

## 应用学习

2025-27 年度；2027 年香港中学文凭考试

项目	内容
1. 课程名称	运动科学及体适能
2. 课程提供机构	香港浸会大学持续教育学院
3. 学习范畴 / 课程组别	应用科学 / 运动
4. 教学语言	中文或英文
5. 学习成果	完成本课程后，学生应能：  (i) 描述运动科学及体适能的基本概念；  (ii) 因应个人或小组的需要，设计及带领简单和合适的康体活动；  (iii) 就运动对健康的裨益展示正确的态度和明白于现代社会推广体适能的重要性；  (iv) 应用运动科学及体适能的原则，以提升其个人及他人的运动表现；  (v) 展示运动指导所需的基本教练法及沟通技巧；  (vi) 展示自信及自发学习，并具备独立处事及协作能力；及  (vii) 加深自我认识，探索升学及职业发展方向。

## 6. 课程图 – 组织与结构

### 必修部分 (165小时)

#### 1. 香港运动及康乐发展 (15 小时)

- 香港运动发展史
- 运动及康乐活动发展的元素
- 香港的运动文化
- 运动促进社会发展
- 认识新兴运动

#### 2. 运动心理学、教练操守及团队建立 (24 小时)

- 动机：目标设置
- 提升个人及团队表现
- 发展团体精神
- 唤醒与焦虑
- 进取心与攻击行为
- 教练的专业操守
- 运动心理学应用：团队建立活动

#### 3. 营养学及健康 (24 小时)

- 营养学概论
- 身体组成
- 体重管理
- 营养及运动
- 营养学应用与健康生活

#### 4. 当代运动及康乐活动管理 (27 小时)

- 运动、电子竞技及康乐活动的组合成分、编排及元素
- 认识电子竞技
- 辨识及评估需要
- 活动设计及宣传
- 财政预算及资源管理
- 活动评估

#### 5. 运动创伤的预防及基本处理 (18 小时)

- 预防及处理运动创伤的重要性
- 常见的运动创伤
- 运动创伤的预防方法
- 包扎技巧

#### 6. 体适能训练及评估 (30 小时)

- 个人体能水平
- 体适能评估基本概念
- 体适能测试的实践活动
- 体适能测试结果的理解
- 训练原则
- 带领阻力训练的技巧
- 不同组群的阻力训练安全措施

#### 7. 教练技巧及小组运动实务练习 (27 小时)

- 教练技巧
- 小组运动实务练习的训练原则
- 小组运动实务练习的安全措施
- 网上运动教学原则

### 选修部分 (15 小时) \* 任选其一

#### 选修部分 (一)

##### 实务练习 - 精英运动训练设计 (15小时)

- 精英运动的训练
- 专业运动员的生活模式及态度
- 精英运动训练研究
- 汇报技巧

或

#### 选修部分 (二)

##### 实务练习 - 社区运动训练设计 (15小时)

- 社区运动的训练
- 积极健康生活习惯的推广
- 社区运动研究
- 汇报技巧

## 7. 情境

- 升学及职业发展路向资讯有助提升学生了解应用学习课程相关行业及发展机会。
- 应用学习课程在升学及就业的资历认可，由个别院校及机构自行决定。成功完成应用学习课程的学生仍须符合有关机构的入学或入职要求。

### 升学及职业发展路向

#### 升学

- 例如：升读与运动科学、运动教练、体育及康乐管理相关的课程

#### 职业发展

- 例如：运动教练、体适能导师、体育教师 / 教学助理、体育行政人员、康乐设施管理人员

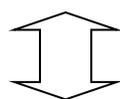
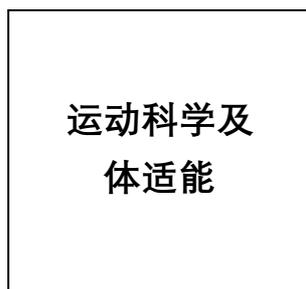
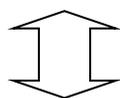
### 与核心科目及其他选修科目互相配合

#### 提升及增益，例如：

- 透过学习运动心理学理论，增进体育科有关运动心理学的知识
- 在不同的运动活动中，应用生物科有关人体结构的概念

#### 开拓空间，例如：

- 透过实务练习及参观，修读旅游与款待科的学生可扩阔视野及获取多元化的学习经历



### 与应用学习其他学习范畴 / 课程的关系

例如：

#### 商业、管理及法律

- 修读商业、管理及法律范畴的课程有助激发学生于体适能相关行业的创业商机

#### 服务

- 修读服务范畴的课程有助学生掌握在服务性行业工作必须的人际技巧，并应用于带领运动活动

### 在初中教育发展的基础知识

本课程建基于学生在下列学习领域所获得的基础知识，例如：

- 科学教育 - 基本的科学概念、实验设计与技能
- 体育 - 运动心理学、营养及饮食

## 8. 学与教

本课程学与教活动的设计以学生为本，让学生认识基础理论和概念，从而培养他们的共通能力，并建立他们对运动科学及体适能的就业期望。

学生在不同形式的活动有系统地认识不同的情境（例如：以课堂、短片欣赏、角色扮演、小组讨论及汇报的形式，让学生学习有关运动心理学、教练技巧及团队建立等基础知识）及体验情境的复杂性以开阔视野（例如：学生透过参观加深认识香港的运动发展，以及运动和康乐管理）。

学生从实践中学习，在真实或模拟的工作环境中认识相关的要求，掌握基础知识和技能，以便日后在相关的范畴内继续升学（例如：在「体适能训练及评估」单元中，学生为同学进行体适能测试、分析测试结果及设计体适能活动。学生亦可透过角色扮演及模拟练习，学习教练及团队激励的知识及技巧）。

学生有机会巩固他们的学习，并表现出企业家精神与创新精神（例如：在「教练技巧及小组运动实务练习」单元中，学生有机会带领小组运动训练，以应用他们所学有关教练法的知识和技能；在选修单元中，学生亦须就「精英运动训练设计」或「社区运动训练设计」进行专题研习，搜集及分析相关的资料，并与同学讨论及汇报）。

## 9. 应用学习课程支柱

透过相关的情境，学生有不同的学习机会（举例如下）：

### (i) 与职业相关的能力

- 发展和应用与运动科学及体适能训练相关的知识和技巧；
- 识别不同人体系统于运动时的角色及功能；
- 认识体适能行业的概况和特色，以及体适能教练的角色；及
- 为有不同需要的人士筹划、组织及带领体育活动。

### (ii) 基础技能

- 透过运用不同形式及工具（如电脑软件、录像及互联网应用）表达意念，展示沟通能力及汇报技巧；
- 在康体活动中应用适当的健康及体适能用语；
- 运用合适的训练方法以改善体能；
- 筹划及带领小组体适能活动；及
- 在运动训练课程中提供专业指导。

### (iii) 思考能力

- 应用解难能力、决策技巧及创意思维能力，设计、筹划及带领运动科学 / 体适能活动；
- 应用分析能力，设计个人体育活动，以达至训练的特定目的；及
- 根据体适能评估的数据结果，提供解决个人体能问题的方案。

### (iv) 人际关系

- 以有效的沟通能力为不同的顾客提供专业意见；
- 透过小组讨论、汇报及小型试教的活动，与老师和同学互动，发展人际技巧及团队合作精神；
- 因应不同顾客的体能状况提供专业指导；及
- 在筹划及带领体适能活动时，发展管理技巧。

### (v) 价值观和态度

- 识别体适能行业相关的操守准则；
- 展现正确的态度并乐于参与体适能活动；及
- 在带领小组运动实务练习时，遵守安全措施。