

麗澤中學

中一級體育科理論課 (二):體育、運動、康樂、消閒的角色和價值

甲. 個人發展

(一) 強健身心功能

體育運動可以：

1. 提高人們的體適能，體適能的意思是指一個人能有效率及有效地應付日常體力活動所需要的能力（身體結構、心肺功能、柔軟度、肌力、肌耐力、靈活度、協調性、爆性力、反應及速度）。
2. 增強心臟機能，促能血液循環。
3. 促進人體的新陳代謝，刺激骨骼和肌肉的生長發育。
4. 提高人體對外界環境的適應能力，包括綜合分析能力及身體對氣溫急劇變化的適應能力。
5. 可以舒緩緊張的情緒，減低壓力。

(二) 個性培養功能

1. 讓參與者獲取自律的經驗，參與者須要抑制自己來遵守每項運動中所訂定的規則、教練的指示和裁判的執法。
2. 讓參與者學習「勝不驕，敗不餒」的體育精神，尤其是學習如何能夠從容地接受失敗，是生活上的良好訓練，因為面對失敗比接受勝利困難得多。
3. 訓練個人的責任感，每個崗位都有其職責，如在足球隊中，有人擔任前鋒，有人擔任中場，有人擔任後衛，以及守門員，只有在他們履行責任的同時，才能取得隊友的信任。
4. 給予參與者許多抉擇的機會，例如：何時進行訓練？訓練的模式是怎樣？比賽中的戰術如何訂定？令參與者了解獨立處事的重要性。
5. 培養人際間的合作精神，有時，個別隊員更可能需要為整隊的勝利而把自己放在次要的位置上。



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. 教育功能

1. 體育運動是一個有章可循的社會活動，能夠將有利於社會的行為的風俗習慣，有系統地灌輸給青少年，令他們日後能夠適應社會及貢獻社會。
2. 體育運動是一個社會互動的場所，人與人之間有很多接觸、溝通和磨擦，給多年青一輩學習處理人際關係、建立社交圈子的機會。

丙. 政治功能

1. 體育運動可以作為同化和聯結不同民族主義的渠道，例如印度及前蘇聯所舉行的邦際運動會，目的是連結不同語言、文化及地域。
2. 由於運動能超越言語上的障礙，通過運動交往，增進了各人民的了解，加強國與國之間的文化交流，為國家之間預先建立非官式的溝通橋樑，表達善意，加強各國的聯繫，例如：1971 年中國的「乒乓外交」。
3. 體育運動可以作為反對或抵制某一個組織的政治手段，例如：1980 年莫斯科奧運動會，美國帶頭杯葛，抗議前蘇聯於 1979 年入侵阿富汗。四年後，1984 年洛杉磯奧運會，前蘇聯因抗議四年前美國的杯葛行動而沒有參賽。

不少人認為運動不應涉及政治，但事實上，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外交活動，例如政治談判、表達抗議、甚至威脅等。

丁. 經濟功能

1. 體育用品的需求提高，促進了體育用品工業迅速發展。
2. 與運動沒有直接關係的商品借助運動的影響，以收宣傳效果，例如國泰航空公司贊助今年的香港七人足球賽、渣打銀行主辦的渣打馬拉松等。
3. 大型運動賽事電視轉播權的競奪，例如四年一度的世界盃及奧運會，其電視轉播權均吸引不少電視製作公司爭相競投。
4. 大型運動賽事紀念品的製造及售賣，如紀念幣、T 恤、帽、襟章等。
5. 體育運動推動地方旅遊業，引入大量外匯，例如香港每年的國際龍舟邀賽和七人欖球賽等等。
6. 運動組織作為有利可圖的巨額投資，例如美國 NBA 和英格蘭超級足球聯賽中的球隊可以成為私人擁有的財產。
7. 運動工業提供大量的就業機會，例如：體育教師、職業運動員、教練、領隊、裁判等，龐大的後勤工作隊伍為運動工業作出很大貢獻。



戊 娛樂功能

1. 運動的多樣化，為人們提供很多消遣活動的選擇，有益身心，調劑生活。
2. 參與者可以享受運動的箇中樂趣，例如：在足球比賽中，美妙的腳法、組織、入球，令參與者產生一種莫名的興奮感，讓觀眾嘆為觀止。
3. 參與者可以欣賞運動員的演出和美感，例如：在跳遠項目中，完美的一跳，讓人欣賞運動員的騰空過程，令精神上得到滿足；又如當自己所支持的隊伍獲勝時，觀眾的歡呼聲一剎那的爆發，也是一種精神上的享受。

麗澤中學

中一級體育科理論課 (二)：體育、運動、康樂、消閒的角色和價值

姓名：_____ () 中一 _____

探究活動 - 體育、運動、康樂、消閒的角色和價值

試以自己作為例證，舉例說明「運動如何影響個人發展」。

									150

最後遞交日期: 20 -3-2015