

體育選修科的課程宗旨

幫助學生

- 掌握體育的知識與技能，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。

體育選修科的特點

- 理論實踐相結合
- 跨學科設計
- 科學探究和批判性思考

體育選修科的課程結構

主題	內容	比率
(一) 關心社群	歷史和發展	6%
	社會影響	12%
	活動管理	6%
(二) 提升自我	動作分析	6%
	訓練方法	12%
	心理技能	12%
(三) 強身健體	人體	12%
	體適能和營養	12%
	運動創傷	6%

體育選修科的公開評核

部分	內容	比重	備註
公開考試	卷一 多項選擇題和短答題	50%	2 小時 15 分鐘
	卷二 長答題	20%	1 小時 15 分鐘
校本評核 (SBA)	1. 兩項體育活動的表現(每項 10%) 2. 體適能水平、計畫、實施及評鑑的表現(10%)	30%	2016 年起實施 #

於 2016 之前，考生在兩個體育活動及體適能的表現將以公開實習試評定