



# 體育科



# 體育科的學習範疇

體育技能

健康及體適能

運動的價值觀和態度

# 本科特色

## (一) 掌握運動技巧

- ~ 透過網上短片加強自學
- ~ 動作拍攝，改善運動姿勢

## (二) 拓闊運動知識

- ~ 1分鐘體育資訊
- ~ 閱讀體育圖書
- ~ 運動項目推廣

## (三) 鼓勵持續運動文化

- ~ sportAct運動獎勵計劃
- ~ 持續運動計劃
- ~ 體適能測試
- ~ 校園單車
- ~ 電子體感遊戲