

2.5 課程內容

學習進程的安排應該盡量考慮校本因素作相應調適，這在第三章會有較詳細的討論。一般而言，可讓學生在中四(即高中剛開始時)接觸定義、詞彙、歷史、近期發展及一些他們較熟悉的課題，到中五才選定兩項經常參與及反思的體育活動，從而實踐活躍及健康的生活。

以下將討論課程內容及各學習部分間的關聯，應包括的課題則詳見表 2.1。

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。

表 2.1 體育選修科課程內容

I. 體育、運動、康樂、消閒與豐盛人生：歷史和發展
(甲) 定義及詞彙
(乙) 體育、運動、康樂與消閒的角色和價值
i 個人發展
ii 社會化
iii 國際關係
(丙) 香港的體育現況
i 小學
ii 中學
iii 專上學院
(丁) 香港的運動、康樂與消閒現況
i 政府
ii 非政府機構
iii 私人和商營會所

表 2.1 體育選修科課程內容(續)

II. 人體
(甲) 成長和發展 i 生命周期與成長曲線 ii 發展階段 iii 人體類型
(乙) 骨骼系統 i 功能 ii 骨骼 iii 關節 iv 軟骨 v 韌帶
(丙) 神經系統 i 功能 ii 中樞神經系統
(丁) 肌肉系統 i 功能 ii 肌肉類型與肌肉纖維 iii 肌肉收縮的類型 iv 神經控制
(戊) 心血管系統 i 功能 ii 血管 iii 心臟 iv 循環
(己) 呼吸系統 i 功能 ii 肺 iii 肺通氣 iv 氣體交換
(庚) 能量系統 i 有氧系統 ii 無氧系統 iii 休息與進行活動時的能量代謝

表 2.1 體育選修科課程內容(續)

III. 動作分析	
(甲) 基本力學概念	
i	力
ii	運動
iii	牛頓運動定律
iv	速度和加速
v	重心
vi	槓桿
(乙) 人體動作的類別	
i	屈曲-伸展
ii	外展-內收
iii	旋前-旋後
iv	活動平面
v	迴旋
(丙) 表現分析：步驟和指引	

表 2.1 體育選修科課程內容(續)

IV. 維持健康與活動表現的體適能和營養	
(甲) 健康的組合成分	i 生理健康 ii 心理健康 iii 社交健康
(乙) 體適能與運動相關體能的定義	i 體適能 ii 運動相關體能
(丙) 體適能的組合成分和量度	i 心肺耐力 ii 柔韌度 iii 肌力和肌耐力 iv 身體組成
(丁) 運動相關體能的組合成分和量度	i 敏捷 ii 平衡 iii 協調 iv 持久 v 柔韌 vi 反應 vii 速度 viii 力量
(戊) 食物與營養	i 碳水化合物 ii 蛋白質 iii 脂肪 iv 維生素、礦物質、纖維和水 v 均衡飲食 vi 營養與活動表現
(己) 體重的控制	i 能量平衡 ii 超重和肥胖症 iii 體重的控制
(庚) 健康的生活習慣	i 飲食 ii 活動量 iii 休息與鬆弛 iv 物質濫用 v 姿勢
(辛) 體育活動在預防非傳染病的角色	i 冠心病 ii 糖尿病 iii 高血壓 iv 運動機能退化