# 應用學習

# 2023-25 年度; 2025 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	完成本課程後,學生應能:  (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對相關的職業操守有基礎的認識;  (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於運動及體適能訓練活動;  (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

#### 理論

#### 單元1:體適能與健康 (20 小時)

- 1. 運動、健康及體適能
- 2. 身體肥瘦組合
- 3. 心肺耐力適能
- 4. 柔軟度及肌肉適能
- 5. 壓力處理方法
- 6. 體適能鍛鍊的風險管理

# 單元2:體適能測試與評估 (20 小時)

- 1. 體適能測試之功用
- 2. 體適能測試項目分類
- 3. 評估準則
- 4. 實務技能

### 單元3:運動科學 (20 小時)

- 1. 人體解剖學
- 2. 能量系統
- 3. 運動訓練生理反應
- 4. 運動技能學習
- 5. 營養與運動表現

### 實踐

### 單元4:功能性訓練 (20 小時)

- 1. 基礎動作模式
- 2. 推拉力量訓練
- 3. 代謝式阻力訓練
- 4. 核心訓練
- 5. 增強式訓練

### 單元 5:瑜伽 (20 小時)

- 1. 動作及規範
- 2. 呼吸技巧
- 3. 各種動作對運動表現的正面影響
- 4. 飲食習慣

### 單元6:球類運動 (20 小時)

- 1. 專項熱身及調整
- 2. 個人進攻及防守
- 3. 小組進攻及防守
- 4. 訓練安排及指導技巧
- 5. 球例及規則

### 單元7:實用教練學 (36 小時)

- 1. 教練角色及職責
- 2. 教練的溝通技巧
- 3. 基本管理技巧
- 4. 表現分析
- 5. 運動心理學在教練中的應用
- 6. 設計訓練計劃

# 1

### 單元8:訓練設計及執行 (24 小時)

- 1. 分析及設定訓練目的
- 2. 設計及制定教案
- 3. 試教活動

#### 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。

#### 升學及職業發展路向

#### 升學

• 例如:運動、康體及休閒管理、運動、體適能及健康

#### 職業發展

• 例如:運動教練、體適能導師、運動項目主任、體育幹事、康體設施管理人員

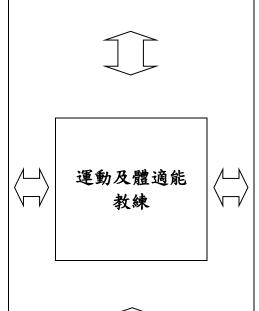
#### 與核心科目及其他選修科目的關係

### *提升及增益*,例如:

- 修讀體育科的學生可應用有關運動科學及體適能的知識,設計及執行體適能課堂實習
- 修讀健康管理與社會關懷科的學生可透過應用本課程有關體適能與健康、運動發展的知識,在社區推廣健康生活的概念

#### **開拓空間**,例如:

修讀人文科目的學生,透過訪問 運動教練及實習,可擴闊視野及 獲取多元化的學習經歷



#### 與應用學習其他學習範疇/ 課程的關係

例如:

## 應用科學

- 應用心理學的知識了解如何 提升運動參與者的動機
- 應用營養學的知識了解如何 提升運動員的體能及表現

#### 在初中教育發展的基礎知識

本課程建基於學生在下列學習領域所獲得的基礎知識上,例如:

- 中國語文教育及英國語文教育 口語及書面溝通能力
- 體育 人體動作、營養及飲食
- 科學教育 基礎人體生理學

### 應用學習

2023-25 年度; 2025 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。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

2023-25 年度; 2025 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

### 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。