

應用學習（高中課程）

2020-22 學年

項目	內容
1. 科目名稱	運動科學及體適能
2. 課程提供機構	香港浸會大學持續教育學院
3. 學習範疇／課程組別	應用科學／運動
4. 教學語言	中文
5. 學習成果	<p>完成本科目後，學生應能：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 描述運動科學及體適能的基本概念； (2) 因應個人或小組的需要，設計及帶領簡單和合適的康體活動； (3) 就運動對健康的裨益展示積極的態度和明白體適能的推廣於現代社會的重要性； (4) 應用運動科學及體適能的原則以增強其個人及他人的運動表現； (5) 展示運動指導所需的基本教練法及溝通技巧； (6) 自信及自發地進行實習課，並具備獨立處事及協作能力；及 (7) 提升相關範疇之升學及就業發展所需的自我認知。

6. 課程圖 – 組織與結構

必修部分 (165 小時)

香港的運動及康樂行業 (15小時)

- 香港運動發展史及香港的運動行業
- 運動及康樂活動發展的元素
- 精英運動發展

運動心理學、教練技巧及建立團隊 (24小時)

- 人際相互影響及個人特質的重要性
- 心理及社會因素對運動表現的影響
- 教練的專業操守
- 教練的溝通及激勵技巧
- 影響動力的內在及外在因素
- 團隊活動中的解難及決策技巧

營養學及健康 (24小時)

- 營養學概論
- 體重管理
- 營養及運動
- 舒適和健康的生活模式：食物及營養的關係
- 特定人士的營養

運動生理學 (12小時)

- 身體系統
- 人體動作原理
- 運動科學理論

運動及康樂活動管理 (30小時)

- 體適能及康樂活動的組合成分、編排及元素
- 辨識及評估參加者的需要
- 體適能及康樂活動的設計及推廣
- 財政預算及資源管理
- 體適能及康樂活動的評估

運動創傷的預防及基本處理 (15小時)

- 預防及處理運動創傷的重要性
- 常見的運動創傷
- 運動創傷的預防方法
- 運動創傷的處理方法

體適能訓練及評估 (30小時)

- 個人體能水平
- 人類學測量法
- 體適能測試的實踐活動
- 體適能測試結果的分析
- 訓練原則
- 帶領體適能訓練的技巧
- 體適能訓練的安全措施
- 設計特殊運動訓練課的專業知識

小組運動實習課 (15小時)

- 小組運動的訓練原則
- 小組運動的安全措施
- 帶領小組運動的技巧

選修部分 (15 小時)

(任選其一)

選修 1

運動科學實習課： 設計精英運動訓練 (15 小時)

- 精英運動的訓練
- 專業運動員的生活模式及態度
- 精英運動訓練研究
- 專題研習及演說技巧

或

選修 2

運動科學實習課： 健康顧問報告 (15 小時)

- 健康顧問報告的重要性
- 健康生活積極的態度
- 健康顧問報告研究
- 專題研習及演說技巧

7. 情境

- 有關升學及職業發展路向的資訊有助提升學生對應用學習課程相關行業及發展機會的了解。在升學及就業方面，成功完成應用學習課程的學生仍須符合有關機構的入學或入職要求。
- 應用學習課程在升學及就業的資歷認可，由個別院校及機構自行決定。教育局和應用學習課程提供機構將繼續尋求有關的資歷認可，以便完成應用學習課程的學生為升學及就業作好準備。

