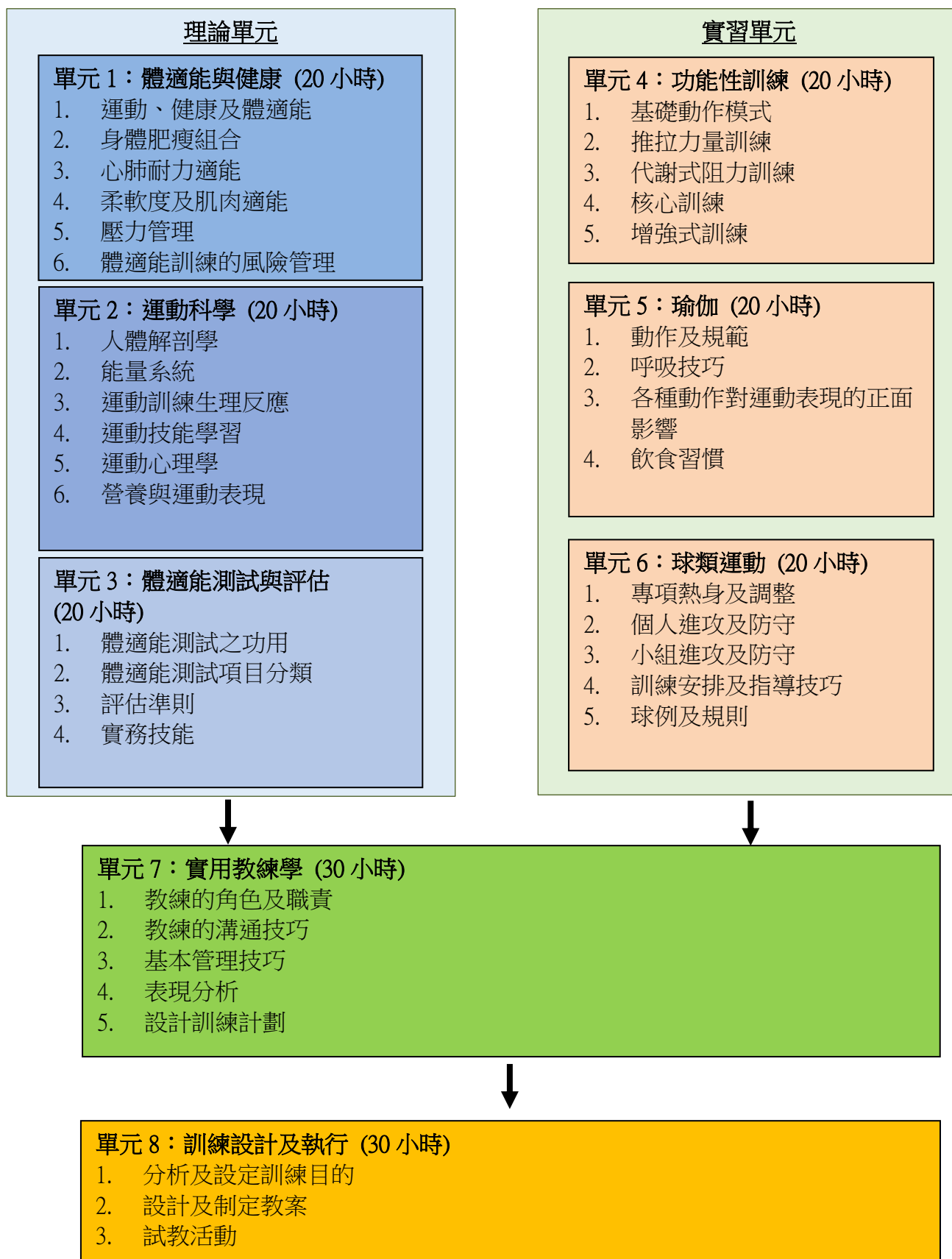


應用學習

2022-24 年度；2024 年香港中學文憑考試

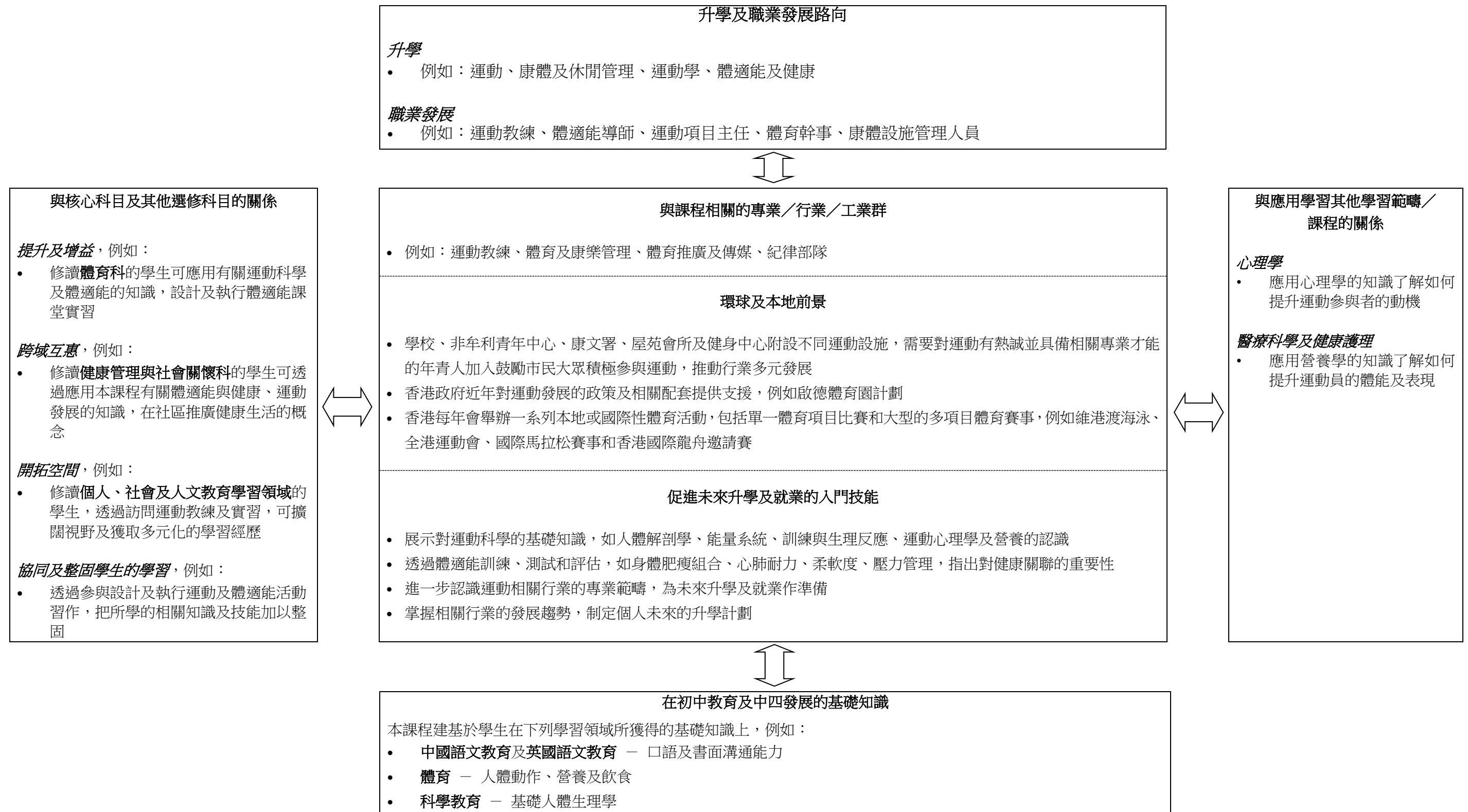
項目	內容
1. 課程名稱	運動及體適能教練
2. 課程提供機構	香港專業進修學校
3. 學習範疇／課程組別	應用科學／運動
4. 教學語言	中文或英文
5. 學習成果	<p>完成本課程後，學生應能：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 解釋運動科學與體適能訓練的基礎概念、運動及體適能對社會的重要性和恆常運動的裨益； (2) 說明帶領運動及體適能訓練時須注意的安全守則和展示所需的道德操守； (3) 展示帶領運動及體適能訓練活動的基本知識和溝通能力； (4) 應用體適能測試與評估的技巧； (5) 綜合運動及體適能的知識和技能，應用明辨性思考與分析能力，設計合適的運動及體適能訓練活動； (6) 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 (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



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。



應用學習

2022-24 年度；2024 年香港中學文憑考試

學與教

課程名稱	： 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：透過參觀相關業界組織、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：透過運動訓練的實習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訓練；邀請業界從業員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：學生須按參加者的需要，設計及執行合適的運動及體適能活動，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：整合體適能與健康、運動科學及運動教練的知識，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

2022-24 年度；2024 年香港中學文憑考試

應用學習課程支柱的情境化描述 – 運動及體適能教練

完成本課程後，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。

透過與課程相關的特定情境，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
- 分析運動行業的發展趨勢，識別升學及就業發展的機會。

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，計算及解釋身體肥瘦組合與體重控制，以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；
- 以慎思明辨能力，解決一些有關教練操守及專業的議題；及
- 運用解難能力設計及執行合適的運動及體適能訓練活動。

4. 人際關係

- 應用自我管理能力，設計及執行運動及體適能訓練活動；
- 進行小組活動時，透過如何處理與組員之間的衝突，展示人際技巧；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、職責及職業操守，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訓練安全的態度；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。