

## 應用學習（高中課程）

### 2020-22 學年

#### 學與教

科目名稱	: 運動及體適能教練
學習範疇	: 應用科學
課程提供機構	: 香港專業進修學校

運動及體適能教練課程學與教活動的設計以學生為本，讓學生認識有關的基礎理論和概念，從而培養他們的共通能力，並建立他們對運動及體適能教練的就業期望。

學生在不同形式的活動中，有系統地認識不同的情境（例如：在課堂上學習體適能與健康、運動科學及運動教練的理論）及體驗情境的複雜性以拓闊視野（例如：參觀相關業界組織、從業員經驗分享，從而加深了解運動產業的最新發展及趨勢）。

學生從實踐中學習，在真實或模擬的工作環境中認識相關的要求，掌握基礎知識和技能，以便日後在相關的範疇內繼續升學（例如：透過運動技巧訓練和體適能測試與評估，讓學生加深了解運動科學及體適能訓練的基礎概念；應用所學知識於設計及執行運動及體適能活動；邀請業界為學生簡介升學及就業路向）。

學與教活動亦鼓勵學生培養正確的概念、應用及反思能力，並透過實踐，表現出企業家精神與創新精神（例如：學生需按參加者的需要，設計及帶領合適的體適能活動，幫助參加者改善身體機能及調節情緒）。學生有機會整合所獲得的知識和技能，並鞏固他們的學習（例如：綜合體適能與健康、運動科學及運動教練的理論，為不同群體設計及執行合適的運動及體適能訓練活動）。

## 應用學習（高中課程）

### 2020-22 學年

#### 應用學習課程支柱的情境化描述 - 運動及體適能教練

完成本科目後，學生應能：

- 解釋運動科學與體適能訓練的基礎概念、運動及體適能對社會的重要性和恆常運動對身心的裨益；
- 說明帶領運動及體適能訓練時須注意的安全守則和展示所需的道德操守；
- 展示帶領運動及體適能訓練活動的基本知識和溝通能力；
- 應用體適能測試與評估的技巧；
- 綜合運動及體適能的知識和技能，應用明辨性思考與分析能力，設計合適的運動及體適能訓練活動；
- 透過執行運動及體適能訓練活動和實習，提升人際技巧及協作能力；及
- 提升相關範疇之升學及就業發展所需的自我認知。

透過與科目相關的特定情境，學生有不同的學習機會（舉例如下）：

#### 1. 與職業相關的能力

- 識別運動及體適能在社會中所扮演的角色、重要性及影響力
- 應用運動科學的基礎概念在運動及體適能訓練中；及
- 分析運動產業的發展，確認升學及就業的方向。

#### 2. 基礎技能

- 在撰寫運動及體適能訓練教案時，展示表達其理念和相關資料的能力；
- 透過解釋及示範運動及體適能訓練技巧，展示教練應有的溝通能力；及
- 運用數學能力，計算及分析身體肥瘦組合與體重控制，及體適能測試與評估的結果。

#### 3. 思考能力

- 分析體適能測試及評估的結果，並建議相關的體適能訓練；
- 以明辨性思考，解決一些有關教練操守及專業的議題；及
- 設計及執行合適的運動及體適能訓練活動。

#### 4. 人際關係

- 運用自我管理能力，計劃及執行運動及體適能訓練；
- 進行小組習作時，透過如何處理與組員之間的衝突或誤會，表現人際技巧；及
- 在設計、匯報及執行運動及體適能訓練活動時，體現團隊協作精神。

#### 5. 價值觀和態度

- 認識教練的角色、職責及教練操守，並盡責地及以專業的態度，執行運動及體適能訓練活動；
- 建立注意運動及體適能活動安全的態度；及
- 從不同的運動及體適能技巧訓練過程中，展示主動學習的態度。