

應用學習（高中課程）

2021-23 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	中文或英文
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) 展示自信及自發地學習，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)

香港運動發展(15 小時)

- 香港運動發展史
- 運動及康樂活動發展的元素
- 精英運動發展

運動心理學、教練操守及建立團隊 (24 小時)

- 動機：目標設置
- 提升個人及團隊表現
- 喚醒與焦慮
- 進取心與攻擊行為
- 教練的專業操守
- 運動心理學應用：團隊建立活動

營養學及健康 (24 小時)

- 營養學概論
- 身體組成
- 體重管理
- 營養及運動
- 營養學應用與健康生活

運動及康樂活動管理 (27 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
- 活動設計及宣傳
- 財政預算及資源管理
- 活動評估

運動創傷的預防及基本處理 (18 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
- 包紮技巧

體適能訓練及評估(30 小時)

- 個人體能水平
- 體適能評估基本概念
- 體適能測試的實踐活動
- 體適能測試結果的分析
- 訓練原則
- 帶領阻力訓練的技巧
- 阻力訓練的安全措施

教練技巧及小組運動實習 (27 小時)

- 教練技巧
- 小組運動實習的訓練原則
- 小組運動實習的安全措施
- 認識新興運動

選修部分 (15 小時)

* 任選其一

運動科學實習課 (15 小時)

選修單元 1： 精英運動訓練設計

- 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
- 演說技巧

選修單元 2： 健康顧問報告

- 健康顧問報告的重要性
- 健康生活的正面態度
- 健康顧問報告研究
- 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。

