

陳瑞祺（喇沙）書院

體育選修科課程 2019-2020

中四

循環週	內容	備註
1	1 體育選修科課程、考試要求及校內教與學策略簡介	
	2 與體育相關的定義及詞彙 Definition of Physical Education and Related Terminology	第一部分（甲）
1, 2	3 成長和發展 Growth and Development 3.1 成長曲線 Growth Curves 3.2 發展階段 Stages of Development 3.3 人體的類型 Body Types 3.4 人體結構 Body Structures	第二部分（甲）
2, 3	4 骨骼系統 Skeletal System 4.1 功能 Functions 4.2 骨骼 Bones 4.3 關節 Joints	第二部分（乙）
4	5 神經系統 Nervous System 5.1 功能 Functions 5.2 Nerve Cells 神經細胞 5.3 中樞神經系統 Central Nervous System 5.4 周邊神經系統 Peripheral Nervous System	第二部分（丙）

4, 5	6 肌肉系統 Muscular System 6.1 功能 Functions 6.2 肌肉類型與肌肉纖維 Types of Muscles and Muscle Fibers 6.3 肌肉收縮的類型 Types of Muscular Contraction 6.4 神經肌肉的控制 Neuromuscular Control	第二部分（丁）
6, 7	7 心血管系統 Cardiovascular System 7.1 功能 Functions 7.2 血管 Blood Vessels 7.3 心臟 Heart 7.4 循環 Circulation	第二部分（戊） Day 1/7 後 第一次統測， 為期 4 天。
7	8 呼吸系統 Respiratory System 8.1 功能 Functions 8.2 肺 Lungs 8.3 肺通氣和氣體交換 Pulmonary Ventilation and Gaseous Exchange	第二部分（己）
8, 9	9 能量系統 Energy Systems 9.1 無氧系統 Anaerobic System 9.2 有氧系統 Aerobic System 9.3 休息與進行運動鍛鍊時的能量代謝 Energy Metabolism during Rest and Physical Activities 9.4 乳酸的清除 Removal of Lactic Acid	第二部分（庚）

9	10 健康的組合成分 Components of Health 10.1 生理健康 Physical Health 10.2 心理健康 Mental Health 10.3 社交健康 Social Health	第四部分（甲）
9	11 體適能的定義 Definition of Physical Fitness 11.1 體適能 Physical Fitness 11.2 健康相關體適能 Health-related Fitness 11.3 運動相關體適能 Sport-related Fitness	第四部分（乙）
10 - 12	12 健康相關體適能的組合成分和量度 Components and Measurement of Health-related Fitness 12.1 心肺耐力 Cardio-respiratory Endurance 12.2 柔韌度 Flexibility 12.3 肌力 Muscular Strength 12.4 肌耐力 Muscular Endurance 12.5 身體成分 Body Composition	第四部分（丙）
12, 13	13 運動相關體適能的成分和量度 Components and Measurement of Sport-related Fitness 13.1 速度 Speed 13.2 敏捷性 Agility 13.3 反應時間 Reaction Time 13.4 平衡 Balance	第四部分（丁） Day 2/12 開始 中期試， 為期 8 天。

	13.5 協調 Coordination 13.6 力量和耐力 Strength and Endurance 13.7 柔韌度 Flexibility 13.8 爆發力 Power	
14, 15	14 食物與營養 Food and Nutrition 14.1 碳水化合物 Carbohydrates 14.2 蛋白質 Proteins 14.3 脂肪 Fats 14.4 維生素 Vitamins 14.5 礦物質 Minerals 14.6 纖維 Fibers 14.7 水 Water 14.8 均衡飲食 Balanced Diet 14.9 營養與活動表現 Nutrition and Exercise Performance	第四部分（戊）
15, 16	15 體重的控制 Weight Control 15.1 能量平衡 Energy Balance 15.2 超重和肥胖症 Overweight and Obesity 15.3 體重控制 Weight Control	第四部分（己）

17	16 健康的生活習慣 Healthy Behavior 16.1 飲食 Diet 16.2 活動量 Exercise and Physical Activity Level 16.3 休息與放鬆 Rest and Relaxation 16.4 物質濫用 Substance Abuse 16.5 姿勢 Posture	第四部分（庚）
18	17 體育活動在預防非傳染病中扮演的角色 Roles of Physical Activity for the Prevention of Non-communication Diseases 17.1 冠心病 Coronary Heart Disease 17.2 糖尿病 Diabetes 17.3 高血壓 Hypertension 17.4 運動機能退化 Hypokinetic Degeneration	第四部分（辛）
19	18 影響運動表現的因素 Factors Affecting Performance 18.1 心肺適能 Cardio-respiratory Fitness 18.2 肌肉適能 Muscular Fitness 18.3 柔韌度 Flexibility 18.4 年齡 Age 18.5 性別 Gender 18.6 遺傳 Heredity	第五部分（甲）

	18.7 身體類型 Body Types 18.8 藥物 Drugs 18.9 環境 Environment	
19 - 21	19 訓練概念與原理 Concepts and Principles of Training 19.1 有氧運動和無氧運動的訓練 Aerobic and Anaerobic Training 19.2 訓練的原理 Principles of Training 19.3 設計和進行訓練時的主要考慮因素 Basic Considerations in Training 19.4 訓練計畫的策畫 Planning of Training Programmes	第五部分（乙） Day 5/18 後 第 2 次統測， 為期 4 天。
22 - 23	20 訓練法 Training Methods 20.1 阻力訓練 Resistance Training 20.2 循環訓練 Circuit Training 20.3 持續訓練 Continuous Training 20.4 間歇訓練 Interval Training 20.5 法特萊克訓練 Fartlek Training	第五部分（丙）
24	21 訓練和停止訓練的效應 Training and Detraining Effects 21.1 心血管方面的訓練效應 Cardio-respiratory Adaptations 21.2 新陳代謝方面的訓練效應 Metabolic Adaptations 溫習及期終試	第五部分（丁） Day 3/24 後 期終試， 為期 11 天。

陳瑞祺（喇沙）書院

體育選修科課程 2018-2019

中五

循環週	內容	備註
1, 2	1 奧林匹克運動和奧林匹克主義 Olympic Movement and Olympicism 1.1 奧林匹克運動會的哲學理念、歷史和發展 Philosophical Foundation, History and Development of the Olympic Games 1.2 奧林匹克運動和奧林匹克主義 Olympic Movement and Olympicism 1.3 我國在奧林匹克運動的參與 China's Involvement in the Olympic Movement 1.4 奧林匹克運動和奧林匹克主義所面對的挑戰 Challenges to the Olympic Movement and Olympicism	第八部分（甲）
2, 3	2 國際組織、大型運動會和大型國際比賽 International Organizations, Major Games and Major International Competitions 2.1 國際奧林匹克委員會、不同項目的國際運動聯會和國家或地區奧委會 International Olympic Committee and International Sports Federations 2.2 奧林匹克運動會和其他大型運動會或國際比賽 Olympic Games and Other Major Games 2.3 舉辦大型國際比賽的好處 Benefits of Organizing Major International Competitions	第八部分（乙）
4	3 我國的運動文化 China's Sporting Culture 3.1 我國的運動文化 China's Sporting Culture 3.2 全國運動會 All China Games	第八部分（丙）

5- 7	4 運動與社會 Sport and Society 4.1 普及運動和精英運動 Sport for All and Sport for Elite 4.2 業餘運動員與職業運動員 Amateurs and Professionals 4.3 競賽 Competition 4.4 藥物問題 Drugs in Sport 4.5 暴力事件 Violence in Sport 4.6 政治與運動 Politics and Sport 4.7 傳媒與運動 Media and Sport 4.8 運動與博彩 Gambling and Sport 4.9 運動與家庭 Family and Sport 4.10 運動與階級分層 Social Stratification and Sport	第八部分（丁） Day 1/7 後 第一次統測， 為期 4 天。
8	5 影響參與運動和康樂活動的因素 Factors Influencing Participation in Sport and Recreation 5.1 個人因素 Personal Factor 5.2 家庭因素 Family Factor 5.3 社會因素 Social Factor 5.4 文化因素 Cultural Factor 5.5 政治因素 Political Factor 5.6 環境因素 Environment Factor	第八部分（戊）

9, 10	6 體育、運動、康樂與消閒的角色和價值 Roles and Values of PE, Sport, Recreation and Leisure 6.1 個人發展 Personal Development 6.2 社會化 Socialization 6.3 國際關係 International Relationship	第一部分（乙）
10, 11	7 香港的體育現況 Physical Education in Hong Kong 7.1 小學及中學 Primary and Secondary 7.2 專上院校 Tertiary	第一部分（丙）
12	8 香港的運動、康樂與消閒現況 Sport, Recreation and Leisure in Hong Kong 8.1 政府機構 Government 8.2 非政府機構 Non-government Organization 8.3 私人和商營會所 Private and Commercial Clubs	第一部分（丁） Day 2/12 開始 中期試， 為期 8 天。
13	9 運動和康樂活動管理的概念 Concepts on Sport and Recreation Management 9.1 管理程序 The Management Process 9.2 設施和器材 Facilities and Equipment 9.3 經費 Funding 9.4 人力資源 Staffing 9.5 時間因素 Time Factor	第九部分（甲）

14, 15	10 籌辦活動 Programme Organization 10.1 比賽制度 Competition Systems 10.2 籌辦體育活動 Organization of Events of Physical Activity	第九部分（乙）
16	11 體育、運動與康樂的法律課題 Legal Issues in PE, Sport and Recreation 11.1 體育活動的責任問題 Liability in PE and Sport Activities 11.2 體育活動中「疏忽」的概念 Negligence in PE and Sport Activities	第九部分（丙）
17	12 導致運動創傷的原因 Factors Leading to Sports Injuries 12.1 環境因素 Environment Factors 12.2 場地和用具 Facilities and Equipment 12.3 保護設施和用品 Protective Devices 12.4 技術水平 Level of Skills 12.5 體適能水平 Level of Fitness 12.6 生理限制 Physical Limitations 12.7 運動項目的性質 Nature of Different Sports 12.8 對手和裁判 Opponent and Referee 12.9 訓練和比賽安排 Arrangement for Training and Competition	第六部分（甲）

17, 18	13 常見的運動創傷 Common Sport Injuries 13.1 出血 Bleeding 13.2 擦傷 Abrasion 13.3 撞傷 Contusion 13.4 脫臼 Dislocation 13.5 骨折 Fracture 13.6 肌肉拉傷或扯傷 Pulled Muscle or Strain 13.7 扭傷 Sprain 13.8 過熱和過冷所導致的受傷—環境創傷 Heat and Cold Injuries 13.9 過勞性創傷 Overuse Injuries	第六部分（乙）
19	14 處理 Treatment 14.1 PRICE 原則 PRICE (Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation) 14.2 心肺復甦法 Resuscitation	第六部分（丙） Day 5/18 後 第 2 次統測， 為期 4 天。
20	15 預防運動創傷 Prevention of Sport Injuries 15.1 風險評估 Risk Assessment 15.2 安全措施 Safety Measures 15.3 熱身活動及整理活動 Warm Up and Cool Down	第六部分（丁）

21 - 23	16 基本力學概念 Fundamental of Biomechanics 16.1 牛頓運動定律 Newton's Law of Motion 16.2 運動 Motion 16.3 速度 Velocity 16.4 加速度 Acceleration 16.5 力 Force 16.6 合力 Resultant 16.7 重心 Center of Gravity 16.8 槓桿 Lever 16.9 角運動 Angular Motion	第三部分（甲）
23, 24	17 人體動作的類別 Types of Body Movement 17.1 屈曲 — 伸展 Flexion – Extension 17.2 外展 — 內收 Abduction – Adduction 17.3 旋前 — 旋後 Pronation – Supination 17.4 活動平面 Plane of Motion 17.5 迴旋 Rotation	第三部分（乙）

24	18 表現分析：步驟和指引 Performance Analysis: Procedures and Guidelines 18.1 採用科學方法 Scientific Method 18.2 動作分析要領 Performance Analysis 溫習及期終試	第三部分（丙） Day 3/24 後 期終試， 為期 11 天。
----	--	---

陳瑞祺（喇沙）書院

體育選修科課程 2018-2019

中六

循環週	內容	備註
1 - 4	1 學習理論在動作學習中的應用 Application of Learning Theory in Motor Learning 1.1 技能分類 Skill Classifications 1.2 技能掌握和信息處理 Skill Acquisition and Information Processing 1.3 學習階段和學習轉移 Stages of Learning and Transfer of Learning 1.4 內在回饋和外在回饋 Intrinsic and Extrinsic Feedback 1.5 學習成果和學習表現 Knowledge of Result and Knowledge of Performance 1.6 練習方法 Practice Methods	第七部分（甲）
4 - 8	2 影響表現的心理因素 Factors Affecting Performance 2.1 喚醒和焦慮 Arousal and Anxiety 2.2 注意力與專注力 Attention and Concentration 2.3 動機與自信 Motivation and Self-confidence 2.4 目標設置 Goal Setting 2.5 表象訓練 Imagery and Mental Practice 2.6 個性 Personality 2.7 攻擊行為與進取心 Aggression	第七部分（乙） Day 1/7 後 第一次統測， 為期 4 天。

9, 10	3 壓力管理在運動中的應用 Application of Stress Management in Sport 3.1 壓力的本質 The Nature of Stress 3.2 壓力管理 Stress Management	第七部分（丙）
10 - 12	溫習及中六模擬考試 （ F.6 Mock Examination ）	Day 3/12 後 中六模擬考試， 為期 13 天。