

中五級 體育選修科

2025-2026

目標：本科著重提升學生在體育、運動及康樂方面的知識、理解和技能，就著體育課所發掘的問題進行探究，將實踐與理論結合、建構新知識。而本科旨在增強學生體育的知識與技能，並培養積極的態度，俾能自我調控地實踐活躍及健康的生活；把體育技能融入理論學習；在科學、人文及社會科學打下良好基礎，為升讀專上教育課程做好準備。亦能增強學生對社會、國家的認同感及歸屬感。

教學週	教學課題
1-3	基本力學概念：力學與運動之關係、力、直線運動、牛頓運動定律、動量和衝量、重心、平衡、槓桿原理
4-5	人體動作的類別：人體解剖學姿勢、人體的面和軸、人體的運動
6	表現分析：表現分析的步驟和指引
7-8	學習理論在動作學習中的應用：運動技能學習與分類、技能掌和訊息處理、學習階段和學習轉移、內在回饋和外在回饋、練習方法
9-12	影響表現的心理因素：喚醒、焦慮、注意力與專注力、動機與自信、目標設置、表象訓練、個性、進取心
13-14	壓力管理在運動上的應用：壓力的本質、壓力反應、壓力管理
15	體育、運動、康樂與消閒的定義：體育、運動、康樂活動
16-17	體育、運動、康樂與消閒的角色和價值：體育對個人發展的價值、社會化、國際關係
18-19	香港體育的現況：小學與中學、大專、體育比賽在大、中、小學
20	香港的運動、康樂與消閒的現況：政府、非政府機構、私人和商營會所
21-22	奧林匹克運動和奧林匹克主義：奧林匹克運動會的歷史與發展、奧林匹克運動和奧林匹克主義、我國在奧林匹克運動的參與、奧林匹克運動和奧林匹克主義面對的挑戰
23-24	國際組織、大型運動會和大型國際比賽：國際奧林匹克委員會、不同項目的國際運動聯會和國家奧委會、奧林匹克運動會和其他大型運動會或大型國際比賽、舉辦大型國際比賽的好處
25-26	我國的運動文化：我國的運動文化、全民健身計劃、對精英運動員的照顧、我國傳統體育、與國際體壇接軌、全運會
27-29	運動與社會：普及運動和精英運動、業餘運動員與職業運動員、競賽、藥物問題、暴力事件、政治、傳媒、博彩與運動
30	影響參與運動和康樂活動的因素

家課類型：課題練習及工作紙

持續評估 (20%)：平日上課表現(10%) + 測驗(10%)

考 試 (80%)：實習試 + 筆試

* 實習試設有體育活動及體適能的評核。學生須於

運動項目一：田徑、游泳 (二選一)

運動項目二：籃球、手球、排球、足球、羽毛球、乒乓球 (六選一)

運動項目三：體適能測試