

學習範疇D：道德與責任

- D—1 能關注資訊科技的相關法律、法規，融入文明、健康的資訊化生活；
- D—2 能關注資訊科技發展，積極參與體驗並應用資訊科技的成果；
- D—3 能開放地分享、傳播優秀的資訊文化，參與澳門資訊社會文化的共建；
- D—4 認識網絡隱藏的危機（沉迷上網、網絡欺凌、網絡交友陷阱等），能建立正確的上網態度，拒絕接收、傳播、發放網上不良資訊及虛假和欺騙的訊息；
- D—5 能認識資訊科技運用帶來的正面和負面影響，做負責任的資訊時代公民；
- D—6 認識資訊科技發展對社會倫理的影響，辨識資訊科技時代的道德問題。

Âmbito de aprendizagem D: Moralidade e responsabilidade

- D—1 Prestar atenção às leis e diplomas legais relativos ao uso das tecnologias de informação e integrar-se de uma forma culta e saudável na vida digital;
- D—2 Ser capaz de acompanhar o desenvolvimento das tecnologias de informação, participando activamente na experimentação e na aplicação dos resultados das mesmas;
- D—3 Ser capaz de partilhar e divulgar abertamente uma boa cultura informática, participando na criação conjunta da cultura da sociedade informatizada de Macau;
- D—4 Conhecer os riscos latentes da internet (viciado na internet, cyberbullying, amizades perigosas na rede, etc.), sendo capaz de formar uma atitude correcta de navegação pela internet e recusando receber, divulgar e emitir informações e mensagens nocivas, simuladas e fraudulentas;
- D—5 Conhecer as influências positivas e negativas do uso das tecnologias de informação e ser um cidadão responsável na era informática;
- D—6 Conhecer as influências do desenvolvimento das tecnologias de informação sobre a ética social, bem como identificar os problemas éticos em resultado da evolução informática.

附件十二

高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，高中教育階段體育與健康基本學力要求應遵循以下基本理念：

(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”觀念密切結合，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。

ANEXO XII

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

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, cultivando um espírito cooperativo e competitivo justo, estabelecendo uma base sólida para o promover o seu crescimento saudável e desenvolvimento integral. Pelo que, as exigências das competências académicas básicas de Educação Física e Saúde do ensino secundário complementar 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.

(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，為形成終身體育運動的習慣和能力奠定良好的基礎。

(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) 引導學生明瞭體育運動對健康成長的重要性，形成健康的生活方式；

(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，改善身心健康狀況，提高生存和生活的能力；

(五) 培養學生樂於參與體育運動，養成終身體育運動的習慣；

(六) 培養良好的心理素質，能表現適宜的人際關係、合作精神與社會適應能力。

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 a desfrutar do prazer da prática desportiva, tomem iniciativa e participem activamente nos desportos escolares e extracurriculares, estabelecendo uma base sólida para formar o hábito e a capacidade da prática desportiva 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 metas adequadas de aprendizagem, para incentivar os alunos a participarem activamente nos desportos mais adequados às suas condições, desenvolvendo a eficácia do desporto no seu desenvolvimento integral.

2. Objectivos curriculares

1) Formar os alunos para que dominem os conhecimentos, competências e métodos básicos do desporto e saúde, estabelecendo um conceito de “vida saudável”;

2) Orientar os alunos para compreenderem, claramente, a importância do desporto para o crescimento saudável, formando um estilo de vida saudável;

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

4) Orientar os alunos para melhorarem, activamente, a sua aptidão física em prol da saúde individual, de acordo com as suas próprias condições, para melhorar a saúde física e psicológica e as capacidades de sobrevivência e para a vida;

5) Formar os alunos para participarem em actividades desportivas, formando o hábito da prática desportiva ao longo da vida;

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

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 瞭解學生身體發育和體能發展的特點；
- A—2 瞭解學生體能和形態機能發展的性別差異及其與運動的關係；
- A—3 掌握運動、營養與健康之間關係方面的知識；
- A—4 掌握運動健身的方法和知識；
- A—5 形成良好的健康習慣和良好生活方式；
- A—6 懂得不良情緒對健康的影響；
- A—7 懂得運動損傷和疾病預防的知識和方法。

學習範疇B：運動參與

- B—1 認識體育對於個人發展的重要性；
- B—2 能參與餘暇體育活動和體育競賽；
- B—3 能主動參與並帶動同伴進行體育鍛煉；
- B—4 初步形成終身體育鍛煉的意識和能力；
- B—5 能對個人體育鍛煉的效果進行自我評價；
- B—6 能以觀眾形式參與體育活動。

學習範疇C：運動技能

- C—1 掌握田徑類運動的基本知識、技能和裁判法；

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 do corpo e de desenvolvimento da capacidade física dos alunos;
- A—2 Compreender, entre os géneros, as diferenças no desenvolvimento físico e das funções morfológicas dos alunos e as suas relações com o desporto;
- A—3 Dominar os conhecimentos sobre a relação existente entre o desporto, a nutrição e a saúde;
- A—4 Dominar os métodos e os conhecimentos sobre a prática desportiva para uma boa condição física;
- A—5 Formar os bons hábitos de saúde e de estilo de vida;
- A—6 Saber as consequências que as emoções negativas causam à saúde;
- A—7 Dominar os conhecimentos e os métodos de prevenção de lesões desportivas e de doenças.

Âmbito de aprendizagem B: Participação no desporto

- B—1 Conhecer a importância do desporto para o desenvolvimento pessoal;
- B—2 Ser capaz de participar nas actividades desportivas extracurriculares e competições desportivas;
- B—3 Ser capaz de tomar a iniciativa de participar e orientar os companheiros na prática de exercício físico;
- B—4 Ter minimamente a consciência e a habilidade da necessidade da prática desportiva ao longo da vida;
- B—5 Ser capaz de auto-avaliar os efeitos decorrentes da prática de exercício físico pessoal;
- B—6 Ser capaz de participar nas actividades desportivas como espectador.

Âmbito de aprendizagem C: Competências desportivas

- C—1 Dominar os conhecimentos, as competências e as regras de arbitragem elementares das modalidades desportivas de atletismo;

- C—2 掌握球類運動的基本知識、技能和裁判法；
- C—3 掌握體操類運動的基本知識、技能和裁判法；
- C—4 掌握武術類運動的基本知識、技能和裁判法；
- C—5 基本掌握校本特色類運動的知識、技能和裁判法；
- C—6 基本具備科學訂定自我鍛煉計劃的能力；
- C—7 能安全進行體育運動；
- C—8 能利用自然因素鍛煉身體；
- C—9 能利用社區體育資源開展體育活動。

學習範疇D：運動與體適能

- D—1 探討體適能對促進身體、生理及心理健康的價值；
- D—2 瞭解體適能促進競技運動水準的運動方法與實作；
- D—3 學習提升健康體適能的方法並進而養成運動習慣；
- D—4 積極提升競技體適能以提高競技運動水準；
- D—5 能進行自我體適能評量與認知。

學習範疇E：運動與心理健康

- E—1 有增進心理健康的意識和能力；
- E—2 瞭解心理健康的內容和特徵；
- E—3 掌握和運用提高心理健康水準的方法；
- E—4 掌握通過體育運動來調控情緒的方法；
- E—5 瞭解心理障礙的產生原因和運動調節的方法；
- E—6 通過體育活動發展學生自主學習的能力。

學習範疇F：運動與社會適應

- F—1 通過體育運動增強人際交往技能；
- F—2 在體育活動中遇到矛盾和衝突時能夠克制自己；

- C—2 Dominar os conhecimentos, as competências e as regras de arbitragem elementares das modalidades desportivas com bola;
- C—3 Dominar os conhecimentos, as competências e as regras de arbitragem elementares das modalidades desportivas de ginástica;
- C—4 Dominar os conhecimentos, as competências, e as regras de arbitragem elementares das modalidades desportivas de artes marciais;
- C—5 Dominar, minimamente, os conhecimentos, as competências e as regras de arbitragem das modalidades desportivas desenvolvidas na própria escola;
- C—6 Ter, de forma básica, capacidade para definir de forma científica um plano pessoal de treino;
- C—7 Saber praticar desporto em segurança;
- C—8 Saber utilizar os ambientes naturais para a prática de exercício físico;
- C—9 Saber utilizar os recursos desportivos da comunidade para a prática desportiva.

Âmbito de aprendizagem D: Desporto e aptidão física

- D—1 Saber o valor de uma boa aptidão física para a saúde física, fisiológica e psicologia;
- D—2 Compreender que a aptidão física promove os métodos desportivos e a implementação desportiva do nível de desportos competitivos;
- D—3 Conhecer os métodos para o melhoramento da aptidão física relacionada com a saúde, criando depois o hábito desportivo;
- D—4 Aumentar a aptidão física competitiva no fim aumentar o nível de desportos competitivos;
- D—5 Ser capaz de proceder à avaliação e conhecer a sua própria aptidão física.

Âmbito de aprendizagem E: Desporto e saúde psicológica

- E—1 Melhorar a consciência e a capacidade de aumentar a saúde psicológica;
- E—2 Compreender que o conteúdo e as características da saúde psicológica;
- E—3 Dominar e utilizar os métodos para melhorar o nível da saúde psicológica;
- E—4 Dominar os métodos de ajuste emocional;
- E—5 Compreender as causas do surgimento e os métodos de ajuste das barreiras psicológicas;
- E—6 Desenvolver a capacidade de auto-aprendizagem dos alunos através de actividades desportivas.

Âmbito de aprendizagem F: Desporto e adaptação social

- F—1 Reforçar as competências para a interação interpessoal por fazer desporto;
- F—2 Ser capaz de se conter perante contradições e conflitos nas actividades desportivas;

- F—3 正確處理合作與競爭的關係；
- F—4 正確對待運動比賽時的勝負；
- F—5 建立對抗逆境的能力；
- F—6 通過運動堅定自己的人生目標；
- F—7 對國家體育運動支持。

- F—3 Saber tratar, correctamente, as relações de cooperação e de competição;
- F—4 Saber tratar, correctamente, a vitória ou derrota nas actividades desportivas;
- F—5 Estabelecer a capacidade de contrariar a adversidade;
- F—6 Insistir os seus objectivos da vida por fazer desporto;
- F—7 Apoiar as actividades desportivas nacionais.

附件十三

高中教育階段藝術基本學力要求

高中教育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

澳門高中視覺藝術課程立足於高中生的身心和生活特點，以提高他們綜合的藝術和人文素養，以多元的教學內容和形式為途徑，為提升高中生的生涯規劃能力，為他們接受高等教育、就業和未來的發展奠定基礎。為此，高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) 提升學生的視覺藝術素養，促進他們形成終身學習和追求藝術的意願與能力

高中視覺藝術課程將進一步提升學生的視覺藝術素養，使學生能在高中教育結束之後仍保持對藝術的持久興趣，能運用各種資源進行自主的藝術學習與探索，具備對視覺藝術的審美與闡釋、創作與表現的綜合知識和能力，建立視覺藝術與個人、視覺藝術與社會的關聯，創造藝術化的生活。

(二) 以澳門本地文化和世界多元文化為基礎，積極反映藝術的當代變化，關注學生身處的視覺文化時代，深化視覺藝術學習的綜合性

在體現澳門本地文化和世界多元文化的基礎上，高中視覺藝術課程應積極關注當代藝術的發展。課程內容的選擇上不僅包含傳統藝術，而且應引入更多新的藝術形式和媒材，讓學生感受藝術在當代的重要變化。同時課程需要進一步突出和深化其綜合性，強調視覺藝術與非視覺藝術，視覺藝術與科技、視覺藝術

ANEXO XIII

Exigências das competências académicas básicas de Artes no ensino secundário complementar

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

I. Artes Visuais

1. Ideias essenciais

O currículo da disciplina de Artes Visuais no ensino secundário complementar, foca as características físicas, psicológicas e da vida dos alunos melhorando as suas qualidades a nível global sobre a arte e a humanidade. Por meio de diversos conteúdos e formas pedagógicas, irá aumentar nos alunos do ensino secundário complementar, as capacidades de planear a sua vida com o prosseguimento de estudos no ensino superior, com a procura de emprego e com o desenvolvimento futuro. Pelo que, as exigências das competências académicas básicas de Artes Visuais no ensino secundário complementar devem seguir as seguintes ideias essenciais:

1) Aperfeiçoar as qualidades das artes visuais nos alunos, promover a vontade e a capacidade para a aprendizagem contínua das artes

O currículo de Artes Visuais no ensino secundário complementar elevará a qualidade das artes visuais nos alunos, estimulando o interesse contínuo pela arte após este nível de ensino, sendo capaz de utilizar diversos recursos para realizar uma aprendizagem e uma pesquisa autónomas, adquirindo conhecimentos globais e capacidade de estética, interpretação, criação e demonstração das artes visuais. Estabelece também a ligação entre as artes visuais e o indivíduo e entre as artes visuais e a sociedade construindo uma vida com arte.

2) Com base na cultura local de Macau e a na multiculturalidade mundial, reflectir activamente nas mudanças contemporâneas no campo das artes, focando na era da cultura visual em que os próprios alunos se inserem e aprofundando a integridade do estudo das artes visuais

Com base na cultura local de Macau e na multiculturalidade mundial, o currículo de artes visuais no ensino secundário complementar deve prestar atenção no desenvolvimento da arte contemporânea. A selecção dos conteúdos do currículo, para além das artes tradicionais, deve conter novas formas e meios artísticos, deixando os alunos sentirem as mudanças importantes das artes da época contemporânea. Ao mesmo