

# Physical Education (PEd) 體育

## 課程架構

**部分 I 體育、運動、康樂、消閒與豐盛人生：歷史和發展：**本部分讓學生對於體育及其與運動、康樂和消閒的關係有概括的認識。詞彙、基本概念、歷史和近期發展等知識有助學生掌握體育、運動及康樂相關議題的背景，以及學習其他部分的課題。

**部分 II 人體：**本部分旨在幫助學生對人體各系統有基本認識，作為其後有關動作分析(部分 III)、體適能和營養(部分 IV)、訓練方法(部分 V)、運動創傷(部分 VI)，以及心理技能(部分 VII)的學習基礎。

**部分 III 動作分析：**本部分與物理科聯結，涵蓋身體活動的基本元素，目的在引導學生明白身體活動的科學根據，並將所學知識結合已掌握的心理技能(部分 VII)，提升在體育、運動及康樂方面的表現水平或參與興趣(部分 X)。學習本部分，對加強理解某些常見運動創傷的原因(部分 VI)亦有裨益。

**部分 IV 維持健康與活動表現的體適能和營養：**本部分幫助學生探究和比較體適能與運動相關體適能的概念，營養與飲食對體育活動表現的影響，以及運動、體適能、飲食、健康和某些慢性疾病之間的相互關係。本部分讓學生認識活躍及健康生活模式的重要性，也幫助他們理解豐盛人生的含意(部分 I)及討論影響運動及康樂參與的因素(部分 VIII)。

**部分 V 運動與訓練的生理學基礎：**本部分教導學生體育活動表現與運動訓練的關係，使學生了解身體訓練的一般原理和效果，是鍛鍊身體和學習動作的重要基礎，對學生實踐活躍及健康的生活(部分 X)具指導作用。

**部分 VI 運動創傷、處理與預防方法：**本部分討論體育運動的安全措施。建基於先前所學的有關人體構造與動作分析(部分 II 與部分 III)及訓練方法(部分 V)，本部分幫助學生對常見運動創傷提高警覺，並把知識應用於處理和預防措施上；學習本部分之後，學生將能較深刻理解運動和康樂活動管理(部分 IX)中關於活動籌畫和法律相關的課題。

**部分 VII 體育、運動及康樂相關心理技能：**本部分幫助學生了解體育、運動及康樂方面的心理學基礎，涉及課題包括動作學習理論、影響運動表現的因素及壓力處理等。本部分與體驗(部分 X)掛勾；結合先前所學的知識，學生將能夠闡釋及調控動作學習的過程，並可以提升運動表現。

**部分 VIII 體育、運動及康樂的社會影響：**本部分讓學生在不同層面探討社會與體育、運動及康樂的關係，幫助學生從社會文化角度進一步了解體育運動的角色和價值(部分 I)。通過時事辯論、事件分析和角色扮演，學生的高階思維將得到鍛鍊，而先前所學正好提供了討論的素材和依據。

**部分 IX 運動和康樂活動管理：**本部分介紹體育管理和活動籌畫的基本概念，目的是增進學生在服務學校和社區時，組織體育活動的知識。學生的先前所學，特別是關於體育、運動及康樂對社會的影響(部分 VIII)，是管理和籌畫活動的重要考慮基礎。

**部分 X 體驗：**本部分提供機會，讓學生通過實踐活躍而健康的生活，應用部分 I 至部分 IX 的理論，做到強身健體、提升自我和關心社群。學生需要結合不同範疇的知識、了解自己的需要，以及確定自己在校內和社區體育、運動及康樂活動推廣事務上的角色。

## 評核模式

本科2022年的公開評核包括理論考試（卷一及二）及實習考試（卷三），有關資料概述如下：

部分		比重	時間
公開考試	卷一 多項選擇題和短答題	42%	兩小時十五分鐘
	卷二 長答題	18%	一小時十五分鐘
	卷三 實習考試	40%	---

## 公開考試

體育科的理論考試用作評核考生在體育課程所學習到的知識。考試採用不同類型的試題來評核考生各種能力的表現。體育科的實習考試用作評核考生在兩項選定體育活動的能力及體適能的水平。

試卷一由甲、乙兩部組成。甲部是多項選擇題，乙部是短答題。考生須回答試卷一的**全部**試題。

試卷二設有課程範圍內三個不同主題的三題長答題，考生須選答其中**兩題**。

試卷三設有體育活動及體適能的評核程序。考生須展示在兩項選定體育活動的能力，每項佔本科分數 13½%；體適能的水平佔本科分數 13½%。體育活動的兩組選項如下：

體育活動 1： 羽毛球 / 籃球 / 足球 / 排球 / 乒乓球 / 手球（**選擇一項**）

體育活動 2： 田徑 / 體操 / 游泳（**選擇一項**）

## Access School TEAMS – S3 Career for Details