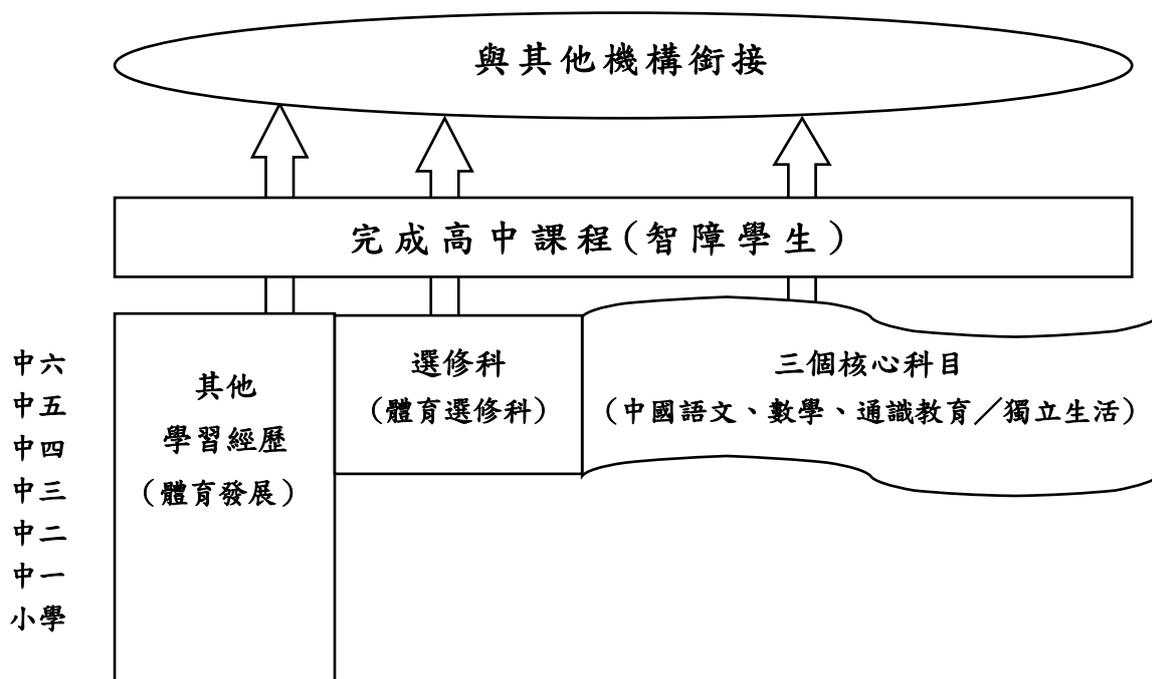
- 體育選修科具備真實性及跨學科本質，學生將學會運用科學方法，搜集和處理資訊，並在解難和與人相處時不斷反思；
- 體育選修科增強學生終身參與體育活動的興趣，幫助他們發展相關知識和技能，讓他們能夠安全和有興趣參與體育活動，且同時能協助他們提升自我。

2.2 課程宗旨

體育課程是全人教育的一部分，為學生的終身學習及將來優化成人生活奠下穩固的基礎。為確保不同學習階段的連貫性，高中體育選修科課程(智障學生)的宗旨在於讓學生在初中體育課程的基礎知識上，在概念、知識和技能三方面，得以進一步提升、深化和擴闊。

- 提升對體育的興趣以致能自發地積極參與運動，藉以建立活躍和健康的生活；
- 提升學生的運動技能；
- 提升學生對不同類型運動的認識，以致能欣賞運動的文化與美感；
- 培養學生對運動理論的了解，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、積極的態度和良好的道德行為，並應用至生活各方面。

2.3 與新高中課程的關係



2.4 與初中課程的銜接

體育選修科是基礎教育的延續，它建基於初中課程，以學生在各種體育活動的已有學習經驗和技能為基礎，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，有利學生報讀其他相關的課程。

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。

(空白頁)

第三章 課程架構

3.1 課程設計原則

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。學校和教師在規畫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。

體育選修科著意照顧學生的不同興趣、能力和需要，並容許智障學生選擇性修讀某些體育項目。體育選修科課程（智障學生）的架構有足夠的彈性，以照顧學生的學習差異；若按此課程的架構，給予智障學生有系統的指導，學生的動作姿勢、體適能、運動技術都會有改進。

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。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论整合和應用，從而實踐活躍及健康生活。為智障學生而言，採用較實際的方式學習，比起利用抽象的理論會易明白。因此，「從實踐中學習」是較為合適的學習方法。有些能力稍遜學生在學習之時，也許較其他人需要更多的協助，學習時間也較長；教導嚴重智障的學生，甚至適宜採用個別指導的方式。

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及聯課活動，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。

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。

3.2 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；
- 閱讀及觀賞體育、人文及社會科學等不同領域文獻及／或影片，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段；
- 提升共通能力，特別是溝通能力、批評性思考能力、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。

（摘錄自《體育課程及評估指引（中四至中六）》第9頁）

3.3 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 and 習慣，俾能自我調控活躍而健康的生活。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會的需要；
- 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，又能多角度和批評性地討論課題或時事；
- 在體育、運動及康樂方面展示共通能力，特別是溝通能力、批判性思考能力、協作能力、創造力和審美能力，並應用至生活其他方面。

（摘錄自《體育課程及評估指引（中四至中六）》第9頁）

3.4 課程結構與組織

在同一課程架構的原則下，高中體育選修科課程（智障學生）亦包括理論學習部分及體驗（實踐）部分。理論學習部分涵蓋三個主題：強身健體、提升自我及關心社群；與此同時，在三個主題下包括九個學習部分：人體、體適能和營養、運動創傷、心理技能、訓練方法、動作分析、歷史和發展、活動管理、社會影響。而在體驗（實踐）部分中以四個學習部分組成，包括：基礎活動、體適能、啟導活動、正規體育運動。

理論與體驗（實踐）之比，前者建議佔百分之十至三十，後者佔百分之七十至九十。但考慮到智障學生的學習模式，在教授技術時宜適時滲透相關的概念與理論，讓學生從實踐中學習，效果會較為理想，例如：教師在傳授一種體育技術時，宜因應學習內容，傳遞一至數個相關的概念，以及反覆傳授。此外，學校宜因應學生的學習能力和發展，課程內容的編排等因素，為理論及體驗兩部分訂定適當的比重。

課程結構可見於下圖

高中體育選修科課程（智障學生）結構												
體驗(實踐)部分 70%-90%				理論部分 10%-30%								
				強身健體			提升自我			關心社群		
P1	P2	P3	P4	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9

重點：

P1=基礎活動
P2=體適能
P3=啟導活動
P4=正規活動

重點：

T1=人體 T2=體適能和營養
T3=運動創傷 T4=動作分析
T5=訓練方法 T6=心理技能
T7=歷史和發展 T8=社會影響
T9=活動管理

3.5 預期學習成果

高中體育選修科課程（智障學生）包括理論及體驗，合共十三個學習部分。總括而言，學生修畢這個課程後，期望可因應個人的智能和體能而取得以下的成果：

- 參與體育運動或某項體適能活動時，表現出該項活動所必需的技術；
- 在指定的理論部分，表現出有充分的知識；
- 能自發地積極參與運動；
- 能自發地保持身體健康；
- 參與體育運動或體適能活動時，有恰當的行為；
- 對其他人與自己不同之處，表現出接納與欣賞；
- 參與體育運動或體適能活動時，與他人有恰當的交流；
- 培養主動及積極參與體育、運動及康樂活動的習慣，建立活躍及健康的生活。

學習架構	學習部分	學習內容	預期學習成果	舉隅／範例	備註
體驗 (實踐) 部分 P1—P2	P1 基礎活動	基礎活動分為三大類：移動技能、平衡穩定技能、操控用具技能。 <u>移動技能包括：</u> 步行、跑步、單腳跳、跑步跳、滑步、跑馬步、躍跳、跨跳等動作	1. 成功做出移動技能。	移動技能包括：步行、跑步、單腳跳、跑步跳、滑步、跑馬步、躍跳、跨跳。學生須在體育課上學會這些動作，並在上課及課餘時間自行練習。	學生練習這些技能時，教師可同時指出身體與空間的關係(前與後、左與右)，以及動作與時間的關係(快與慢)，讓學習變得更有興趣。另外，教授移動技能時，可向學生介紹「人體」課的主題，著他們注意做不同動作時，會應用身體哪些部位；同時也可告訴學生，假如躍跳時落地的動作不適當會有何後果，從而引入「避免運動創傷」課的主題。
		<u>平衡穩定技能包括：</u> 伸展、轉動、搖擺、拉動、屈曲、扭曲、推動、平衡等動作	2. 成功做出平衡穩定技能。	平衡穩定技能包括：向後擺、左右搖擺、向前擺動、扭動等動作。學生須在體育課上學會這些動作，並在上課及課餘時間自行練習。	有些學生會無意識地或不由自主地做出一些與平衡穩定技能類似的動作，例如：向後擺動、左右搖擺、向前擺動、扭動等。學習平衡穩定技能的目的的是幫助學生戒除這些動作，並有意識地做出如向後擺動等動作，以有助立定跳遠的起跳。

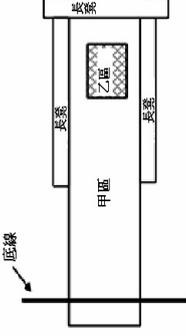
學習架構	學習部分	學習內容	預期學習成果	舉隅／範例	備註
<p>體驗 (實踐) 部分</p> <p>P1—P2</p>	<p>P1 基礎活動</p>	<p><u>操控用具技能包括：</u> 拋球、控球、運球、接球、擊球、空中截球、踢球、擊球等動作</p>	<p>3. 成功做出操控用具技能。</p> <p>4. 能在跳舞、做體操、翻滾等有韻律的運動中，配合音樂做出連串技能。</p>	<p>操控用具技能包括拋球、接球、踢球、擊球等。學生須在體育課上學會這些動作，並在上課和課餘時間自行練習。</p> <p>連串動作的指令可以是：「跑步跳四次，停下，向後躍跳三步，停下。」學生須在體育課上聽著音樂學會這些動作，並在上課和課餘時間聽著音樂自行練習。</p>	<p>學生練習這些技能時，最好能用不同的形狀、大小、質料的球來練習，以保證能掌握並鞏固這些動作。舉例來說，學生可以輕易地拋接圓形的球，但在拋接橄欖形的球(欖球)時，便會感到困難。故學生須能拋接不同形狀的球，方算已掌握並鞏固了這項技能。</p> <p>教授這方面的理論時，教師可著學生留意看成功拋球者的手臂，並著他們說出拋球的雙臂是如何揮動。</p> <p>連串動作是教授基本移動技能的最理想做法。教師可集合平衡穩定技能、移動技能和操控用具技能而自創各種連串動作。這類連串動作為啟導活動和正規體育運動打下基礎。同時，若加上時間來配合，更可用來訓練體適能。</p>

學習架構	學習部分	學習內容	預期學習成果	舉隅／範例	備註
體驗 (實踐) 部分 P1—P2	P2 體適能	<p>體適能分為兩大類：與健康相關的體適能和與運動相關的體適能。前者是有效執行日常事務以便過獨立生活，保持身體健康所必需的；後者是過獨立生活，並能自如地做體育運動所不可或缺的。</p> <p><u>與健康相關的體適能</u>，例如： 柔軟度、肌力、肌耐力、心肺耐力、身體耐力</p>	<p><u>與健康相關的體適能</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 達到必需的柔軟度，以便能過獨立生活、有良好的健康、避免運動創傷，並能自如地做出體育技能。 2. 擁有必需的肌力，以便能過獨立生活、有良好的健康、避免運動創傷，並能自如地做出體育技能。 	<p>有系統地伸展，可提高柔軟度。學生須在體育課上會多種伸展運動，並在上課和課餘時間自行練習。</p> <p>利用舉重設施，例如：啞鈴、健身球等器材可以提高肌力。教師應留心設備的重量和重複的次數，引導學生逐步培養出肌力。學生須在體育課上會利用舉重設施作多種動作，並在課餘時間自行練習。</p>	<p>體適能的重點是培養學生的體能。但是，教師也可趁這個機會，從運動創傷、人體、體適能和營養等學習部分抽取一些理論概念，教授學生。因此，教師在編排體能活動時，可同時考慮教授相關的理论。</p> <p>學生做伸展動作時，教授肌肉的名稱，並說明伸展是熱身過程的一部分。教師也可同時講述熱身運動與避免創傷的關連。</p> <p>教師可告訴學生日常生活必須應用的肌力，從而令學生更明白擁有肌力的益處及培養肌力的需要。教師可向學生查詢若不在學校時，會到甚麼地方鍛鍊肌力以及如何鍛鍊肌力，從而介紹鍛鍊肌力的多種方法和如何運用家居和社區的設施來練習。</p>

學習架構	學習部分	學習內容	預期學習成果	舉隅／範例	備註
<p>體驗 (實踐) 部分</p> <p>P1—P2</p>	<p>P2 體適能</p>	<p>與健康相關的體適能，例如：(續) 柔軟度、肌力、肌耐力、心肺耐力、 身體耐力</p>	<p>3. 擁有必需的肌耐力以 能過獨立生活。有良好 健康、避免運動創傷， 並能自如地做出體育 技能。</p> <p>4. 擁有必需的心肺耐力以 便能過獨立生活。有良 好健康、避免運動創 傷，並能自如地做出體 育技能。</p> <p>5. 達到必需的身體組成程 度(即體重)以便能過 獨立生活。有良好健 康、避免運動創傷，並 能自如地做出體育技 能。</p>	<p>利用舉重設施，例如啞 鈴、健身球等，可以提 高肌耐力。教師應留心 設備的重量和重複培養 數，引導學生逐步培 出肌耐力。學生應要在 體育課上學會利用舉重 設施作多種動作，並在 課餘自行練習。</p> <p>心肺耐力可藉著帶氧活 動而增強。這類活動包 括：跑步、緩步走、台 階測試、急步走等。以 輪椅代步的學生可用猛 烈揮動雙臂來鍛鍊心肺 耐力。學生須在多種有 上學會和練習多種時間 活動，並在課餘時間自 行練習。</p> <p>體重的增加與減少，是 很多因素交互影響的結 果。勤快走動是控制體 的其中一種方法。因此， 學生應自發地在體育課 上活躍走動，並多參與課 餘的遊戲與體能活動。</p>	<p>教師可向學生指出日常 生活必須用到肌耐力，從 而令學生更明白擁有肌 耐力的益處，並培養肌耐 力的需要。教師必須教導 學生幾種徒手鍛鍊肌耐 力的方法，或向他們指出 家居附近可作練習的場 所，以便他們可以安全地 做鍛鍊肌耐力的練習。</p> <p>帶氧體育運動的種類繁 多，教師可向學生介紹並 說明心肺與肺在這類運 動所肩負的作用。同時，亦 可把心肺體適能與鍛鍊 心率能增進心肺效能的 概念連貫起來向學生介 紹。</p> <p>教師可向學生介紹熱量 平衡的觀念(食物的吸入 量與熱能的消耗量達到 平衡)，並傳授食物類別 的知識，例如指出阻礙降 低體重的食物及含有豐 富營養的食物等。</p>

學習架構	學習部分	學習內容	預期學習成果	舉隅／範例	備註
體驗 (實踐) 部分 P1—P2	P2 體適能	與運動相關的體適能，例如： 敏捷、平衡、瞬發力、協調	與運動相關的體適能 1. 達到必需的敏捷程度，以便能過獨立生活。有良好的健康、避免運動創傷並自如地做出體育技能。 2. 達到必需的平衡程度，以便能過獨立生活。有良好的健康、避免運動創傷並自如地做出體育技能。	敏捷是指把身體重心快速挪移的能力，亦即由一點到另一點。練習左右橫步、蹲、之字形移動等可以令身體更敏捷。學生須在體育課上學會和練習多種敏捷運動並在課餘時間自行練習。	教師可舉例說出需要敏捷的身手的運動例如：籃球；只需要冷靜、穩定及固定動作的運動例如：硬地滾球及射箭等。 同時可讓學生接觸不同種類的體育項目及其進行的方法和規則。
				平衡（靜態平衡）是指在一個時段內把身體保持在一個固定的位置。良好的平衡受多方面因素的影響，例如：本體感覺、肌力等。學生在練習過不同的平衡訓練，例如：單腿站立、用後腳跟站立、沿地上的線條走路等訓練後，可增進平衡的能力。學生須在體育課上學會多種平衡訓練，並在課餘時間自行練習。	教師可著學生頭頂著豆袋走路，以加強平衡的觀念，並指出正確的走路姿勢是十分重要的。教師也可指出良好姿勢能避免背痛，以及健康的關係。

學習架構	學習部分	學習內容	預期學習成果	舉隅／範例	備註
<p>體驗 (實踐) 部分</p> <p>P1—P2</p>	<p>P2 體適能</p>	<p>與運動相關的體適能，例如：(續) 例如：敏捷、平衡、瞬發力、協調</p>	<p>3. 擁有必需的瞬發力以良好能過獨立生活。有良好健康、避免運動創傷並自如地做出體育技能。</p> <p>4. 達到必需的協調程度，以便能過獨立生活。有良好健康、避免運動創傷並自如地做出體育技能。</p> <p>5. 表現出擁有體適能的知識，願意積極與人合作，例如協助他人伸展、在體適能中作支援(例如：擔任觀察員、計時員等)。</p>	<p>瞬發力是身體在最短時間內製造出的最強力量。高層次的體育技能，例如：跳高和排球中的躍跳扣球需要瞬發力。學生須在體育課上學會多種躍跳訓練，並在課餘時間自行練習。</p> <p>協調能力是身體不同部位準確地一起移動。體育技能最普遍是要求「手與眼」或「腳與眼」的協調。參與拋球與接球遊戲及踢球與控球遊戲可改進手眼協調和腳眼協調。學生須在體育課上學會多種拋球、接球、踢球、控球活動，並在課餘時間自行練習。</p> <p>體適能是提供二人一組互相合作的最好機會。學生須在上體育課時學習彼此互相幫忙，一起活動，一起練習或替對方計算練習次數。</p>	<p>教師可舉例說明需要瞬發力的體育運動項目，並討論增進瞬發力的途徑。這樣的討論可令學生更同意接受速度與力度的訓練。</p> <p>教師可向學生指出，日常生活必須用到協調能力，例如：拿起食物來吃、把八達通放到讀卡機上、看見地上有一灘水必須跨過等。</p> <p>學生二人一組或者集體練習以增強彼此的認識。教師應鼓勵學生彼此打氣，當對方完成任務時給予讚賞。</p>

學習架構	學習部分	學習內容	預期學習成果	舉隅／範例	備註
體驗 (實踐) 部分 P3—P4	P3 啟導活動	<p>學生從體適能訓練中學會基礎活動。啟導活動是把正規體育活動簡單化，情況可以包括以下各點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 把正規運動的規則簡單化如：把球場範圍縮小、把排球網高度降低或豁免籃球的三秒時限。 2. 把正規運動的技巧分拆再重組成為遊戲。 3. 調校正規運動器材如：用大一一點的「球」或用海綿球及用短一點的「拍」。 <p>由於正規體育項目類別眾多，同時適合智障學生的啟導活動也有不少，以下會以硬地滾球和足球來解說。硬地滾球屬於比賽運動，各種能力類別的人士都適合參與，而足球則是香港最流行的運動。</p> <p>1. <u>硬地滾球</u></p>	<p>1. 學懂玩硬地滾球的啟導遊戲後，便可以玩正式硬地滾球。</p>	<p>為方便說明，這裏以硬地滾球為例。啟導活動是教師安排的活動，抽取出正規體育運動的個別技能，以較簡單的方式介紹出來，讓學生可以集中練習某項技能。當學生已掌握了必需的技能後，便可以進入正規體育運動。</p> <p>硬地滾球啟導活動的範例：</p> <p>活動一： 活動目的—</p> <ol style="list-style-type: none"> a) 感受滾球的重量 b) 控制送球的方向 <p>方式—</p> <p>設置一條與硬地滾球場相似(甲區)的球道，再在硬地滾球場內設置一個目標區(乙區)。畫底線。把長凳側放，平面處朝向甲區，以防球滾出場外。著學生把球送至目標區內。要增加活動的難度，可增加底線與目標區的距離或者縮小目標區的面積。</p>	 <p>硬地滾球的啟導活動 平面圖</p>

學習架構	學習部分	學習內容	預期學習成果	舉隅／範例	備註
體驗 (實踐) 部分 P3—P4	P3 啟導活動	1. <u>硬地滾球</u> (續)	1. 學懂玩硬地滾球的啟導遊戲後，便可以玩正式硬地滾球。(續)	<u>活動二</u> ： 活動目的— a) 感受與隊員合作 b) 學習進攻策略 方式— 與「活動一」相同，設置目標區。著學生「甲」把球送至目標區內。若第一個球未及目標區，教導學生「乙」嘗試擊中隊員的球，讓球更接近目標。若第一個球已在目標區內，則教導學生「乙」把球送入目標區內，但不要把學生「甲」的球擊出範圍外。 當學生已成功地把球送進目標區時，教師可逐步教授正式的硬地滾球運動，用白色的目標球代替目標區。從這時起，教師可逐步教授學生硬地滾球的玩法和規則。	
			2. 可以玩正式硬地滾球。 2. 正確地做出送球的預備姿勢	當學生已成功地把球送進目標區時，教師可逐步教授正式的硬地滾球運動，用白色的目標球代替目標區。從這時起，教師可逐步教授學生硬地滾球的玩法和規則。	
			學生修畢「新高中課程體育選修科」的硬地滾球訓練後，預期能夠： <ol style="list-style-type: none"> 1. 正確地持球 2. 正確地做出送球的預備姿勢 		

學習架構	學習部分	學習內容	預期學習成果	舉隅／範例	備註
體驗 (實踐) 部分 P3—P4	P4 正規 體育活動	<p> <u>雙打運動</u> 例如： 羽毛球、乒乓球……等 <u>個人運動</u> 例如： 游泳、體操…… <u>隊際運動</u> 例如： 硬地滾球、足球、籃球、排球…… </p>	<ol style="list-style-type: none"> 3. 成功地把球送出 4. 成功地把球送近目標球 5. 完成硬地滾球的啟導活動 6. 參與硬地滾球的正式比賽 7. 正確地設置球道 8. 在硬地滾球比賽中擔任球證 9. 在學校裏組織硬地滾球比賽 10. 訓練一名硬地滾球員 11. 訓練一隊硬地滾球隊 12. 管理一隊硬地滾球隊 <hr/> <p> <u>足球</u> 學生修畢「新高中課程體育選修科」的足球訓練後，預期能夠： <ol style="list-style-type: none"> 1. 成功地用身體不同部位把球踢出 2. 成功地用身體不同部位(腳、胸、大腿)把來球控住 3. 成功地用腳的不同部位把球控住並運至一段距離 4. 成功地邊跑邊傳球及接球 5. 成功地從不同角度把球射至目標 </p>		

學習架構	學習部分	學習內容	預期學習成果	舉隅／範例	備註
			<p>6. 完成一至多次防守</p> <p>7. 完成一至多次進攻</p> <p>8. 運用所有足球技巧(例如:運球、傳球、控球、用頭頂球、射球), 完成一場群體合作啟導活動</p> <p>9. 運用所有足球技巧(例如:運球、傳球、控球、用頭頂球、射球), 參與一場啟導活動比賽</p> <p>10. 參與正式足球比賽</p> <p>11. 在足球比賽中擔任球證</p> <p>12. 在校內組織足球比賽</p> <p>13. 訓練一名足球員</p> <p>14. 訓練一隊足球隊</p> <p>15. 管理一隊足球隊</p>		

學習架構	學習部分	學習內容	預期學習成果	舉隅／範例	備註
理論部分 T1-T3 強身健體	T1 人體	此部分涉及基本人體知識，包括體內的主要組織及器官的名稱與功能。這些知識是其他理論部分，如運動創傷、動作分析及訓練方法的基礎。	<p>1. 說出身體各個與運動有關的主要部分名稱，例如：頭、頸、肩、臂、肘、掌、腕、指、軀幹、腰、臀、腿、膝、踝、腳、趾等，並解釋這些部分的作用並以此作為討論主題。</p> <p>2. 說出身體內能做出動作的硬組織及軟組織的名稱，例如：肌肉、骨頭、軟骨、韌帶等並解釋這些組織的功用並以此作為討論主題。</p> <p>3. 說出有助身體健康、達到體適能、做出運動動作的內部器官的名稱，例如：心臟、肺、胃、膀胱、腎臟、肝臟等，並解釋這些器官的功用，同時亦可以此作為討論主題。</p>	<p>當學生練習任何一種技能時，教師均告訴他們所涉及的身體部分。例如：學生在送出硬地滾球時，提醒他要屈膝，接著可著他：</p> <p>a) 指著自己的膝蓋</p> <p>b) 說出屈膝的目的</p> <p>c) 留心觀看其他同學送球，著他形容同學們屈膝的狀態。</p> <p>學生玩硬地滾球時，告訴他們當屈膝時，某些大腿肌肉（腿筋）必須要收縮，而某些大腿肌肉（四頭肌）必須要伸展，這樣膝蓋便自然地屈起來。</p> <p>學生完成跑步，例如：做完熱身運動之後，可著學生用手按著心臟附近，感受心跳，又可告訴他們，如用手指按著頸動脈或手腕動脈（桡動脈），也可感受到心跳。教師其後可向學生解釋心跳原因。學生玩完硬地滾球後，著他們感受心臟的心脈跳動。著他們說出跑步後的心跳快還是送出滾球後的心跳快。</p>	

學習架構	學習部分	學習內容	預期學習成果	舉隅／範例	備註
理論部分 T1-T3 強身健體	T2 體適能和營養	<p>此部分涉及體適能和營養的知識，包括：如何保持身體健康、避免出現運動不足症(如高血壓、糖尿病、冠心病等)、做出運動動作的重要性。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 認識何謂體適能 ◆ 達到體適能之途徑 ◆ 健康飲食的意義 ◆ 攝取健康飲食的重要作用 ◆ 體適能與營養對健康的作用 	<p>學生修畢「高中體育課程(智障學生)」的體適能和營養訓練後，預期能夠：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 解釋何謂健康飲食，並討論健康飲食的意義。 <hr/> <ol style="list-style-type: none"> 2. 解釋進食與管理體重 的關係並作出討論。 <hr/> <ol style="list-style-type: none"> 3. 解釋運動不足症的起因和預防的方法並作出討論。 	<p>教師可向學生介紹健康飲食包括甚麼食物，並著他們衡量剛才吃的一餐是否屬於健康飲食。</p> <hr/> <p>教師在不同的技能訓練課堂上，均可介紹能量平衡的概念。例如：在教授硬地滾球時，可著學生把一個枕頭塞在襯衣裏，然後送球；跟著，把枕頭取出，再次送球，然後向他們解釋腹部多餘的脂肪會增加玩球的困難。另外又可同時教授攝取過多能量與選擇食物的關係。</p> <hr/> <p>上技能課時，小休期間，可向學生介紹名人故事(任何名人都可以)，指出不良生活習慣的害處(例如馬勒當拿)。再利用其他新聞的內容，強調健康的生活方式與預防疾病的密切關係。</p>	

學習架構	學習部分	學習內容	預期學習成果	舉隅／範例	備註
理論部分 T1-T3 強身健體	T2 體適能和營養 (續)		<p>3. 解釋運動不足症的起因和預防的方法，並作出討論(續)。</p> <p>4. 解釋何謂與健康相關的體適能及運動相關的體適能，並討論兩者的意義。</p> <p>5. 解釋達到與健康相關的體適能及與運動相關的體適能的方法，並以此作為討論主題。</p>	<p>鼓勵學生自行找尋有關資料，找出怎樣才是過健康生活的方式，以及有哪個位運動員正在過著健康的生活。</p> <p>當學生做出了漂亮的動作，如很技巧地接過來球時，可向全體學生指出，若要把球玩得好好，與運動相關的體適能必須要好，並即時向學生介紹這種體適能的其中一種表現便是敏捷。跟著指出剛才的學生能夠成功接球的原因是因為他敏捷。</p> <p>技能課結束前，著學生做一些特定的操練，例如：「之字形移動」以鍛鍊身手敏捷，並告訴學生這個操練的目的。然後在下一節課測試他們是否知道「之字形移動」與敏捷的關係。</p>	

學習架構	學習部分	學習內容	預期學習成果	舉隅／範例	備註
理論部分 T1-T3 強身健體	T3 運動創傷	此部分涉及擁有避免運動創傷的知識、包括如何避免運動創傷及當參與運動時能懂得如何治療，這不單對獨立生活的學生十分重要，對於過過獨立生活、維持良好健康也很重要。 內容包括： <ul style="list-style-type: none"> ◆ 常見的創傷 ◆ 如何避免受傷 ◆ 一般創傷之即時治療方法 	1. 於傷痛持續時能辨認出是受了創傷。 2. 懂得採取方法處理常見損傷。 3. 解釋運動時避免受傷的方法並作出討論。	要評估學生是否能辨認出創傷，可從實際有意外發生或聽罷教師杜撰的故事後，觀察學生的反應。 例如：教師先講述一個故事，說一名男孩子踢完足球比賽後訴說大腿肌肉痛，因為他忘了踢球前先做熱身運動。跟著要學生指出： <ul style="list-style-type: none"> a) 學生有沒有受傷 b) 他怎樣受傷 如學生說出正確答案後，教師可帶領他們做一套配合剛才故事主角的熱身運動。 懂得採取方法處理常見損傷，可見於： <ul style="list-style-type: none"> a) 有人受傷時通知教師 b) 教師查問時能說出正確處理方法 c) 能處理一般疼痛和損傷 上體育課教授技能時，教師須不斷告訴學生那些才是運用技能的正確做法。當遇到適合的情況，更要強調不正確動作會帶來創傷。如此不厭其煩地提示，學生便會知道，只有正確運用技能才可以避免受傷。	

學習架構	學習部分	學習內容	預期學習成果	舉隅／範例	備註
理論部分 T4-T6 提升自我	T4 動作分析	此部分涉及如何觀察及分析動作。	1. 懂得分析動作及詳述動作的要求，並以此作為討論主題。 2. 自選一項動作模式，解釋影響這項動作有效表現的因素並作出討論。	教師可告訴學生，若要辨別一個人是否在正確運用技能，必須仔細觀察他的表現。要加強這個概念，教師可著學生留心觀看一場示範演出，例如：拍打籃球。告訴學生該留意哪些地方，並查問他們那項技能是否運用得正確。因此，要能辨別技能是否在正確地運用，仔細觀察是關鍵所在。教師可再著學生用眼睛仔細觀察，要他們說出教師是否正確地拍打籃球，這樣學生便會更明白。因此，要能辨別技能是否正確地運用，必須「細心看著看的」。	

學習架構	學習部分	學習內容	預期學習成果	舉隅／範例	備註
理論部分 T4-T6 提升自我	T4 動作分析		<p>3. 自選一項動作模式，成功評估這項動作的表現。</p> <p>4. 自選一項動作模式，作出提升這項動作表現的建議。</p>	<p>教師可要求學生在做運動時，把自己感到滿意的情況錄影下來，然後解釋滿意的原因、分析動作的優劣及需要改進的地方。</p> <p>用同一段錄影，提出改進的建議。例如：學生可以說需要跳高些，並能說出改善躍跳能力的方法。</p>	
	T5 訓練方法	<p>此部分涉及認識多種訓練方法及如何安排訓練課程，方能改善在正規體育運動的表現。應該採用何種訓練，首先必須知道身體對練習的反應、影響練習反應的因素，以及相關的體能訓練等。</p>	<p>1. 解釋影響體育表現的因素並作出討論。</p> <p>2. 詳述能大致提高體育表現的途徑並作出討論。</p>	<p>教師可指出影響體育表現的幾個因素。例如：某次學生接球時沒有看看著幾個不同的例子來說明明後，教師便可協助學生明白，表現差是有以下幾個因素，例如「不專心」、「忘記看著球」、「沒把指示聽清楚」、「沒準備好」等。</p> <p>教師可詢問學生該怎樣更正「忘記看著球」、「沒把指示聽清楚」等錯誤，然後以哪些答案作為提高表現的方法。</p> <p>有些學生可能會回答「要高些」或「要跑快些」，可接受這些答案作為提高表現的方法。</p>	

學習架構	學習部分	學習內容	預期學習成果	舉隅／範例	備註
理論部分 T4-T6 提升自我	T5 訓練方法 (續)		<p>3. 運用知識，為指定人選設計一套訓練計畫。</p> <p>4. 討論並評估該訓練計畫。</p>	<p>如某學生接球的表現不好是因為「沒有看著球」，簡單的訓練計畫是每次當他快要接球時，便大聲告訴自己：「看著球」。</p> <p>如學生認為自己需要跳高些或跑快些，那麼他的訓練計畫可以是改善躍跳或跑步的技能。</p> <p>以上文的範例為例，若該學生的訓練計畫是大聲喊「看著球」，那麼評估計畫的做法，便是他認為自己的計畫是否有效，讓他可以把球接得更準或他認為有需要延長這個計畫。</p>	
	T6 心理技能	<p>此部分涉及認識自己的情緒及控制自己的情緒，例如：緊張、受到挑釁、受不到足夠的外來激勵、情緒波動等。同時亦涉及如何認識情緒與運動表現的關係。</p>	<p>1. 會留意自己的情緒反應。</p> <p>2. 找到方法控制自己的情緒反應。</p>	<p>學生能說出或表達出自己是「害怕」、「開心」等情緒時，則可算作該生已留意到自己的情緒反應。</p> <p>教師可告訴學生如何控制自己的情緒例如：深呼吸。於是每當看見該生表現或道出自己正在「驚慌」或「憂慮」時能自發地深深吸一口氣，則教師已可假設該生已學會控制自己的情緒。</p>	

學習架構	學習部分	學習內容	預期學習成果	舉隅／範例	備註
理論部分 T4-T6 提升自我	T6 心理技能 (續)		<p>3. 辨認其他人的情緒反應；協助他人控制負面的情緒反應。</p> <p>4. 協助他人控制負面的情緒反應。</p>	<p>學生能對同伴的情緒反應表現出感同身受時，教師已可把他看作能留意到別人的情緒。同情負面情緒的行為包括：平時坐立不安、靜坐著、平時嘈吵的不作一聲；對正面情緒有同感的行為包括：拍手掌、與同伴跳起舞來等。</p> <p>學生若能向表現出負面情緒的同伴提出建議，例如「深呼吸」，或者做出一些鼓勵他的行為，例如：送他一份禮物或拍拍他的肩頭。教師已可把他的行為看作是在協助其他人控制負面情緒反應。</p>	
T7-T9 關心社群	T7 歷史和發展	<p>此部分涉及認識體育運動的發展如他的歷史和在香港澳及世界的發展狀況，同時亦會因應學生的喜好，讓他們對某項運動有更深的了解，如其規則、場地、用具等。</p>	<p>1. 詳述自選一項體育運動的起源及該項運動的現時在全球及本地的地位。</p>	<p>學生若能正確地用語言或非語言回答教師的問題，說出他所喜愛的體育運動是否屬於特殊奧運會的一項、哪個國家的表現最強、有哪位著名運動員等，則教師已可把他視為擁這項運動的知識，知道該項運動在本地和全球的地位。</p>	

學習架構	學習部分	學習內容	預期學習成果	舉隅／範例	備註
理論部分 T7-T9 關心社群	T7 歷史和發展 (續)		2. 詳述自選一項體育運動的玩法、進行的設施、玩時的場所、玩時的禮節及該項運動的規則。	學生若能正確地用語言或非語言回答教師的問題，說出一項體育運動需要哪些設施、需要多大場地，或者表現出能遵守該項運動的規則，則教師可視該生已取得預期的學習成果。	
	T8 社會影響 (體育價值)	此部分涉及認識體育對社會的影響及所具有的功能及對個人的益處。	1. 說明自選的一項體育運動對個人的價值和益處並討論其意義。 2. 說明自選的一項體育運動對社會的價值和益處並討論其意義。	學生若能正確地用語言或非語言回答教師的問題，說出體育運動對他的益處，或能表現出一些行為，如祝賀勝利者、一次又一次嘗試某項運動(不氣餒、開心地)參與體育運動、為隊友喝采等，則教師可視他為已明白參與體育的價值和益處。 學生若能正確地用語言或非語言回答教師的問題，說出香港主辦特殊奧運會或其他大型運動會的意義，則教師可視他已明白體育運動對社會的價值和益處。	

學習架構	學習部分	學習內容	預期學習成果	舉隅／範例	備註
理論部分 T7-T9 關心社群	T9 活動管理	此部分涉及認識體育康樂管理的基本常識。	<p>1. 說出在自選的社區中,可從哪裏找到體育康樂活動的節目與機會。</p> <p>2. 解釋不同體育運動和康樂活動的作用,詳述自選的社區提供了哪些活動並作出討論。</p> <p>3. 詳述自選的社區如何管理體育康樂活動的設施並作出討論。</p>	<p>學生若能正確地用語言或非語言回答教師的問題,說出課餘在什麼地方做運動,或用作簿和壁報板列出社區提供體育、運動的一些場地、機構、活動,若又能繪畫出由學校至目標場地的地圖或交通路線,則已表現出他知道可在社區中找到體育運動的機會。</p> <p>教師可向學生介紹特殊奧運會體育活動的目的,並著學生找出社區舉辦某項活動的目的。同時亦可鼓勵學生上網找尋答案,或者到實地參觀以明白社會機構原來已提供各式各樣的活動。</p> <p>教師可介紹租用公眾場地、參加體育會的手續,以及政府組織的運作。教師可特別安排一些任務,要求學生積極投入,例如:填寫申請表加入體育會、租用場地的表格、設計租用場地的表格等以加深學生在這方面的知識。</p>	

學習架構	學習部分	學習內容	預期學習成果	舉隅／範例	備註
理論部分 T7-T9 關心社群	T9 活動管理 (續)		<p>4. 解釋如何管理一項自選的體育康樂活動並作出討論。</p> <p>5. 解釋如何管理一項自選的體育康樂設施並作出討論。</p>	<p>教師可簡介體育或學生體育隊成立一個體育隊，成員包括全班同學。可利用角色扮演的形式把手續由始至終實踐一遍，例如：組織委員會和招募會員。同時亦可介紹設計招募宣傳、佈置體育成績壁報板、主持會議等工作以協助學生取得預期學習成果。</p> <p>教師可指導學生怎樣完成管理室收拾整齊、架起羽毛球網、用掃帚清潔操場、為不同種類的球充氣等。如學生能完成上述任務，則教師可視他為已成功取得指定的預期學習成果。</p>	

第四章 課程規畫

4.1 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，因此教師須精心策畫，並將評估滲入學習活動之內。應採用多元化評估，包括進展性和總結評估，蒐集學生表現顯證，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。

(摘錄自《體育課程及評估指引（中四至中六）》第25頁)

4.2 課程結構（彈性課時比例）

高中體育選修科課程（智障學生）佔整體課程的百分之十(10%)，並不會因選修科數目的不同而存在差異。

基於智障學生的學習需要，體育選修科（智障學生）的理論與實踐部分採用彈性課時比例；理論建議佔百分之十至三十(10% - 30%)，體驗（實踐）佔百分之七十至九十(70% - 90%)。理論與實踐兩者的比重，學校宜按學生的學習能力和發展、課程內容的編排等因素調節。此外，由於考慮到智障學生的學習模式，在教授技術時宜適時滲透相關的概念與理論，理論與實踐並行，讓學生從實踐中學習，效果將會更為理想。

教師宜在教案中展示理論部分滲透於不同的體驗部分中，如：

< 示例一 >

項目	內容	理論	評估記錄
		T3	
		T4	

註：

T1=人體 T2=體適能和營養 T3=動運創傷 T4=動作分析
 T5=訓練方法 T6=心理技能 T7=歷史和發展 T8=社會影響
 T9=活動管理

< 示例二 >

項目	內容	評估記錄

理論部分

T1=人體 T2=體適能和營養 T3=動運創傷
 T4=動作分析 T5=訓練方法 T6=心理技能
 T7=歷史和發展 T8=社會影響 T9=活動管理

4.3 校本課程規畫

為達至高中課程寬廣而均衡的理念，鼓勵學校設定在三年的體育選修科課程（智障學生）中，教授不多於六個體育項目，讓學生的學習的廣度和深度能均衡地發展。此外，建議體育選修科宜採用單元式學習，以體育項目為單元主題，並避免採用跨學科的學習單元名稱，例如「中秋節」；以加強科本的學習。

就三年高中體育選修科課程（智障學生）編排的建議：

< 示例一 >

年級	高中一	高中二	高中三
課程內容	游泳 (體驗+理論)	體操 (體驗+理論)	排球 (體驗+理論)

或

年級	高中一	高中二	高中三
課程內容	游泳 (體驗+理論)	體操 (體驗+理論)	排球 (體驗+理論)
	體操 (體驗+理論)	排球 (體驗+理論)	乒乓球 (體驗+理論)

< 示例二 >

年級	課程內容			
高中一	游泳 (體驗+理論) (1)	體操 (體驗+理論) (1)	排球 (體驗+理論) (1)	乒乓球 (體驗+理論) (1)
高中二	游泳 (體驗+理論) (2)	體操 (體驗+理論) (2)	排球 (體驗+理論) (2)	乒乓球 (體驗+理論) (2)
高中三	游泳 (體驗+理論) (3)	體操 (體驗+理論) (3)	排球 (體驗+理論) (3)	乒乓球 (體驗+理論) (3)

註：

以上各體育項目中的數字代表：(1)為基礎教育以外的初階；(2)為基礎教育以外的中階；(3)為基礎教育以外的進階。同時(1)、(2)、(3)亦可代表教導不同層次的技巧。

第五章 學與教

5.1 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。教導智障學生而言，教師可考慮採用直接傳授式及探究式的學與教策略，以切合智障學生特別的學習模式和需要。至於能力較高的智障學生，共同建構式學習也能在促進他們學習果效的同時，提升他們的溝通能力。

5.2 主導原則

- 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記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畫內。

對教導智障學生的教師來說，了解和掌握學生的已有知識和能力是最重要的教學準備。智障學生的能力參差，教師宜把學生按能力分組上課，以確保能照顧學生的不同學習需要及提供有素質的教學。

- 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。規畫課程時，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。

智障學生學習繁雜的概念、項目或單元面對一定的困難，因此教師應把學習目標分析為不同的小目標，並按難易度訂立教學的先後次序，先易後難，以助智障學生有效地學習。

- 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。如上所述，教師應為智障學生把複雜的概念分拆為小的概念，讓學生循序漸進地學習，從小概念的學習累積至大概概念的學習。此外，教師可把需學習的概念聯繫到學生日常生活中具體的實例，讓學生易於掌握艱辛的概念。

- 獨立的學習能力

教師應幫助學生發展獨立學習能力，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，並學會對自己學習負責。在學習的過程中，能力稍遜的智障學生需要較大的支援。

- 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。即時及具體的回饋對智障學生尤為重要，教師宜按學生的反應和學習表現作出適時的回饋，以提升學生的學習動機。

- 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及有關的素材，如錄影短片等，並鼓勵及協助智障學生瀏覽和觀賞。

- 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。實踐課所需的器材和輔助教材應妥善規畫及調適，確保智障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。智障學生在學習過程中，更加需要教師不斷反映他們學習進程。

- 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，採用不同的授課方法。至於教導智障學生，教師應採用反覆傳授的方法，讓學生重複學習一種體育技術。

除了教學法外，學習目標、學習成果、教材、教具等都應按學生的能力作出調適。學校應因應智障學生的能力、已有知識和技能，進行各方面的調適，盡量讓他們參與經調適的啟導和正規活動。能力較高的智障學生縱使具備足夠的潛能參與正規活動，學校也應先安排適當的啟導活動，讓他們先熟習有關的技巧和規則後，才進入正規活動。

在收錄智障學生的特殊學校服務之專業人員，如物理治療師、學校護士等應就推行體育科緊密地合作。校內的物理治療師可就體適能的課程內容，提供專業的教學建議；治療師可指出某些動作對個別學生而言是否恰當，以照顧不同需要的智障學生。

- 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。

從實踐中學習能提升智障學生學習體育理論的效能。因考慮到智障學生的學習模式，理論與體驗兩者不宜分在不同的課堂上學習。教師應在教授體育技術時，適時到滲入相關的概念和理論，讓學生透過親身體驗學習有關理論。

- 配合其他學習經歷－體育發展

學習體育是所有學生的權利。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。而高中體育選修科課程（智障學生）與一般體育課、其他學習經歷必須在課程編排、學習成果和課時上能夠清楚區分。

5.3 教學取向與策略

根據《體育課程及評估指引（中四至中六）》，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。下圖（表5.1）展示了三者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。教師從而互補不足、發揮最大的學與教效能。

表 5.1 教學連續譜

直接 教 學	←-----→		非 直 接 教 學
直接傳授式	探究式		共同建構式
<ul style="list-style-type: none"> ● <u>教師角色</u>：知識傳遞者 ● <u>學習成果</u>：獲取學科知識；運用資訊科技提升效能 ● <u>學習活動</u>：教師主導；主要形式是講解、示範及練習／實習 	議題探究	科學探究	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>教師角色</u>：亦師亦友 ● <u>學習成果</u>：認清及滿足個人需要，著重學習社群的支援 ● <u>學習活動</u>：隨機性較大；主要形式是實習，自主研習、導修和諮商
	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>教師角色</u>：促進者 ● <u>學習成果</u>：獲取學科知識、發展思考能力；強調真實性及多角度思考 ● <u>學習活動</u>：探索性、批評性；處理日常生活引發的議題；主要形式是討論、辯論及學生匯報 	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>教師角色</u>：促進者 ● <u>學習成果</u>：獲取學科知識、發展數據收集及分析能力；強調親身體會 ● <u>學習活動</u>：探索性、實證性；檢視與運用理論；主要形式是調查、模型製作、實驗及學生匯報 	

(摘錄自《體育課程及評估指引(中四至中六)》第33頁)

5.3.1 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、策畫教學及於課末總結。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

採用直接傳授式教導智障學生，教師宜先把學習內容分析，按難易和複雜程度編訂教學程序，以及把一些大項的學習活動，細分為小的活動項目，促進學生的學習。

在指導的過程中，教師應隨時對學生正誤的反應給予回饋，例如當學生做得對時，應立即明確地作出讚賞；對於學生不正確的反應，可以逐漸引導改正，必要時可以重新教學或小部分重複教授。同時教師可在教學中觀察學生外顯的行為，並加以記錄、分析，然後找出有待改正之行為，為學生再訂下完善學習的目標。

5.3.2 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批判性思考、溝通、協作、運用資訊科技、解決問題、自我管理和研習等共通能力
- 教師希望幫助學生建立對學習的擁有感

教導能力稍遜的智障學生的教師在引用探究式教學時，應採較主導的角色。教師在設計情境、組織教材、提出問題與促進反應等教學活動與過程中是領導者與組織者。教師可在學生進行探究之前或在探究之中給予指示和引導，然後再讓學生實際進行探究，自行發現答案。

至於能力較高的智障學生在進行探究式學習時，教師應讓他們自行發掘問題，提出所要探究的問題。在整個過程中，學生自行蒐集與整理資料、自行發現答案與解決問題；教師就只是學生學習的促導者。

5.3.3 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

能力較高的智障學生具備較佳的溝通能力，能透過共同建構式的學習模式，進行小組學習，在小組中與組員互補不足，滿足學習上的需要。同時智障學生的溝通能力，也能從學習中發展，幫助他們掌握與人相處的技巧，以及建立良好的人際關係。基於智障學生需要的支援較多，故教師宜提供較多的指導和示範，讓學生能易於掌握和學習。

5.4 照顧學習差異

訂立明確而循序漸進的學習目標，以及按學生能力而細分的學習步驟，目的是為了讓學生逐步和有效地掌握知識和技能。教師需要訂立明顯、精確、具體、可量度和可以觀察到學習成果的學習目標，使學生清楚知道他們在學什麼和怎樣才算達標。為照顧學生的學習動機和能耐，這些目標要切合學生能力和需要，並編好層次，由淺入深，從簡至繁。

學習步驟需要配合學生的能力及表現。一些直觀上緊密相連的概念，對智障學生來說，可能步子已經太大了，因而需要通過一些過度的學習，即啟導活動，學生才有足夠的準備進入正規的學習活動。此外，教師可以引用編序教學原理來處理個別課題，把教材編成細目，循序漸進，引導學生學習。

(空白頁)

第六章 評估

6.1 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。基於智障學生的學習需要和學習模式，他們無須參與公開考試以作為對學習的評估；反之，能促進學習的進展性評估對他們來說更為重要。

評估是學習過程中的一環。評估最重要的功能是促進學習及監察學生的學習進度。有效的評估既能衡量學生的學習成績，亦是蒐集學習成果的方法，有助教師反思，以了解學與教的成效和學生的學習困難，並作為修訂教學目標、設計課程和進行輔導的根據；同時亦可協助學生了解個人的長處和需要改善的地方，來修訂個人學習進度和目標。

教師可利用促進學習的評估，並配合多元化的評估模式和鼓勵多方參與，促進學生在高中體育選修科（智障學生）的學習。以下為設計評估應參考之要點：

- 善用進展性和總結性評估來促進學生學習；
- 教師、學生本人、同儕和家長均可作評估者；
- 評估活動多元化，以配合學生的能力、性向和經驗，並激發學生的學習動機；
- 觀察表、學習歷程檔案和專題報告等都可用作學生的學習記錄和報告。

6.2 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」（又稱「進展性評估」）和「對學習的評估」（又稱「總結性評估」）。

「促進學習評估」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。這種評估之所以被稱為「進展性評估」，因為它關乎學與教的發展和調校。「促進學習的評估」可在日常的學習活動中靈活安排，適時實施，以了解學生的學習表現，回饋學與教，從而相應地調校教學策略，令學習更有效。一般而言，這種評估關注較小的學習點。

「對學習的評估」旨在評估學生的學習進展，所評估的是較大的學習面，有別於一般學校透過公開考試及校本評核評估學生的能力表現，智障兒童學校會以校本評估評核學生的學習能力，通常在學期始末或完成一個學習單元後以不同的方法進行評估，讓學生、教師及家長知道學習成效。

6.3 校內評估—回饋

校內評估應配合課程規畫、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。

教師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。

此外，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；以及確保不同能力的智障學生可以受到鼓舞，保持對學習的興趣和繼續追求成功，以盡展潛能。

由於校內評估並不是一次性的運作，學校宜採取更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。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。

評估可以在學習過程中進行，多次檢視學生的學習，從而了解學生對各項目標的掌握程度。倘若學生未能達致目標，必須及早修正，使他們在下一學習項目開始，盡快解決學習上的困難。此外，從評估中，教師可以探討學生學習失敗是否與教學相關；教師應檢討學習起點、課程目標、內容和策略、評估方法，從而作出調整。

（有關校內評估的詳細內容，請參閱《體育課程及評估指引（中四至中六）》第45-49頁。）

參考文獻

課程發展處(1994)。《中學體育科教學資料》，第二版。香港政府教育署。

課程發展處體育組(2005)。《體育「學習成果架構」》。香港特別行政區政府教育統籌局。

課程發展議會(2002)。《基礎教育課程指引》。香港特別行政區政府教育署。

課程發展議會(2002)。《體育學習領域課程指引（小一至中三）》。香港特別行政區政府教育署。

課程發展議會(2005)。《高中及高等教育新學制－投資香港未來的行動方案》。香港特別行政區政府教育統籌局。

課程發展議會(2009)。《高中課程指引》。香港特別行政區政府物流服務署。

