

## 應用學習（高中課程）

2020-22 學年

### 學與教

科目名稱	: 運動科學及體適能
學習範疇	: 應用科學
課程提供機構	: 香港浸會大學持續教育學院

運動科學及體適能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，並建立他們對運動科學及體適能的就業期望。

學生在不同形式的活動中，有系統地認識不同的情境（例如：以課堂、短片欣賞、角色扮演、小組討論及匯報的形式，讓學生學習有關運動生理學、運動心理學、教練技巧及建立團隊等基礎知識）及體驗情境的複雜性以拓闊視野（例如：學生透過參觀實地了解香港的體育發展和運動及康樂管理）。

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：在「體適能訓練及評估」單元中，學生設計體適能測試，分析測試結果及為同學進行體適能測試活動；學生亦可透過角色扮演及模擬練習，學習教練及團隊激勵的知識及技巧）。

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：模擬練習讓學生學習處理運動創傷的技巧，就不同的個案建議預防運動創傷的方法，並在運動訓練中反思安全措施的重要性；在設計體適能活動時，學生需確認活動參加者的需要，從而設計合適的活動，並配合財政預算和計劃宣傳活動）。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：在「小組運動實習課」單元中，學生有機會帶領小組運動訓練，以應用他們所學有關教練法的知識和技能；在選修單元中，學生亦需就「精英運動訓練」或「健康顧問報告」進行專題研習，搜集及分析相關的資料，並與同學討論及匯報。）。

## 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 - 運動科學及體適能

完成本科目後，學生應能：

- 描述運動科學及體適能的基本概念；
- 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；
- 就運動對健康的裨益展示正面的態度和明白體適能的推廣於現代社會的重要性；
- 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；
- 展示運動指導所需的基本教練法及溝通技巧；
- 自信及自發地進行實習課，並具備獨立處事及協作能力；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

- 發展和應用與運動科學及健體訓練的知識和技巧；
- 識別不同人體系統於運動時的角色及功能；
- 辨認體適能行業的概況和特色及健體教練的角色；及
- 為有不同需要的人士籌劃、組織及帶領體育活動。

#### 2. 基礎技能

- 運用不同形式的工具如電腦軟件、錄像及互聯網應用表達意念，藉以發展溝通及匯報技巧；
- 在康體活動中應用適當體適能用語；
- 運用合適的訓練方法以改善體能；
- 籌劃及帶領小組體育活動；及
- 在運動訓練課程中提供專業指導。

#### 3. 思考能力

- 運用解難和決策技巧及創意思維，設計、籌劃及帶領運動科學／體育活動；
- 運用分析能力為個人設計體育活動以達至特定的訓練目的；及
- 根據體適能評估的數據結果，提供解決個人體能問題的方案。

#### **4. 人際關係**

- 因應不同顧客的狀況，以有效的溝通技巧提供專業意見；
- 透過小組討論、匯報及小型試教的活動，與老師和同學互動，發展人際及團隊協作技巧；及
- 在籌劃及帶領體育活動時，發展管理技巧。

#### **5. 價值觀和態度**

- 識別體適能行業的專業操守；
- 展現積極的態度並樂於參與體適能活動；及
- 認識專業操守，並應用於各項運動及其他相關的處境之中。