

第一部分：體育、運動、康樂、消閒 與豐盛人生：歷史和發展

定義及詞彙

體力活動、體能活動 (Physical Activity)

- 由骨骼肌產生，需要消耗能量的任何身體動作，其中包括工作期間的活動、遊戲、家務、出行和休閒娛樂活動。(世界衛生組織，2018)

體育活動、身體活動 (Physical Activity)

- 消耗能量的鍛鍊、康樂或競賽活動。(課程發展議會，2007)

健身或鍛鍊 (Exercise)

- 是身體活動的一部分。
- 涉及有計畫、有組織、具重複性，以增進身體健康或維持良好體適能為目標的體力活動。

運動 (Sport)

- 屬競技性質的規範化比賽或遊戲。

康樂活動 (Recreation)

- 達至身心愉快及精神放鬆的活動。

消閒活動 (Leisure)

- 於餘暇時參與休息性的活動。

體適能 (Physical Fitness)

- 是身體能夠作出的一種適應能力。
- 指個人除能應付日常工作外，還有餘力享受消閒和應付突如其來的變化及壓力，以至身體能夠適應。

健康或豐盛人生 (Health / Wellness)

- 世界衛生組織將健康定義為「不僅是免於疾病和不衰弱，而是保持在身體上、精神上 and 社會適應方面的良好狀態」。
- 因此，我們可以理解「健康」就是豐盛人生的意思。

活躍及健康的生活模式 (Active and Healthy Lifestyle)

- 是一種恆常參與體育活動及維持健康習慣的生活模式。
- 能讓學生感到活力充沛、增強正面自尊感和建立積極人生觀。

體育 (Physical Education, PE)

- 透過身體活動進行教育。
- 讓參與者在認知、態度、技能和體能方面皆有所增益。

一般體育課 (General PE Lesson)

- 屬正規體育課，應佔
 - 基礎教育**(小一至中三)總課時的 **5-8%**；
 - 高中課程**(中四至中六)總課時的 **最少 5%**。
- 一般體育課程在高中課程中又稱為「其他學習經歷 — 體育發展」。

其他學習經歷 — 體育發展 (Other Learning Experiences - Physical Development, OLE-PD)

- 高中考試科目和應用學習之外的一個重要學習元素。
- 體育發展學習經歷有助學生建立終身學習能力，以實踐活躍及健康的生活模式；亦促使學生了解及實踐體育精神、德智體群美五育，以及培養堅毅、尊重、責任感、國民身份認同、承擔等正面的價值觀和積極的態度。

體育技能 (Physical Skills)

- 進行身體活動時，協調身體動作，以達到活動的目的。

- 「體育技能」是體育學習領域六個學習範疇之一（見第 2 頁，〈香港的體育現況〉部分）。

體育表現（Physical Performance）

- 運用體育技能的效果。

體育、運動、康樂、消閒的角色和價值

一、個人發展

- 可以改善身體素質和表現。
- 有助擴闊眼界、增強自信、提升審美能力，並學會容忍和欣賞。
- 有助提升社交能力和人際溝通技巧。
- 提供機會讓參與者組成團隊，提升協作、創造、解決問題等共通能力。

二、社會化

- 指形成符合社會規範的行為習慣、技巧、價值觀和個性的過程。
- 體育活動突顯平等、公平、競爭等價值內涵，讓參與者深刻體會到，如要獲取成就，他們必須積極、活躍、願意付出。
- 體育活動鼓勵尊重他人，亦提供社交機會，有利強化及擴闊人際網絡。

三、國際關係

- 大型國際性運動賽事的功​​能：
 - 讓一些國家展示實力、建立親善形象或領導地位，從而推動與別國的協作和增進彼此國民的相互了解。
 - 被用作進行外交活動，例如政治談判、表達抗議、甚至威脅等。

香港的體育現況

一、小學及中學

- **體育**是「透過身體活動進行教育」。
 - 幫助學生建立自信心，
 - 提升身體活動及運動競技的能力，
 - 增強他們的體適能、認知、創作、協作、社交、競爭等能力，
 - 從而建立活躍及健康的生活模式，以達至身心均衡發展的教育目標。
- **體育的六個學習範疇**
 1. 體育技能
 2. 健康及體適能
 3. 運動相關的價值觀和態度
 4. 安全知識及實踐
 5. 活動知識
 6. 審美能力
- **一般體育課程**
 - 是學校課程中，八個學習領域及五種基要學習經歷之一（見第 3 及第 4 頁）。

- 在**基礎教育**（小一至中三）及**高中教育**（中四至中六）階段中，學校課程**必須**包含體育課。
- 課時
 1. **基礎教育**：總課時的 **5-8%**；
 2. **高中課程**：總課時的**最少 5%**。
- 除了體育課外，學校亦須鼓勵學生**恆常**及積極地參與最少一項與體育相關的**聯課活動**。
- 「一般體育課程」，亦即**高中課程**中「**其他學習經歷 — 體育發展**」。
- **體育作為公開考試的科目**
 - 「**體育選修科**」是**香港中學文憑**的考試科目。
 - 課程內容建基於**一般體育課程**。
 - 著重提升學生在**體育、運動及康樂**方面的知識、理解和技能，並且幫助他們在科學、人文學科及社會科學打下良好的基礎，為升讀專上教育做好準備。

- **教師資格** — 按《香港學校體育科學學習領域安全指引》(2011)的建議：

- 學校**不應**委派未受體育教學訓練的教師擔任體育教學工作。
- 學習某些**危險性較高**的活動，例如游泳、獨木舟、風帆、彈網等，體育教師**必須**具備相關的資格，方可教授該等活動。

- **照顧學習差異**

- 每個學生在體育方面的發展，包括能力、動機、需要、興趣、潛能等，均有差異。
- **體育教師**一般會採用以下**策略**：
 1. 提供多元化體育活動，讓學生發揮潛能。
 2. 修訂教學內容或專注教授某些部分。
 3. 按學生的潛能及體型分組，減少每組學生之間的能力差異，並給予適當的挑戰。
 4. 為有特殊教育需要、患病或具潛質的學生提供保護或協助。
 5. 透過安排各種興趣小組及校隊訓練，讓具潛質的學生盡展所長。
 6. 提名或推薦具潛能的學生到康樂及文化事務署（康文署）或有關的體育總會接受進一步培訓。

- **學校體育計劃推廣主任計劃**

- 民政事務局的「退役運動員轉型計劃」於 2018/19 學年推出為期三年的「學校體育計劃推廣主任計劃」。
- 獲教育局、康樂及文化事務署（康文署）及香港體育學院支持，並由中國香港體育協會暨奧林匹克委員會轄下的「香港運動員就業及教育計劃」負責執行。
- 每間成功參與計劃的學校每學年可獲民政事務局撥款資助，推行學校體育計劃，加強校園體育文化。
- 本計劃旨在：
 1. 為中學生提供更多參與體育活動的機會，以加強推廣校園體育文化；
 2. 提升學校運動水平，發掘有潛質運動員；及

3. 為退役運動員提供在職培訓平台，協助他們發展事業。

- **設施和器材**

- 大部分學校均設有露天籃球場、有蓋操場和禮堂，及配備基本器材，以供進行體育課或相關的聯課活動。
- 亦可申請使用公眾或社區的設施，包括田徑場、泳池、體育館、硬地康樂場、草地及人造草地球場、網球場、壁球場等，以進行體育課及相關的聯課活動。
- 這些設施大部分由康文署、房屋署或私人、區域、地區的體育會或機構管理。

二、專上院校

- **一般體育課程**

- 各專上院校的校園都配備各種運動設施和器材，供學生進行體育活動。
- 香港中文大學及香港浸會大學更將一般體育課程列為**必修**科目。

- **體育及運動科學課程**

- 自九十年代開始，香港的專上院校體育及運動科學課程各個專研範疇中培養出不少研究生。
- 在體育教師教育方面，自 2000 年開始，**所有**新辦的體育課程均達學士或以上程度。

- **備註：（補充資料）**

- **八個學習領域**

1. 中國語文教育
2. 英國語文教育
3. 數學教育
4. 科學教育
5. 科技教育
6. 個人、社會及人文教育
7. 藝術教育
8. 體育

- **五種基要學習經歷**

1. 德育及公民教育
2. 智能發展
3. 社會服務
4. 體藝發展
5. 與工作有關的經驗

- **九種共通能力**

1. 協作能力：能耐心聆聽及欣賞他人，並具備溝通、協商、調協、領導、判斷、影響和激勵他人的能力。
2. 溝通能力：人與人之間的一種動態及持續的互動行為，以求達致既定目標或結果的能力。為了成為有效的溝通者，學習者應該學習有效地聆聽、說話、閱讀及書寫；並學會怎樣選用最恰當的方法，按照目標和情境的要求，傳遞訊息；亦應採用準確及合適的資料，為讀者或聽眾有系統及適當地組織內容；評估自己能否與人有效地溝通，並找出需要改善的地方而付諸行動。
3. 創造力：有關創造力的定義相當分歧。有研究者把創造力界定為一種產生原創、新穎、獨特意念或產品的能力，或為解決問題的能力；亦有研究者將之界定為一種歷程，或創造者所具有的人格特質。
4. 批判性思考能力：檢出資料或主張中所包含的意義，對資料的準確性進行質疑和探究，判斷什麼可信，什麼不可信，從而建立自己的觀點或評論他人觀點的正誤。
5. 運用資訊科技能力：以審慎批判的角度，明智地使用資訊科技去尋找、吸收、分析、處理和介紹各項資料的能力。
6. 運算能力：能進行基本運算，在生活問題上運用基本數學概念作合理的估算，明白圖表、圖像及文字中的數量概念，管理數據，處理財富及記錄物資存量等能力。
7. 解決問題能力：運用思考技能去解決難題。學習者在綜合所有與問題有關的資料後，採取最合適的行動去解決問題。
8. 自我管理能力：掌握自我管理能力的學習者應有自知之明，並能保持情緒穩定的能力；對工作較積極和主動，會定下適切的目標，並釐定計畫及採取相應的行動來達成；亦能好好地管理時間、金錢和其他資源；他們能夠面對壓力和令人無所適從的環境。
9. 研習能力：是幫助提高學習效能、掌握基本研習技巧的能力。

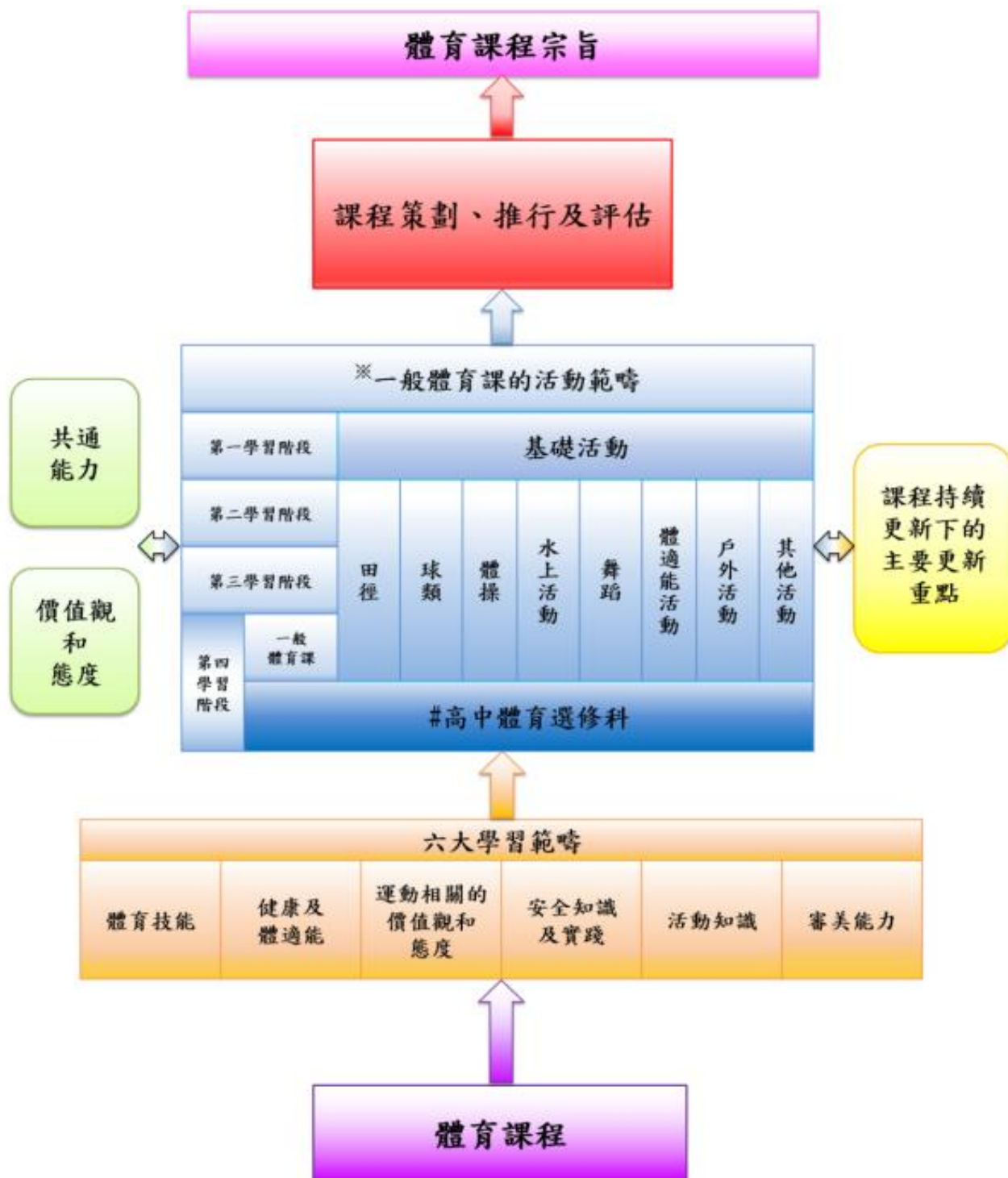
香港基礎教育課程體育學習目標

節錄自《體育學習領域課程指引（小一至中六）》（2017）

學習階段	學習目標
第一學習階段 (小一至小三)	在完成第一學習階段，學生能 - 透過<u>基礎活動</u>及<u>體育遊戲</u>，發展基礎動作技能； - 對參與體育活動抱正面態度； - 說出體育活動對身體的益處；及 - 在體育活動中表達情意和顯露創作思維
第二學習階段 (小四至小六)	在完成第二學習階段，學生能 - 透過<u>初階活動</u>及<u>簡易遊戲</u>，在<u>不少於四類活動範疇中至少八項</u>不同的體育活動，發展基本技能； 恆常參與最少一項體育聯課活動； - 闡釋體育活動的基本知識和體育活動對身體的益處； - 有效地與別人溝通和合作；及 - 遵守規則，展示公平競賽精神。
第三學習階段 (中一至中三)	在完成第三學習階段，學生能 - 在<u>不少於四類活動範疇中至少八項</u>不同的體育活動中，透過<u>遊戲</u>和<u>比賽</u>來應用這些活動中的基本技能； 積極及恆常參與最少一項體育聯課活動； - 將體育活動理論及訓練原則，用於制訂健康體適能計劃； - 以明辨性思考處理具爭議性的各項體育和運動議題；及 - 在體育活動中表現適當的禮儀及體育精神。
第四學習階段 (中四及以上)	在完成第四學習階段，學生能 - 展示參與多項體育活動的能力； 積極及恆常參與最少一項體育聯課活動； - 以多角度分析運動表現和對健康體適能計劃作成效評估； - 在體育學習的情境中應用解決問題能力； - 在學校及社區中擔當運動領袖或小教練；及 - 在日常生活中展示堅毅、體育精神、勇於面對困難等素質。

體育課程架構

節錄自《體育學習領域課程指引（小一至中六）》（2017）



※ **第一學習階段：** **基礎活動**包括移動技能、平衡穩定技能及操控用具技能。

第二至第三學習階段： 在不少於四類活動範疇中學習至少八項不同的體育活動。

高中體育選修科是香港中學文憑考試科目之一。

體育活動舉隅

節錄自《體育學習領域課程指引（小一至中六）》（2017）

學習階段	活動範疇	活動
第一學習階段	基礎活動	
第二至第三學習階段	田徑	徑項、田項、越野賽跑等
	球類	隊際運動： 籃球、足球、排球、手球、欖球、投球、曲棍球、壘球、棒球等
		執拍運動： 羽毛球、乒乓球、壁球、網球等
	體操	基本體操、教育體操、彈網等
	水上運動	游泳、拯溺等
	舞蹈	西方土風舞、中國舞、體育舞蹈、創作舞、爵士舞等
	體適能	體適能活動（例如循環訓練、阻力訓練、心肺功能訓練，以及耐力訓練）
	戶外活動	遠足、露營、野外定向、獨木舟、賽艇、風帆等
	其他活動	跳繩、足毬、高爾夫球、保齡球、國術、單車、冰上運動等

香港的運動、康樂與消閒現況

一、施政報告

- 在《2006 至 07 年施政報告》中指出：「體育普及化、精英化、盛事化，是近年特區政府發展體育的策略。」
- 在《2017 至 18 年施政報告》中指出：「政府近年大幅增撥資源，支持體育運動的「普及化、精英化、盛事化」。政府決定大量增加體育設施，在未來 5 年動用 200 億元增建或重建 26 個體育及康樂設施的項目。」
- 啟得體育園**
 - 是政府近數十年來在體育基建方面最重要的投資。

- 園區佔地 28 公頃，較維園大約 9 公頃，落成後將成為全港最大的體育公園。
- 對香港體育發展的貢獻包括：
 - 提供多元化體育設施，以推廣全民運動；
 - 透過舉辦精彩賽事，市民可就地欣賞大型國際體育盛事；
 - 支持精英運動員，令本地運動員有更多在港作賽的機會；
 - 提供園景公園，為居民增添優美綠化的休閒空間；
 - 配合學校需要，透過園區內優質的設施以支援學界運動會及訓練之用。

- 過去 10 年，由香港體育學院（體院）支援的精英運動項目由 13 項增至 17 項，在體院接受訓練的運動員亦由約 650 人增加至超過 1,200 人，當中全職運動員更於 5 年內由約 180 人增至超過 330 人。政府決定向「精英運動員發展基金」（原有 70 億元）再注資 10 億元，進一步加強體院培育香港精英的工作。
- 在盛事化方面，在香港舉行的體育盛事，無論規模和參與人數均大幅提升。除了香港馬拉松和國際 7 人欖球賽外，去年在香港首次舉辦的電動方程式賽車和第 2 屆香港單車節，反應亦十分良好。

二、政府機構

• 體育委員會（體委會）

- 是民政事務局的諮詢組織。
- 負責就下列事項向政府提供意見：
 - 香港運動發展的政策、策略及推行架構。
 - 通過與各體育機構建立伙伴及合作關係，考慮其意見，並提供撥款和資源，以支持香港的運動發展。
- 轄下設有三個事務委員會：
 1. **社區體育事務委員會**負責就與社會各界加強合作，推動更多市民參與體育活動，以及資助社區體育活動及措施的先後次序，經體委會向民政事務局局長提出意見。

全港運動會

- 為進一步推廣社區「普及體育」的文化，**體育委員會**自 2007 年起每兩年舉辦一屆全港運動會（港運會）。
- 港運會由**體育委員會**主辦，並由其轄下的社區體育事務委員會負責統籌，協辦單位包括區議會、康樂及文化事務署、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會及各運動項目總會。

- 港運會是一個以 18 區區議會 為參賽單位的全港性大型綜合運動會。
- 舉辦目的是在社區層面提供更多體育參與、交流和合作的機會，鼓勵市民積極參與體育運動，從而提升地區體育水平，增加市民對居住地區的歸屬感；同時促進 18 區之間的溝通和友誼，加強社區的凝聚力。

2. **精英體育事務委員會**就有關精英體育的事宜、為香港體育學院提供政策發展路向，以及資助精英體育及運動員的撥款先後次序，經體委會向民政事務局局長提出意見。

3. **大型體育活動事務委員會**就與各體育組織、旅遊業和私營機構合作舉辦大型體育活動的策略和措施，以及資助大型體育活動的撥款先後次序，經體委會向民政事務局局長提出意見。

「M」品牌制度及支援計劃

- 為了扶植更多可持續舉行的大型體育活動。
- 委員會於 2004 年 11 月設立了「M」品牌制度及支援計劃（「M」品牌制度），把「**M**」品牌授予在香港舉行並獲認可的大型體育活動。
- 委員會特別制定整套支援措施，以協助這些活動發展為市場主導及有利可圖的定期活動。
- 近年部份「M」品牌活動例子包括：
 - FIVB 世界女排聯賽 — 香港
 - 香港馬拉松
 - 香港國際七人欖球賽
 - 香港國際龍舟邀請賽

• 民政事務局

- 負責制定及統籌香港的康樂、運動發展政策和相關法例。
- 其重點工作的目標是：
 - 提升社會對康樂活動及運動的重視

程度，並強調該等活動有助促進健康。

- 協調高質素的康樂及運動設施的供應。
- 鼓勵社會不同界別互相合作，在社會建立熱愛運動的文化。
- 支持和協助推行有助香港成為國際運動盛事之都的措施。
- 促進與內地鄰近省份或城市的運動交流。
- 提升香港運動員的水平及其國際體壇的地位。

體育專員

- 於 2016 年委任時任民政事務局副秘書長楊德強先生為體育專員。
- 負責統籌及推行體育政策的工作，包括協調各決策局和部門、體育總會及相關組織，繼續推動和落實政府的體育政策目標，即體育普及化、精英化和盛事化。

康樂及文化事務署（康文署）

- 負責推動社區體育，並根據既定的體育政策撥款予有關組織。
- 管理多個運動和康樂設施，包括體育館、游泳池場館、足球場、網球場等。
- 這些設施除給予公眾使用外，並讓體育總會作舉行訓練和舉辦本地及國際體育活動之用。
- 亦經常與體育總會合作，支援及為社區舉辦運動和康樂活動。

三、非政府機構

香港體育學院

- 為精英運動員提供高水平的培訓環境和支援服務，以培育運動員在國際運動賽事中為香港爭取佳績。
- 運動員可獲包括訓練設施、體適能、運動科學、醫學、食宿等支援。
- 經費：政府撥款資助、商業贊助和私人捐助。

- 精英運動員培訓計劃是香港精英體育訓練網絡的重點。
- 政府根據「精英資助」評核計劃準則，每兩年（於奧運會及亞運會後）檢視各運動項目成年及青少年運動員於海外賽事的最佳成績，以辨認到達國際水平的項目，於亞運及奧運 4 年週期中以體院為支援體系，提供四年穩定的支援。

中國香港體育協會暨奧林匹克委員會（港協暨奧委會）

- 是國際奧林匹克委員會的成員。
- 根據奧林匹克憲章在香港發展及推廣奧林匹克運動。
- **主要工作：**
 - 透過舉辦體育活動及比賽，在香港推動公眾對體育運動的興趣，實踐更健康的生活模式；
 - 推動及反映民意，以促使政府增設更多完善的體育設施，供各類型運動使用；
 - 調解或仲裁體育總會或組織之間的爭議；
 - 協調所有本地體育組織，從休閒運動以至精英運動層面推廣運動，以實現「全民運動」目標；
 - 與從事推廣國際體育競技活動的全球性或地區性組織合作；
 - 提倡奧林匹克精神 — 透過運動促進友誼、團結及公平競爭；
 - 負責籌備國際體育賽事及鼓勵更多香港運動員參與其中；
 - 選出及委派香港代表團人選，參加各類國際綜合項目運動會，包括奧林匹克運動會、亞洲運動會及東亞青年運動會等；及
 - 作出其他有助於達到上述目標的行動。

• 體育總會

- 是個別運動項目的本地管治團體。
- 負責在香港推廣和發展有關的運動項目。
- 體育總會均附屬有關的**國際聯會**，而且大都是**港協暨奧委會**的成員，代表香港參與有關體育項目的國際賽事。
- 截至 2018 年 7 月，在港協暨奧委會名下共有 79 個體育總會。
- **主要工作：**
 - 培養運動員、教練員和裁判員。
 - 組織地區和國際體育盛事。

• 社區體育會

- 是非牟利機構，由一群志同道合、熱愛運動的人士組成。
- **主要工作：**
 - 加強推廣體育發展，提升社區層面的體育水平及鼓勵市民終身參與體育運動。

• 社區體育會計劃

- 是康樂及文化事務署與各體育總會合作的伙伴計劃。
- 所有參加是項計畫的社區體育會**必須**為所屬體育總會的屬會。
- 計畫目的：
 1. 促進和加強年青運動員在運動方面的發展；
 2. 提高地區層面的運動水平；及
 3. 鼓勵市民終身參與運動。

四、私人和商營會所

- 私人和商營的健身會所日漸普遍。
- 現時，不少新建的屋苑都設有網球場、壁球場、游泳池、健身室等設施，供居民使用。
- 私人會所亦有提供各項康樂設施及服務，但收費則較高。例如歷史悠久的南華會及愉園會。