

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>完成本課程後，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正面的態度和明白於現代社會推廣體適能的重要性； (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、教練操守及團隊建立 (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
- 匯報技巧

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
- 匯報技巧

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。



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有系統地認識不同的情境（例如：以講課、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：學生透過實地參觀加深認識香港的運動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，學生為同學進行體適能測試、分析測試結果及設計體適能活動；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，學生須識別活動參加者的需要，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「教練技巧及小組運動實習」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，學生亦須就「精英運動訓練設計」或「健康顧問報告」進行專題研習，蒐集及分析相關的資料，並與同學討論及匯報）。

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 – 運動科學及體適能

完成本課程後，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於現代社會推廣體適能的重要性；
- 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；
- 展示自信及自發地學習，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

- 發展和應用與運動科學及體適能訓練的知識和技巧；
- 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體適能教練的角色；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

- 利用不同的形式和工具如電腦軟件、錄像及互聯網應用等表達意念，藉以展示溝通及匯報技巧；
- 在康體活動中應用適當健康及體適能用語；
- 運用合適的訓練方法以改善體能；
- 籌劃及帶領小組體適能活動；及
- 在運動訓練課程中提供專業指導。

3. 思考能力

- 運用解難能力、決策技巧及創意思維設計、籌劃及帶領運動科學／體適能活動；
- 運用分析能力為個人設計體育活動以達至訓練特定的目的；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

- 以有效的溝通技巧為不同的顧客提供專業意見；
- 透過小組討論、匯報及小型試教的活動，與老師和同學互動，發展人際及團隊合作技巧；
- 因應不同顧客的體能狀況提供專業指導；及
- 在籌劃及帶領體適能活動時，發展管理技巧。

5. 價值觀和態度

- 識別體適能行業行為守則的原理；
- 展現正面的態度並樂於參與體適能活動；及
- 在帶領小組運動實習時，遵守安全措施。