

中六級 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
1-2	運動和康樂活動管理的概念：管理程序、體育風險管理、設施和器材、經費、人力資源、時間因素
3-5	籌辦活動：籌辦體育活動
6-7	體育、運動與康樂的法律課題
8	複習(一)：人體
9	複習(二)：體適能與營養
10	複習(三)：運動創傷
11	複習(四)：動作分析
12	複習(五)：訓練法
13	複習(六)：運動心理技能
14	複習(七)：體育歷史與發展
15	複習(八)：社會影響
16	複習(九)：體育活動管理
17	複習(十)：實習部分、體適能、運動項目

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