
體育

(香港中學文憑)

第一部分 體育、運動、康樂、消閒與豐盛人生： 歷史和發展



香港特別行政區政府 教育局
課程發展處 體育組

2024

(於 2024 年 9 月更新)

目錄	頁數
學習目標	2
詞彙	3
基要概念和理論	
甲. 定義及詞彙	7
乙. 體育、運動、康樂與消閒的角色和價值	7
丙. 香港的體育現況	10
丁. 香港的運動、康樂與消閒現況	16
探究活動舉隅	24
教師參考資料	26
學生參考資料	28
相關網址	29

學習目標

本部分旨在讓學生對體育有概括的認識，並了解體育與運動、康樂和消閒三方面的關係。本部分希望學生能掌握體育相關的詞彙、基要概念、歷史和近期發展。這有助學生探究有關體育、運動及康樂的議題，以及學習其他部分的課題。

預期學習成果：學生將能夠

1. 說明體育、運動、康樂和消閒在日常生活中的角色和價值，並列舉例子；
2. 評鑑香港的學校體育課程在推動健康生活上的作用；以及
3. 就如何推動香港的運動、康樂和消閒活動的發展，提出建議。

詞彙

用語	解釋
1. 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。
2. 協作能力 Collaboration skills	在小組內解決難題、進行規劃和決策，均需要協作能力。協作能力包括溝通、欣賞、協商、妥協和勇於領導的能力。具備這些能力的學生，將能在團隊中積極參與，發揮所長。
3. 溝通能力 Communication skills	溝通能力是指人與人在交往（包括面對面或虛擬等不同情境）的過程中，透過文字或非文字去傳遞和接收信息，以期達成既定目標或預期成果的能力。要有效溝通，學生應學習如何有效地聆聽、說話、閱讀和寫作，既要準確、有條理和得體地表達，亦需了解、尊重別人的觀點和期望，又能因應目標、情境和對象，採用適合的資料和表達方式，並評估溝通成效，找出需改善之處，以達至最佳效果。
4. 創造力 Creativity	創造力通常會以嶄新的意念、行為或製成品呈現。創造力可自然地，或經深思熟慮，透過擴散性和聚斂性思考而產生。它需要整合一般或特定範疇的知識，以達至某個具意義的目的。創造力會帶來改變或轉化。
5. 慎思明辨能力 Critical thinking skills	慎思明辨是指找出現有資料或主張中的含意，對資料或主張的準確性及可信性進行質疑與探究，從而建立自己的看法，審視自己和別人的論點。
6. 能量消耗 / 能量支出 Energy expenditure	能量消耗的常用單位是千焦耳(公制)或千卡(英制)。個人的日常能量消耗主要取決於身體活動強度和持續時間。

詞彙

用語	解釋
7. 一般體育課 General PE lesson	屬正規體育課，應佔小一至小六總課時不少於 5%，中一至中三總課時的 5-8%，以及高中課程(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」。
8. 共通能力 Generic skills	幫助學生學會掌握知識、建構知識和應用所學知識去解決新問題。透過不同科目或學習領域的學與教，發展學生的共通能力。這些能力還可以轉移到其他學習情況中使用。香港學校課程訂出九種共通能力，包括溝通能力、運用資訊科技能力、數學能力、自我管理能力和自學能力、協作能力、慎思明辨能力、創造力及解決問題能力。
9. 健康 / 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。
10. 運用資訊科技能力 Information technology (IT) skills	運用資訊科技能力是指以審慎的態度使用資訊科技去搜尋、篩選、分析、管理和分享資訊。掌握資訊科技能力，將有利於協作學習、解決問題和自主學習。
11. 消閒活動 / 休閒活動 Leisure activity	於餘暇時參與休息性的活動。
12. 數學能力 Mathematical skills	數學能力包括進行不同形式的數的運算和估算、描述物件的空間關係、進行量度、處理數據、運用邏輯推理作有效推論，以及運用數學概念來解決不同情境中問題的能力。

詞彙

用語	解釋
13. 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。
14. 體力活動 / 體能 活動 / 身體活動 Physical activity	由骨骼肌肉產生，並需要消耗能量的任何身體動作（世界衛生組織，2018） 消耗能量的鍛鍊、康樂或競賽活動。（課程發展議會，2007）
15. 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。
16. 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。
17. 體育表現 Physical performance	運用體育技能的效果。
18. 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。

詞彙

用語	解釋
19. 解決問題能力 Problem solving skills	解決問題是指運用各種技能去解決難題，過程包括探究問題、整合資料、提取意念，以制定最合適的行動方案，學生需要調整和評估解難策略，並總結經驗以建構知識。
20. 康樂活動 Recreation	達至身心愉快及精神放鬆的活動。
21. 自我管理能力 Self-management skills	自我管理包括基本的生活技能和理想的個人素質，例如保持穩定的情緒、衡量決策和克己自律。自我管理有助學生迎向個人或團隊面對的挑戰。
22. 運動 Sport	屬競技性質的規範化比賽或遊戲。
23. 研習能力 Study skills	是幫助提高學習效能、掌握基本研習技巧的能力。
24. 價值觀和態度 Values and attitudes	價值觀是態度和信念的基礎，而態度和信念則會影響人的行為及生活模式。價值觀是學生應發展的素質，是行為和判斷的準則，例如人權與責任、承擔精神、誠信及國民身分認同。與價值觀息息相關的態度會影響學習動機和認知能力。由於兩者在學生的學習過程上有舉足輕重的影響，因此，價值觀和態度的培養成為了學校課程的主要元素之一。

基要概念和理論

甲. 定義及詞彙

- i. 健身或鍛鍊：是身體活動的一部分，涉及有計劃、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。(世界衛生組織，2018)
- ii. 體力活動、體能活動：由骨骼肌肉產生，並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)
- iii. 體育活動、身體活動：消耗能量的鍛鍊、康樂或競賽活動。(課程發展議會，2007)
- iv. 體育：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。
- v. 康樂活動：達至身心愉快及精神放鬆的活動。
- vi. 運動：屬競技性質的規範化比賽或遊戲。

乙. 體育、運動、康樂、消閒的角色和價值

乙(1) 個人發展

體育活動可以改善體適能和表現，亦有助我們擴闊眼界、增強自信、提升審美能力，並學會忍耐和欣賞。體育活動涉及人際互動，有助提升社交能力和人際溝通技巧；它亦提供了機會，讓參與者組成團隊、面對各種挑戰，能有效提升共通能力。香港學校課程訂出九種共通能力，包括溝通能力、運用資訊科技能力、數學能力、自我管理、自學能力、協作能力、慎思明辨能力、創造力及解決問題能力。



圖 1.1 學生進行體育活動，有助提升協作、創造、解決問題等共通能力。



圖 1.2 學生參與聯課活動，有助提升社交能力和人際溝通技巧。

乙(2) 社會化

是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，要獲取成功，他們必須積極、活躍和願意付出。體育活動能發展尊重他人的概念，亦提供社交機會，強化及擴闊人際網絡。



你認為成功的定義是什麼？

我認為成功不是指我們擁有多少財富，而是我們能盡力為自己的理想去奮鬥，這是精神上的成功。我認為這比物質上的成功更為重要。我對成功的運動員有兩種看法，第一種是成績上的，例如奪得冠軍或打破世界紀錄；另一種是精神上的成功，有時候我們看到運動員受傷後仍然堅持繼續完成比賽，這便是精神上的成功，這亦是奧運會和很多人所提倡的。（著名本地單車運動員黃金寶先生，取材自《學校奧運教育計畫示例》）

圖 1.3 單車運動員黃金寶先生對成功的定義，反映了運動對個人社會化的正面影響。

乙(3) 國際關係

不少人認為運動不應涉及政治，事實上，一般大型國際性運動賽事能夠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。國際性運動賽事亦會被用作進行政治談判、表達抗議甚至威脅等外交活動的途徑。



圖 1.4

北京 2008 年奧運會引起了全球關注，同時，亦加深各國對中國的認識，建立親善形象。

丙. 香港的體育現況

丙(1) 小學及中學

體育是「透過身體活動進行教育」，並透過多元化的體育活動，以達至全人教育的目標。體育是學校課程中八個學習領域的其中之一，學生享有「體藝發展」（五種基要學習經歷的其中之一）的機會。體育學習領域是幫助學生建立健康的生活方式，並提升他們參與體藝活動的興趣，這也是中小學的七個學習宗旨之一。體育幫助學生發展技能，透過優質的體育活動，加深學生對活動和安全的認知，並培養他們正面的價值觀和積極的態度。同時亦為學生打好基礎，協助他們發展終身學習能力，並成為盡責任的公民，為活躍及健康的社群作出貢獻。關於教授體育科的專業資格¹，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，及體育教師必須具備相關的資格¹，方可教授某些危險性較高的活動，例如游泳、獨木舟、風帆及彈網等。

丙(1.1) 一般體育課程 — 體育學習領域課程架構開放而具彈性，須涵蓋六大學習範疇的學習內容，當中包括體育技能、健康及體適能、運動相關的價值觀和態度、安全知識及實踐、活動知識，以及審美能力。體育是學校課程中，八個學習領域及五種基要學習經歷之一。在小學階段，學校應分配總課時不少於 5% 予第一至第二學習階段的體育課；而在初中階段，學校應分配總課時的 5 - 8% 予第三學習階段的體育課；在高中階段，透過「其他學習經歷 - 體育發展」，學校應分配總課時至少 5% 予一般體育課。體育課程的實施並非局限於體育課堂，學校應為學生組織不同的體育活動，幫助他們建立積極參與體育活動的習慣，以及提升他們對終身運動的興趣。表 1.1 及圖 1.5 展示了體育學習目標和課程架構。

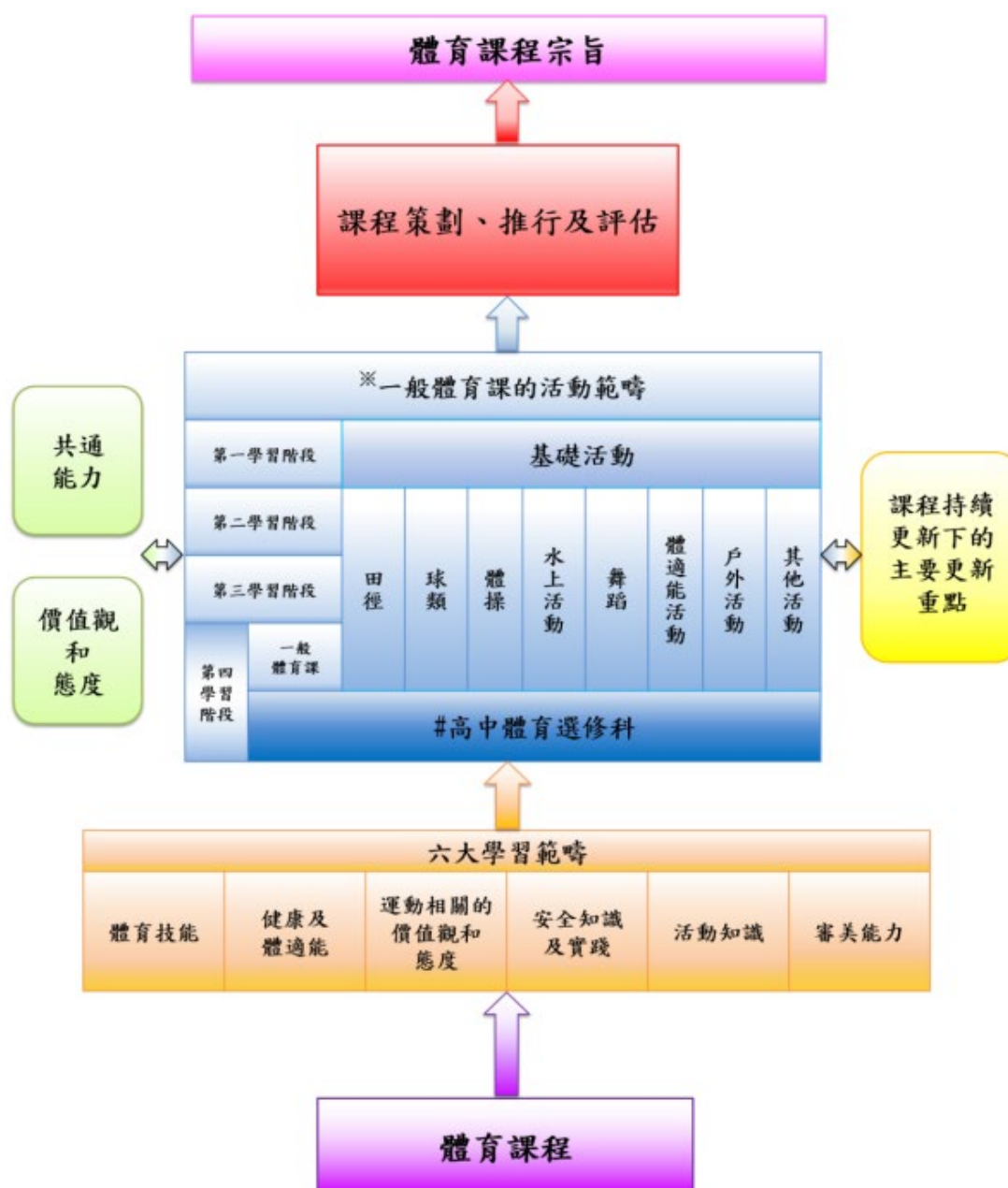
丙(1.2) 體育作為公開考試的科目 — 體育選修科是香港中學文憑的考試科目，與其他科目一樣，其成績在專上院校收生時獲得考慮。在第四學習階段，高中體育選修科應佔總課時的 10%。有關的課程內容建基於一般體育課程，著重提升學生在體

註1: 《香港學校體育學習領域安全指引》(2011)，第一章基本措施, 一、專業資格

育、運動及康樂方面的知識、理解和技能，幫助他們在科學、人文及社會科學方面奠下良好的基礎，為升讀專上教育作好準備。

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 <ul style="list-style-type: none"> ● 透過基礎活動及體育遊戲，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 <ul style="list-style-type: none"> ● 透過初階活動及簡易遊戲，在不少於四類活動範疇中至少八項不同的體育活動，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 <ul style="list-style-type: none"> ● 在不少於四類活動範疇中至少八項不同的體育活動中，透過遊戲和比賽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； ● 慎思明辨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 <ul style="list-style-type: none"> ● 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。

表 1.1 各學習階段的體育學習目標 (節錄自《體育學習領域課程指引 (小一至中六)》(2017))



- ※ 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

圖1.5 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））

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	

表 1.2 體育活動舉隅（《體育學習領域課程指引（小一至中六）》（2017））

丙(1.3) 在推行體育課程時照顧學習差異— 每位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。為協助他們學得更好，體育教師一般會採用以下策略：

- 提供多元化體育活動，讓學生發揮潛能。
- 修訂教學內容或多專注教授某些部分。
- 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。
- 為有特殊教育需要、患病或具潛質的學生提供保護或協助。
- 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。
- 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。

丙(1.4) 設施和器材 — 大部分學校均設有露天操場、有蓋操場和禮堂，及配備基本器材，以進行體育課或相關的聯課活動。學校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。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。



圖1.6 校內露天操場



圖1.7 校內有蓋操場



圖1.8 公共運動設施 – 運動場



圖1.9 公共運動設施 – 游泳池

丙(1.5) 聯課活動

學校現時一般在早會前後、小息或午息，及課後時間，為學生安排參與體能活動的機會。學校亦可與不同機構合作，善用現有資源，聘請不同體育項目的專業教練／導師，在校內為學生舉辦興趣班，其中包括不少特色運動項目，如花式跳繩、地壺球和武術等。

此外，學校亦會舉辦陸運會、水運會和校隊訓練等，提升學生對不同運動項目的興趣。學校一直與不同機構合作，培養學生的運動習慣，多參與促進健康的體育活動，以提升學生參與體育活動的興趣。

教育局由 2019/20 學年起，每年撥款向公營學校及直資學校發放恆常的「全方位學習津貼」，讓學生參與更多走出課室的多元化體驗學習活動，其中包括舉辦各種體育相關的聯課活動，以提升學生接觸不同體育項目的機會。

學校亦參與由不同機構主辦的體育活動或比賽，如中國香港體適能總會、中國香港學界體育聯會及香港學界舞蹈協會等，合作舉辦了不少活動／計劃，包括學校體適能獎勵計劃、學界運動比賽、學校舞蹈節及跳繩強心獎勵計劃等，讓學生有不同的選擇和機會參與體能活動。

丙(1.5.1) 學校體育推廣計劃

康文署自2001年起推行「學校體育推廣計劃」，由相關的體育總會主辦，教育局及大專院校協辦。此項計劃配合學校的日常運作下進行，讓全港中小學及特殊學校的學生均可在課餘時間於學校參與多元化的體育活動，目的是培養學生對體育的興趣；鼓勵學生定期參與體育活動；提高學生的體育水平；以及發掘有運動潛質的學生接受更高水平的訓練。

丙(1.5.2) 學校體育推廣主任計劃

自2018年起，在康文署、教育局和香港體育學院（體院）的支持下推出「退役運動員轉型計劃」，此計劃鼓勵及資助學校聘用退役運動員擔任學校體育推廣主任，以學校作為在職培訓的平台，發展第二事業。計劃由文化體育及旅遊局主辦，香港運動員就業及教育計劃負責執行，提供在職培訓及進修資助，協助退役運動員提升資歷和技能，為將來發展打好基礎，同時協助學校推廣體育和培養人才。

丙(2) 專上院校

一般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；一些院校更將體育課程列為必修科目，如香港中文大學的體育必修科及香港浸會大學的大學核心健康生活方式課程。

自九十年代開始，香港的專上院校提供不同與體育及運動科學相關的課程，培養不少研究生及畢業生，為香港體育發展出一分力。在體育教師培訓方面，自2000年開始，相關課程均達學士或以上程度。

丁部參考網頁：

➤ 文化體育及旅遊局

<https://www.cstb.gov.hk/tc/policies/sports-and-recreation/sports-policy.html>

➤ 中國香港體育協會暨奧林匹克委員會

<https://www.hkolympic.org/zh/>

➤ 康樂及文化事務署

https://www.lcsd.gov.hk/tc/cscp/p_info.html

➤ 中國香港學界體育聯會：

http://www.hkssf-hk.org.hk/hq/HQ/C2_about%20us.htm

丁. 香港的運動、康樂與消閒現況

香港特別行政區政府從多方面支援香港運動的發展，如在《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。」於歷年施政報告中亦有相關發展體育的內容，在《2021 年施政報告》中指出：「政府會研究進一步推展本港體育事業，在精英化、盛事化和普及化以外，向更專業化和產業化的方向發展。隨着啟德體育園在 2025 年落成，以及大灣區的發展機遇，將可締造更多體育相關的多元發展，為青年人以至為退役運動員提供就業和發展機會。」

丁(1) 政府機構

丁(1.1) 文化體育及旅遊局

過往由民政事務局負責有關藝術、文化和體育及康樂的政策，自2022年7月1日開始改由文化體育及旅遊局(文體旅局)負責。文體旅遊局致力推動香港的體育發展，轄下體育及康樂科負責推廣和落實政府的三大體育發展政策目標，包括普及化、精英化和盛事化。文體旅遊局亦致力增加和提升體育及康樂設施，鼓勵社會各界合作建立熱愛體育的文化。

丁(1.1.1) 體育普及化

文體旅局通過推廣社區體育，鼓勵市民參與各式各樣的體育活動，在社區建立熱愛體育的文化，協助他們培養健康生活模式。

政府用於推廣普及體育的開支，佔體育發展整體經常開支的最大部分。在2022-23年度，用於推廣普及體育的開支約為60億元，佔體育發展整體開支約84%。

文體旅遊局與其他政府部門及相關團體，包括康文署、衛生署、教育局、中國香港體育協會暨奧林匹克委員會(港協暨奧委會)、中國香港殘疾人奧委會、體育總會、地區體育會、其他體育團體及學校等，均為各層面的市民提供多元化的社區體育活動，鼓勵不同階層、年齡、能力和興趣的人士恆常參與體育活動，推廣普及體育的文化。

除了康文署直接舉辦體育訓練課程、比賽和康樂活動外，其他推廣體育普及化的活動包括：

- 地區體育活動資助計劃
- 體育資助計劃
- 推廣學校體育
- 全港性社區體質調查
- 發展本地足球
- 推動殘疾人士體育
- 隊際運動項目五年發展計劃

丁(1.1.2) 體育精英化

香港體育學院(體院)於1991年4月成立，協助政府執行精英體育培訓系統。政府於2012年成立70億元的精英運動員發展基金，並在2018-19年度再次向基金注資60億元，為體院提供穩定的財政來源，支持精英運動發展。體院為精英運動員提供全面的訓練計劃和支援，包括直接財政資助、運動科學與運動醫學支援、體適能支援，以及事業與個人雙向發展支援。此外，政府一直向體院、港協暨奧委會、學校和體育機構提供資源，支援退役運動員進修及轉型，當中包括不同的計劃，如：

- 精英運動員優秀表現嘉許計劃
- 退役運動員轉型計劃
- 奧夢成真計劃
- 精英教練工作體驗計劃

同時，政府亦成立了香港運動員基金，讓退役運動員可在退役後兩年內得到教育資助。

丁(1.1.3) 體育盛事化

文體旅遊局致力推動香港成為國際體育盛事之都，於2004年11月設立「M」品牌計劃，希望通過推動商界和市民更廣泛的參與及支持，協助體育總會舉辦大型體育活動，以扶植更多可持續舉辦的大型國際體育賽事在香港舉行。這不但可讓本地運動員有機會在主場作賽，更讓公眾得以觀賞高水平賽事，有助促進熱愛體育的文化。

在「M」品牌計劃下，「M」品牌活動主辦機構可就有關活動，向大型體育活動事務委員會尋求支持，包括撥款資助。在過去十多年，「M」品牌活動已獲超過2億元撥款資助，活動數目亦由最初的4項增加至2019年的14項。

在各體育總會及贊助商的共同努力和投放資源下，「M」品牌活動已把香港提升為大型體育活動中心。「M」品牌標誌着精彩刺激的賽事，而只有在香港舉辦的國際

體壇盛事，才會冠以這項殊榮。以往曾舉行的「M」品牌活動包括：

- 香港馬拉松
- 香港馬術大師賽
- 香港國際七人欖球賽
- FIVB世界女排聯賽 - 香港

丁(1.1.4) 體育專員

政府於 2016 年委任時任其中一位民政事務局副秘書長為體育專員，體育專員現於文體旅遊局體育及康樂科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。

丁(1.1.5) 啟德體育園

啟德體育園是政府在體育基建方面重要的投資，園區佔地28公頃，較維園大九公頃左右，落成後將成為全港最大的體育公園。啟德體育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。

丁(1.2) 體育委員會

體育委員會於 2005 年 1 月 1 日成立，負責就下列事項，向政府提供意見：

- 香港體育發展的政策、策略及推行架構；以及
- 通過與各體育機構建立伙伴及合作關係，並考慮其意見，以提供撥款及資源支持香港的體育發展。

體委會轄下設有三個事務委員會，分別是社區體育事務委員會、精英體育事務委員會及大型體育活動事務委員會，以協助發展和推廣社區體育、精英體育和大型體育活動。

- 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，經體育委員會向文體旅遊局局長提出意見。

■ 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。

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 18 區區議會、康文署、港協暨奧委會、中國香港田徑總會、中國香港羽毛球總會、中國香港籃球總會、中國香港足球總會、中國香港游泳總會、中國香港乒乓總會、中國香港網球總會、中國香港排球總會、中國香港傷殘人士體育協會及中國香港智障人士體育協會。

- 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，經體育委員會向文體旅遊局局長提出意見。
- 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，經體育委員會向文體旅遊局局長提出意見。

丁(1.3) 康樂及文化事務署

康文署負責推動社區體育，以及根據政府體育政策向有關組織提供財政支援。康文署發展和管理多個體育康樂設施，以供公眾使用，包括體育館、游泳池、足球場、網球場等，讓公眾作一般康樂用途，以及體育總會作舉行訓練活動及本地和國際體育活動之用。康文署亦經常與體育總會合作，支援並為社區舉辦體育及康樂活動。

丁(2) 非政府機構

丁(2.1) 香港體育學院

體院運用在精英體育培訓方面的專業知識，透過提供最先進並以事實為基礎的精英體育培訓及運動員支援體系，持續爭取世界級體育佳績，成為地區內精英體育培訓的翹楚。體院致力與政府、港協暨奧委會及體育總會合作，提供完善的環境，甄選、培養和發展具體育天賦的運動員，協助他們追求卓越，在國際體壇爭取佳績。

體院對精英運動員的主要支援如下：

- A. 直接財政資助
- B. 訓練和比賽支援
- C. 事業與個人雙向發展支援，如：
 - I. 夥伴學校計劃
 - II. 友好學校網絡
 - III. 學生運動員學習支援及入學計劃
 - IV. 香港運動員基金
 - V. 賽馬會精英運動員教育支援計劃
 - VI. 運動員生活支援服務及計劃

丁(2.2) 中國香港體育協會暨奧林匹克委員會 (港協暨奧委會)

港協暨奧委會是香港區的奧林匹克委員會，並為國際奧林匹克委員會及亞洲奧林匹克理事會的會員。港協暨奧委會負責統籌和協調香港體育團體的發展，並負責籌組中國香港代表團參加大型國際運動會。其主要目標是：

- 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；以及
- 作出其他有助於達到上述目標的行動。

丁(2.3) 體育總會

體育總會是個別體育項目的本地管治團體，負責在香港推廣和發展有關的體育項目。體育總會附屬有關的國際聯會，而且大都是港協暨奧委會的會員，代表香港參與有關體育項目的國際賽事。體育總會的職責包括培養運動員、教練員和裁判員，以及組織地區和國際體育盛事，所以體育總會在體育發展方面擔當不可或缺的角色。

丁(2.4) 社區體育會

「社區體育會計劃」是康文署與各體育總會合作的伙伴計劃，旨在加強推廣體育發展，提升社區層面的體育水平及鼓勵市民終身參與體育運動。參加是項計劃的社區體育會必須為所屬體育總會的屬會成員。社區體育會是由一群志同道合、熱愛運動的人士組成的非牟利機構，會務的運作和經費均由志願人士及參加者共同承擔。

「社區體育會計劃」旨在協助體育總會在社區層面推廣體育，以達到下列目的：

- 促進和加強年青運動員在體育方面的發展；
- 提高地區的體育水平；以及
- 鼓勵市民終身參與體育運動。

丁(2.5) 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。

丁(2.6) 中國香港學界體育聯會

中國香港學界體育聯會(學體會)於一九九七年九月一日正式成立，取代前三個學界組織。學體會乃一有限公司及註冊慈善團體。學體會是負責全港中、小學校際運動比賽及對外運動比賽的組織。董事會乃學體會最高權力機構，處理一切有關會務。董事會下設有中、小學體育理事會，分別負責全港中、小學各項本地體育事務。另對外體育委員會，主要負責全港精英賽，埠際及國際性比賽。

多年來，學體會已與多個單項體育總會建立一套精英運動員訓練及遴選制度。一方面可為本會學生運動代表提供高水平訓練，藉以提升他們在全國中學生運動會、埠際及國際等比賽成績；另一方面又可為各體育總會輸送有潛質運動員，為未來更高層次的比賽作準備。

探究活動舉隅

主題		活動
1	體育、運動、康樂、消閒的角色和價值	<p>資料蒐集：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 舉例說明「運動如何影響個人發展」。 ● 舉例說明「運動是社會的縮影」。 ● 列舉證據，說明「運動能夠促進世界和平」。 <p>反思：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 運動對自己的影響。 ● 在幫助學生社會化的過程中，體育教師或運動教練扮演了什麼角色？ ● 運動是否不應涉及政治？
2	香港學校體育的發展	<p>深入探討以下材料的內容，並與同學分享：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 黃志德 (1999) 〈從歷史看香港學校體育的發展〉，《體康學報》，5(2)，35-44。 ● 教育局 (2009) 《高中教育電視系列 — 香港體育的歷史》。 <p>反思：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 學校體育應如何幫助學生建立活躍及健康的生活模式？ ● 體育學習經歷對高中學生的升學和就業有什麼幫助？
3	香港體育活動發展點滴	<p>數據蒐集：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 閱覽本港數份報章在過去一個星期內關於體育活動的報導，統計各類內容出現的頻次和報導重點。 ● 登入有關網頁，閱覽「社區體育事務委員會」、「精英體育事務委員會」和「大型體育活動事務委員會」的會議文件，了解香港在體育「普及化、精英化和盛

主題		活動
		<p>事化」的落實情況。</p> <p>專題研習：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 香港的精英運動員 ● 香港人的運動、康樂與消閒模式 ● 香港的社區運動設施
4	競賽運動項目的發展	<p>資料蒐集：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 選定某競賽運動項目，登入有關網頁，了解該項目的起源、現況和發展趨勢。 <p>專題研習：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 港協暨奧委會與各體育總會的關係和分工 <p>反思：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 香港具備發展哪類競賽運動項目的優勢？發展這些競賽運動項目時，可能會遇到什麼障礙？
5	香港專上學院體育課程概況	<p>資料蒐集：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 登入有關網頁，了解香港各專上院校提供的「一般體育課程」和「體育及運動科學課程」的課程宗旨、內容和要求。 <p>反思：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 修讀「體育及運動科學課程」有利於將來投身什麼職業？發展前景如何？

教師參考資料

田野、任海、馮連世、張力為、常芸、趙傑修等 (2005)〈中國體育科學發展與展程〉，《體育科學》，25(1)，5-10。

田慧、周虹 (2006)〈休閒、休閒體育及其在中國的發展趨勢〉，《體育科學》，26(4)，67-70。

吳德勤、朱磊 (2006)〈略論休閒體育的兩重象徵意義〉，《體育科學》，26(9)，79-81。

教育局 (2009)《高中教育電視系列 — 香港體育的歷史》。香港：香港電台。

黃志德 (1999)〈從歷史看香港學校體育的發展〉，《體康學報》，5(2)，35-44。

課程發展議會 (2017)《體育學習領域課程指引(小一至中六)》。香港：課程發展議會。

課程發展議會、香港考試及評核局 (2023)《體育課程及評估指引(中四至中六)》。香港：香港政府物流服務署。

顏妙桂(譯) (2004)《休閒教育訓練手冊》。台北市：幼獅文化事業。

香港政府 (2021)《二零二一年施政報告：齊心同行·開創未來》。香港：政府物流服務處。

Bouchard, C. (Ed.). (1990). Exercise, fitness, and health: A consensus of current knowledge. Champaign, IL: Human Kinetics.

Chin, M.K., Hensley, L.D., & Liu, Y.K. (Eds.) (2004). Innovation and application of physical education and sports science in the new millennium: An Asia-Pacific perspective. Hong Kong: Hong Kong Institute of Education, Department of Physical Education and Sports Science.

Chin, M.K., Hensley, L.D., Cote, P., & Chen, S.H. (Eds.). (2004). Global perspectives in the integration of physical activity, sports, dance, and exercise science in physical education: From theory to practice. Hong Kong: Hong Kong Institute of Education, Department of Physical Education and Sports Science.

-
- Council of Physical Education for Children. (2001). Physical education is critical to a complete education: A position paper. National Association for Sport and Physical Education.
- Haywood, K.M. (1991). The role of physical education in the development of active lifestyles. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62(2),151-156.
- Oberteuffer, D. (1962). The role of physical education in health and fitness. *American Journal of Public Health Nations Health*, 52(7), 1155–1160.
- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., & Bouchard, C., et al. (1995). Physical activity and public health: A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Journal of American Medical Association*, 273, 402-407.
- U. S. Department of Health and Human Services. (1996). Physical activity and health: A report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention.
- World Health Organisation. (2001). Report of the Director-General. World Health Organisation.
- Wuest, D. A., & Charles, A.B. (1999). *Foundations of physical education and sport*. (13th ed.). Boston: McGraw-Hill.

學生參考資料

王香生 (2003) 《為健康而運動》。香港：明報出版社。

傅浩堅 (2007) 《運動與健康》。香港：商務印書館。

田慧、周虹 (2006) 〈休閒、休閒體育及其在中國的發展趨勢〉，《體育科學》，26(4)，67-70。

吳德勤、朱磊(2006) 〈略論休閒體育的兩重象徵意義〉，《體育科學》，26(9)，79-81。

徐元民 (2003) 《中國古代體育》。台北市：品度。

教育局 (2009) 《高中教育電視系列 — 香港體育的歷史》。香港：香港電台。

梁維熙 (1990) 《活得起勁》。香港：突破出版社。

黃志德 (1999) 〈從歷史看香港學校體育的發展〉，《體康學報》，5(2)，35-44。

民政事務局 (2002) 《體育政策檢討小組報告書：生命在於運動》。香港：政府印務局。

課程發展議會 (2017)《體育學習領域課程指引(小一至中六)》。香港：課程發展議會。

Greenberg, J.S., Dintiman, G.B., & Oakes, B.M. (2004). Physical fitness and wellness: Changing the way you look, feel and perform (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

相關網址

1. 屈臣氏集團香港學生運動員獎
<https://ssa.aswatson.com/>
2. 疾病控制及預防中心 (美國) (英文網頁) Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (United States) — 體能活動的重要性 The Importance of Physical Activities (英文網頁)
<https://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/health/index.html>
3. 香港中文大學 — 教育學士 (健康與體育運動科學) 課程
<https://www.spe.cuhk.edu.hk/chi/Programmes.asp?pageid=32>
4. 國家體育總局
<http://www.sport.gov.cn>
5. 文化體育及旅遊局 — 體育及康樂
<https://www.cstb.gov.hk/tc/policies/sports-and-recreation.html>
6. 青年發展委員會
<https://www.ydc.gov.hk/tc/>
7. 香港浸會大學 — 體育、運動及健康學系
<https://speh.hkbu.edu.hk/zh-hant/>
8. 香港教育大學 — 體育／教育學士學位課程
<https://www.eduhk.hk/hpe/tc/index.html>
9. 香港學界舞蹈協會
<https://www.hksda.org.hk/>
10. 中國香港學界體育聯會
<http://www.hkssf.org.hk/>

-
11. 香港體育學院
<https://www.hksi.org.hk/tc/>
 12. 跳繩強心計劃
<https://jumprope.org.hk/tc/home/>
 13. 康樂及文化事務署 — 康樂事務
<https://www.lcsd.gov.hk/b5/home.php>
 14. 康樂及文化事務署 — 學校體育推廣計劃
<https://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html>
 15. 香港社區體育會活動
https://www.lcsd.gov.hk/tc/cscp/p_info.html
 16. 戶外教育營
https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/oecamp/index.html
 17. 教育局體育組
<https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/physical-education/index.html>
 18. 學校體適能獎勵計劃
<https://spfas.hkuhealth.com/>
 19. 中國香港體育協會暨奧林匹克委員會
<https://www.hkolympic.org/zh/>
 - 體育總會通訊錄
<https://www.hkolympic.org/zh/%e9%97%9c%e6%96%bc%e6%88%91%e5%80%91/%e6%9c%ac%e5%9c%b0%e9%ab%94%e8%82%b2%e7%b8%bd%e6%9c%83/>

-
20. 國際健康、體育、康樂、運動、及舞蹈議會 (英文網頁) The International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport, and Dance (ICHPER·SD)
<http://www.ichpersd.org/>
 21. 中國香港大專體育協會
<http://www.usfhk.org/>
 22. 退役運動員轉型計劃－學校體育推廣主任
<http://hkacep.org/tc/ratp.php>