

附件十二

ANEXO XII

初中教育階段體育與健康基本學力要求

一、基本理念

體育與健康課程為學生提供充分參與各類體育運動的機會和經驗，學習體育與健康的基礎知識，提升學生各種體適能和身體活動技能，使其養成健康的生活習慣和態度，形成健康的生活方式，塑造良好的心理素質和堅毅進取的品格，培育合作以及公平競爭的精神，為促進學生健康成長和全人發展奠定基礎。為此，初中教育階段體育與健康基本學力要求應遵循如下基本理念：

(一) 培養“健康人生”觀念，促進學生全面健康發展

體育與健康課程應以促進學生健康全面發展為目標，將有關運動與健康知識融入體育教學和課餘體育活動中，提高學生體適能、健康意識、運動參與能力和社會適應能力，將體育運動與“健康人生”觀密切結合，使其瞭解體育鍛煉和衛生教育的重要性，並促進學生健康全面發展。

(二) 實施有效體育教學，引導學生掌握體育鍛煉方法

體育與健康課程應透過實施有效體育教學，促進學生學習發展，並根據學生個體差異和興趣特點，激發學生體適能、運動技能和心理發展的潛能，營造歡樂的教學氛圍，讓學生獲得有效學習的機會並體驗學習的成功，掌握科學鍛煉身體的方法和技能。

(三) 激發學生體育運動興趣，培養終身體育運動習慣

體育與健康課程應通過激發學生的運動興趣，使學生學會欣賞並能享受體育運動的樂趣，主動積極參與課內外體育運動，使體育運動成為學生生活中不可或缺的重要組成部分，形成終身運動的興趣和習慣。

(四) 重視學生個體差異，促進全體學生健康發展

體育與健康課程應重視學生參與運動的身體條件與運動能力，根據個體差異和需求，關注每一個青少年，訂定合宜的學習

Exigências das competências académicas básicas de Educação Física e Saúde no ensino secundário geral

1. Ideias essenciais

O currículo de Educação Física e Saúde fornece aos alunos oportunidades e experiências para uma participação plena nos diversos desportos e aquisição de conhecimentos básicos sobre o desporto e a saúde, de modo a melhorar as suas várias aptidões e competências físicas, permitindo que criem hábitos e atitudes saudáveis, formem um estilo de vida saudável, boas qualidades psicológicas e um carácter perseverante e empreendedor. Deve desenvolver um espírito cooperativo e competitivo justo, estabelecendo uma base sólida para promover o crescimento saudável e o desenvolvimento integral dos alunos. Pelo que, as exigências das competências académicas básicas de educação física e saúde do ensino secundário geral devem seguir as seguintes ideias essenciais:

1) Formar um conceito de “vida saudável” e promover o desenvolvimento integral e saudável dos alunos

O currículo de Educação Física e Saúde deve ter como objectivo a promoção do desenvolvimento saudável e integral dos alunos, incorporando os conhecimentos de desporto e saúde na educação física e nas actividades desportivas extracurriculares, para melhorar a aptidão física dos alunos, a sua consciência sobre a saúde e as capacidades de participação desportiva e de adaptação social. Deve também estreitar a ligação entre o desporto e o conceito de “vida saudável”, para que os alunos conheçam a importância do exercício físico e da educação para a saúde, promovendo o seu desenvolvimento saudável e integral.

2) Implementar uma educação física eficaz e orientar os alunos no domínio de métodos de exercício físico

O currículo de Educação Física e Saúde deve promover o desenvolvimento da aprendizagem dos alunos, através da implementação de uma educação física eficaz. Conforme as diferenças individuais e as características dos interesses dos mesmos, estimulam-se as suas aptidões físicas, competências desportivas e o desenvolvimento das potencialidades a nível psicológico, criando um ambiente pedagógico descontraído, para que usufruam de oportunidades de aprendizagem eficazes, experimentem o sucesso nas mesmas e dominem os métodos e as competências de exercício físico praticado de forma científica.

3) Estimular o interesse dos alunos pelo desporto e formar hábitos desportivos ao longo da vida

O currículo de Educação Física e Saúde deve estimular o interesse dos alunos pelo desporto para que aprendam a apreciar e desfrutar do prazer da prática desportiva, tomem iniciativa e participem activamente nos desportos escolares e extracurriculares, transformando-os num componente indispensável e importante da sua vida quotidiana, e formem o interesse e o hábito de praticar desporto ao longo da vida.

4) Dar importância às diferenças individuais e promover o desenvolvimento saudável de todos os alunos

O currículo de Educação Física e Saúde deve dar importância às condições físicas e à capacidade dos alunos para a prática desportiva. De acordo com as diferenças e necessidades individuais, deve ter em atenção cada adolescente, definindo

目標，鼓勵學生積極參與適合自身條件的體育運動，發揮體育運動對學生全人發展的功效。

二、課程目標

(一) 培養學生掌握體育運動與健康的基礎知識、基本技能和方法，建立“健康人生”觀；

(二) 引導學生瞭解體育運動對健康成長的重要性，形成健康的生活態度；

(三) 引導學生運用漸進學習的方式，掌握各類有利健康生活的基本運動技能；

(四) 引導學生根據自身的條件，積極增強與個體健康有關的體適能，以促進健康水準的提升；

(五) 培養學生參與體育運動的興趣，養成終身體育運動的基本習慣；

(六) 培養學生良好的心理素質，能表現適宜的人際關係、合作精神與社會適應能力。

三、各學習範疇基本學力要求的具體內容

編號說明：

(1) 大寫英文字母代表不同學習範疇的基本學力要求，A——“運動與健康知識”，B——“運動參與”，C——“運動技能”，D——“運動與體適能”，E——“運動與心理健康”，F——“運動與社會適應”；

(2) 字母後數字代表該學習範疇內的基本學力要求的項目序號。

學習範疇A：運動與健康知識

- A——1 瞭解青春期男女身體發育的特徵以及身體素質發展敏感期；
- A——2 瞭解青少年身體形態和功能發展的性別差異；
- A——3 掌握基本的健康與運動營養知識；
- A——4 掌握基本的衛生防病及青春期保健的知識和方法；
- A——5 掌握運動健身的基本知識和方法；
- A——6 形成健康的生活方式；

metas adequadas de aprendizagem, para incentivar os alunos a participarem activamente nos desportos mais adequados às suas próprias condições, desenvolvendo a eficácia do desporto no seu desenvolvimento integral.

2. Objectivos curriculares

1) Formar os alunos no domínio dos conhecimentos, competências e métodos básicos do desporto e saúde, estabelecendo um conceito de “vida saudável”;

2) Orientar os alunos para compreenderem a importância do desporto para o crescimento saudável, desenvolvendo uma atitude saudável perante a vida;

3) Orientar os alunos para utilizarem uma forma de aprendizagem progressiva para dominarem as várias competências desportivas básicas úteis para uma vida saudável;

4) Orientar os alunos para reforçarem activamente a aptidão física em prol da saúde individual, conforme as suas próprias condições, para promover o melhoramento do nível de saúde;

5) Formar os alunos a terem interesse na participação em actividades desportivas, formando o hábito básico da prática desportiva ao longo da vida;

6) Formar nos alunos boas qualidades psicológicas, para que sejam capazes de desenvolver relações interpessoais, demonstrar um espírito de cooperação e capacidade de adaptação social.

3. Conteúdos específicos das exigências das competências académicas básicas dos diversos âmbitos de aprendizagem

Descrição dos códigos:

1) A letra do alfabeto, em maiúscula, indica as exigências das competências académicas básicas dos diferentes âmbitos de aprendizagem, a saber: A – Conhecimentos de desporto e de saúde; B – Participação no desporto; C – Competências desportivas; D – Desporto e aptidão física; E – Desporto e saúde psicológica; F – Desporto e adaptação social;

2) O número após a letra maiúscula representa o número de ordem das exigências das competências académicas básicas do respectivo âmbito de aprendizagem.

Âmbito de aprendizagem A: Conhecimentos de desporto e de saúde

- A—1 Compreender as características de crescimento no corpo masculino e feminino durante a puberdade e os períodos sensíveis no desenvolvimento da qualidade física;
- A—2 Compreender, entre os géneros, as diferenças no desenvolvimento da forma e das funções corporais dos adolescentes;
- A—3 Dominar os conhecimentos básicos sobre a saúde e a nutrição desportiva;
- A—4 Dominar os conhecimentos e os métodos básicos de cuidados de saúde, prevenção de doenças e cuidados de saúde durante a puberdade;
- A—5 Dominar os conhecimentos e os métodos básicos sobre a prática desportiva e o treino para uma boa condição física;
- A—6 Formar um estilo de vida saudável;

- A—7 瞭解運動安全的知識和方法；
- A—8 瞭解不良嗜好對健康的危害性；
- A—9 透過體育鍛煉，提高靈敏性、速度、力量和心肺功能。

學習範疇B：運動參與

- B—1 認識參與體育學習的積極意義；
- B—2 能參與校內外的體育學習與活動；
- B—3 形成體育鍛煉的習慣；
- B—4 體驗體育運動的好處；
- B—5 形成積極參與體育運動的態度。

學習範疇C：運動技能

- C—1 掌握田徑類運動的基本規則與技能；
- C—2 掌握球類運動的基本規則與技能；
- C—3 掌握體操類運動的基本規則與技能；
- C—4 掌握武術類運動的基本技能；
- C—5 掌握運動的基本安全規則；
- C—6 掌握組織體育活動的方法；
- C—7 懂得利用社區體育資源開展體育運動。

學習範疇D：運動與體適能

- D—1 瞭解體適能的概念；
- D—2 瞭解體適能的基本內容；
- D—3 瞭解健康體適能的測量方法和評價標準；
- D—4 瞭解競技體適能的測量方法和評價標準；
- D—5 瞭解健康體適能的鍛煉方法；
- D—6 瞭解競技體適能的鍛煉方法。

學習範疇E：運動與心理健康

- E—1 保持參加體育運動的興趣；
- E—2 能探索通過體育運動調控情緒的方法；
- E—3 具備克服困難的意志；

- A—7 Compreender os conhecimentos e os métodos de segurança no desporto;
- A—8 Compreender os perigos que os hábitos nocivos causam à saúde;
- A—9 Melhorar a agilidade, a velocidade, a força e a função cardíaca e pulmonar através de exercício físico.

Âmbito de aprendizagem B: Participação no desporto

- B—1 Conhecer o significado de participar na aprendizagem do desporto;
- B—2 Saber integrar-se na aprendizagem e nas actividades desportivas dentro e fora da escola;
- B—3 Formar o hábito da prática de exercício físico;
- B—4 Experimentar os benefícios de praticar desporto;
- B—5 Formar uma atitude activa de participação no desporto.

Âmbito de aprendizagem C: Competências desportivas

- C—1 Dominar as regras e as competências básicas das modalidades desportivas de atletismo;
- C—2 Dominar as regras e as competências básicas das modalidades desportivas com bola;
- C—3 Dominar as regras e as competências básicas das modalidades desportivas de ginástica;
- C—4 Dominar as competências básicas das modalidades desportivas de artes marciais;
- C—5 Dominar as básicas regras de segurança na prática desportiva;
- C—6 Dominar os métodos de organização de actividades desportivas;
- C—7 Saber utilizar os recursos desportivos da comunidade para a prática desportiva.

Âmbito de aprendizagem D: Desporto e aptidão física

- D—1 Compreender o conceito de aptidão física;
- D—2 Compreender o conteúdo básico de aptidão física;
- D—3 Compreender os métodos de medição e os critérios de avaliação da aptidão física relacionada com a saúde;
- D—4 Compreender os métodos de medição e os critérios de avaliação da aptidão física relacionada com o desempenho desportivo;
- D—5 Compreender os métodos de treino da aptidão física relacionada com a saúde;
- D—6 Compreender os métodos de treino da aptidão física relacionada com o desempenho desportivo.

Âmbito de aprendizagem E: Desporto e saúde psicológica

- E—1 Manter o interesse pela participação desportiva;
- E—2 Saber explorar os métodos de controlo emocional através do desporto;
- E—3 Ter força de vontade para superar as dificuldades;

- E—4 形成堅持體育運動的恆久信念；
- E—5 有積極保持心理健康的態度；
- E—6 提高自我展示的能力。

學習範疇F：運動與社會適應

- F—1 樹立勇於承擔責任的意識；
- F—2 形成團隊意識與合作能力；
- F—3 形成遵守規則的意識；
- F—4 表現出良好的體育道德；
- F—5 能積極參與社區體育活動；
- F—6 促進家庭成員參與體育活動。

附件十三

初中教育階段藝術基本學力要求

初中教育階段藝術基本學力要求包括視覺藝術及音樂兩個組成部分，其具體內容如下：

I. 視覺藝術

一、基本理念

本課程將豐富和拓展學生的視覺藝術經驗和能力。初中視覺藝術課程在繼續提升學生藝術學習興趣，激發其創造潛能的基礎上，持續突出視覺藝術的生活性和社會性，尤其關注本地視覺藝術文化的傳承，幫助學生理解視覺藝術與個體生活以及與社會發展的緊密聯繫，促進他們形成作為未來良好的社會公民所應具備的基本視覺藝術素養。為此，初中教育階段視覺藝術基本學力要求應遵循如下基本理念：

(一) 以形成學生基本的視覺藝術素養為核心目標

伴隨著視覺文化時代的到來，當今視覺藝術不僅突破了傳統美術的範疇，而且包含影視、廣告、動漫等需要人們多感官參與的各種視覺影像。視覺藝術已經成為日常生活中必不可少的組成部分。由此，初中視覺藝術課程旨在使每一個初中畢業生形成適應和參與未來社會生活的基本視覺藝術素養，即擁有對視覺

- E—4 Formar uma convicção duradoura de insistência da prática desportiva;
- E—5 Ter uma atitude de manter a saúde psicológica de forma activa;
- E—6 Conseguir auto-expressar-se melhor.

Âmbito de aprendizagem F: Desporto e adaptação social

- F—1 Estabelecer uma consciência para assumir corajosamente as responsabilidades;
- F—2 Formar uma consciência de equipa e capacidade cooperativa;
- F—3 Formar uma consciência para o respeito das regras;
- F—4 Mostrar uma boa moral desportivo;
- F—5 Ser capaz de participar, de forma activa, nas actividades desportivas da comunidade;
- F—6 Promover a participação dos familiares nas actividades desportivas.

ANEXO XIII

Exigências das competências académicas básicas de Artes no ensino secundário geral

As exigências das competências académicas básicas de Artes no ensino secundário geral incluem artes visuais e música, com os seguintes conteúdos:

I. Artes Visuais

1. Ideias essenciais

Este currículo enriquecerá e alargará as experiências e capacidades nas artes visuais dos alunos. Com base na continuação do aumento do interesse dos alunos pela aprendizagem das artes e no incentivo ao seu potencial criativo, o currículo de Artes Visuais do ensino secundário geral deve continuar a destacar o valor da vida e o valor social destas artes, dando especial atenção à transmissão da cultura local das artes visuais de Macau, ajudando os alunos a entenderem a ligação estreita que existe entre as artes visuais e a vida individual e entre estas e o desenvolvimento da sociedade, no sentido de promover o cultivo da literacia básica das artes visuais, que eles devem ter para serem bons cidadãos na futura sociedade. Pelo que, as exigências das competências académicas básicas de Artes Visuais no ensino secundário geral devem seguir as seguintes ideias essenciais:

1) Ter como objectivo nuclear o desenvolvimento da literacia básica das artes visuais nos alunos

Com a chegada da época da cultura visual, hoje as artes visuais não apenas ultrapassam o âmbito das belas-arts tradicionais, como também abrangem filmes e televisão, publicidade, animação e outras imagens diversas que requerem a participação multissensorial das pessoas, tornando as artes visuais uma componente indispensável da sua vida quotidiana. Sendo assim, o currículo de Artes Visuais do ensino secundário geral visa permitir que cada possuidor do ensino secundário geral tenha a literacia básica das artes visuais para se adaptar e par-