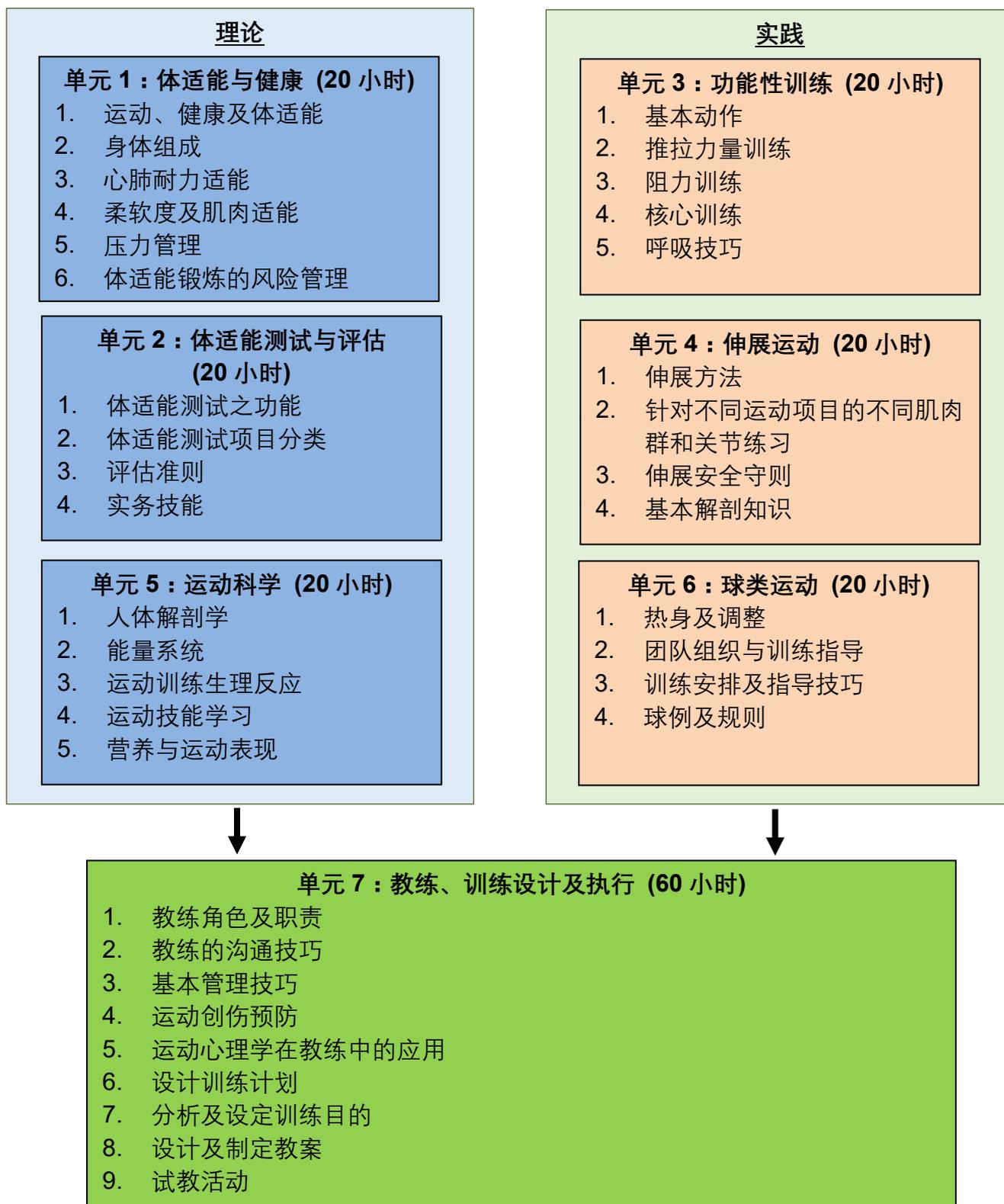


## 应用学习

2026-28 年度；2028 年香港中学文凭考试

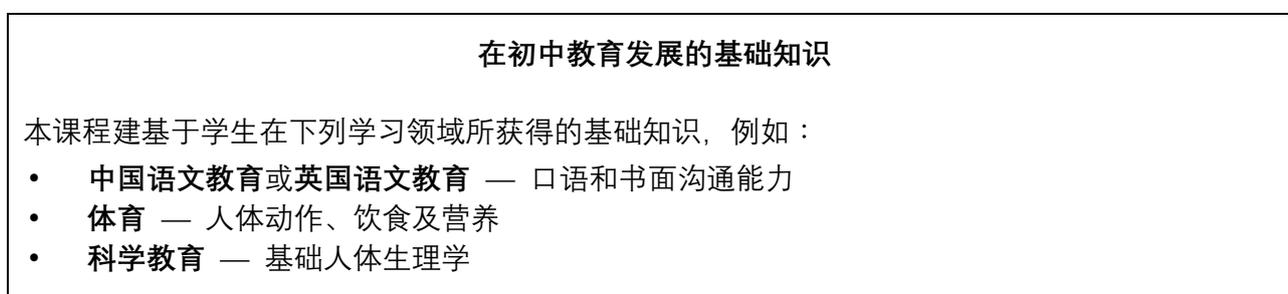
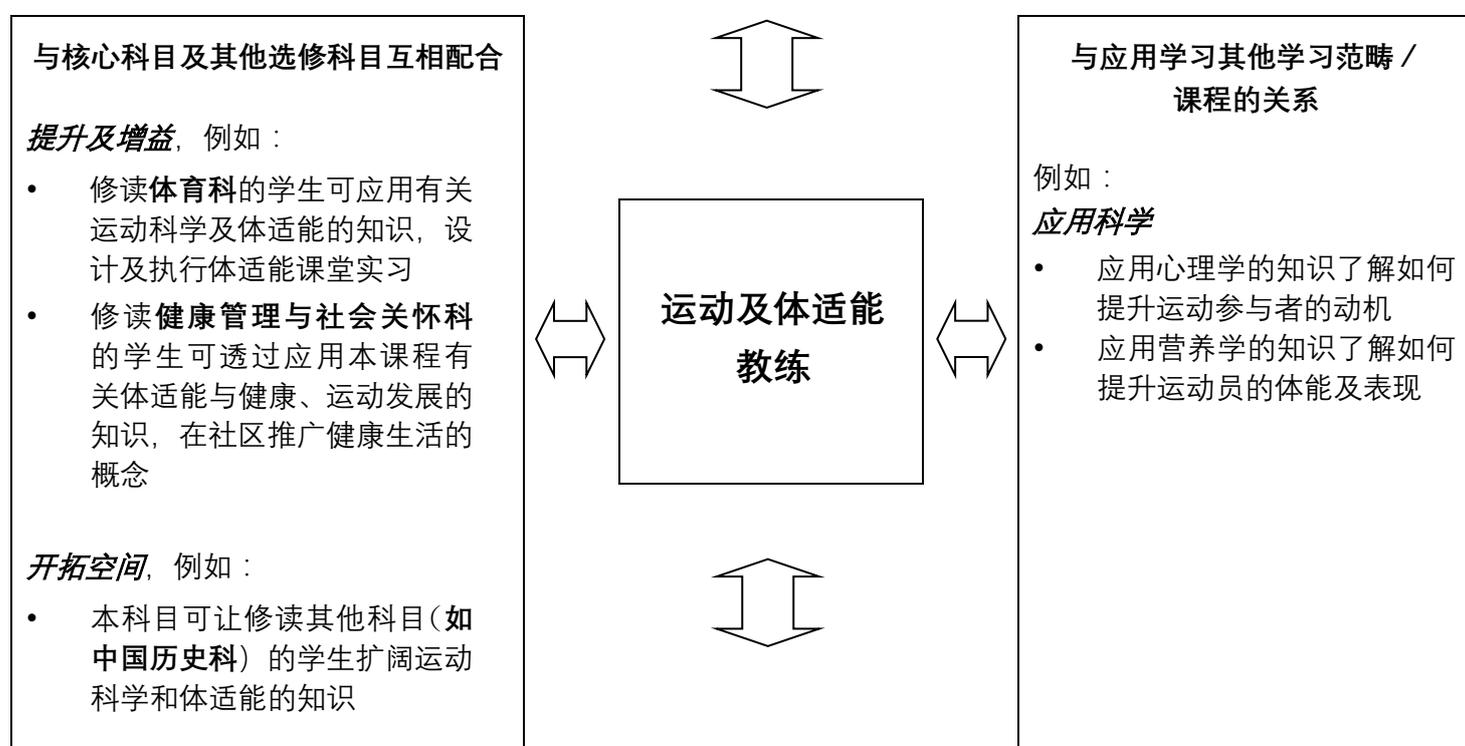
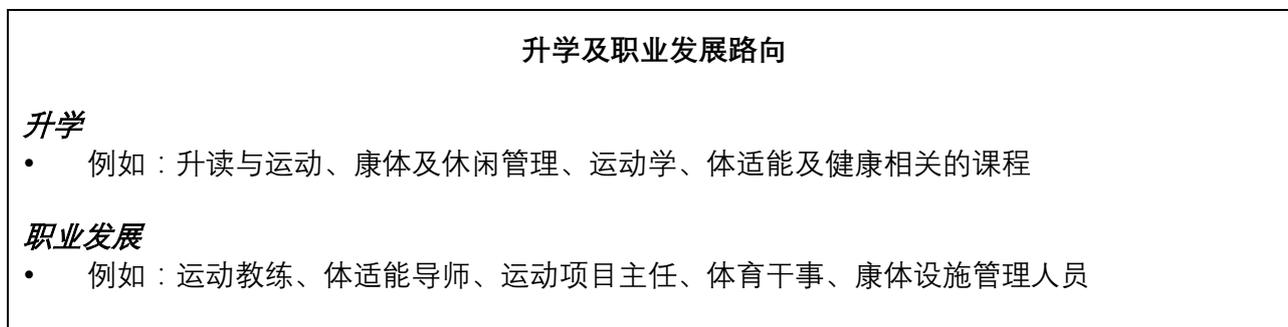
项目	内容
1. 课程名称	运动及体适能教练
2. 课程提供机构	香港专业进修学校
3. 学习范畴 / 课程组别	应用科学 / 运动
4. 教学语言	中文或英文
5. 学习成果	<p>完成本课程后，学生应能：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>(i) 认识运动科学与体适能训练的基本概念、运动及体适能的重要性和恒常运动的裨益；</li><li>(ii) 说明带领运动及体适能训练时须注意的安全事项，并展示相关职业操守的初步认识；</li><li>(iii) 展示带领运动及体适能训练活动的基本知识和沟通能力；</li><li>(iv) 应用体适能测试与评估的技巧于运动及体适能训练活动；</li><li>(v) 整合运动及体适能的知识与技能，运用慎思明辨与分析能力，设计合适的运动及体适能训练活动；</li><li>(vi) 透过执行运动及体适能训练活动和实务练习，展示人际技巧及协作能力；及</li><li>(vii) 加深自我认识，探索升学及职业发展方向。</li></ul>

## 6. 课程图 – 组织与结构



## 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。



## 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，并建立他们对运动及体适能教练的就业期望。

学生在不同形式的活动有系统地认识不同的情境（例如：课堂上学习体适能与健康、运动科学及运动教练的理论）及体验情境的复杂性以拓阔视野（例如：透过从业员经验分享，从而加深了解运动产业的最新发展及趋势）。

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：透过运动训练的实习和体适能测试与评估，让学生加深了解运动科学及体适能训练的基础概念；应用所学知识于设计及执行运动及体适能训练；邀请业界从业员为学生简介升学及就业路向）。

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：整合体适能与健康、运动科学及运动教练的知识，为不同群体制定及执行合适的运动及体适能训练活动）。

## 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

- 辨识运动及体适能在社会中所扮演的角色、重要性及影响力；
- 在运动及体适能训练中应用运动科学的基础概念；及
- 分析运动行业的发展趋势，识别升学及就业发展的机会。

### (ii) 基础技能

- 在撰写运动及体适能训练教案时，展示表达其理念和相关资料的能力；
- 透过解释及示范运动及体适能训练技巧，展示教练的沟通能力；及
- 运用数学能力，计算及解释身体组成与体重控制，以及体适能测试与评估的结果。

### (iii) 思考能力

- 分析体适能测试及评估的结果，并建议相关的体适能训练；
- 运用慎思明辨能力，解决教练操守及专业的相关议题；及
- 运用解难能力设计及执行合适的运动及体适能训练活动。

### (iv) 人际关系

- 应用自我管理能力，设计及执行运动及体适能训练活动；
- 进行小组活动时处理与组员之间的冲突，展示人际技巧；及
- 与团队成员协作，制定、汇报及执行运动及体适能训练活动。

### (v) 价值观和态度

- 认识教练的角色、职责及职业操守，并尽责地及以专业的态度，执行运动及体适能训练活动；
- 建立注意运动及体适能训练安全的态度；及
- 从不同的运动及体适能技巧训练过程中，展示主动学习。