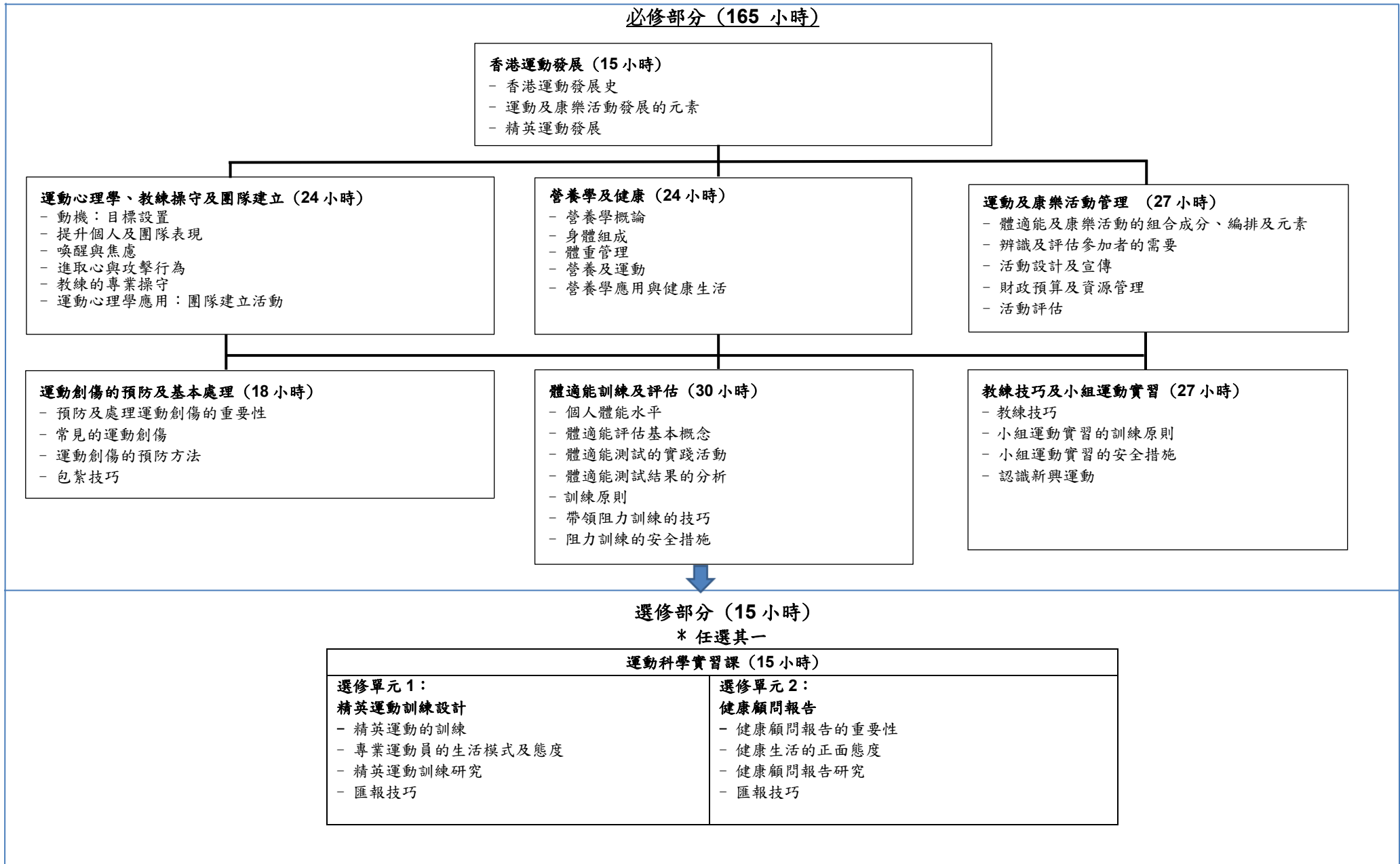


應用學習

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



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：運動科學、運動教練、體育及康樂管理

職業發展

- 例如：運動教練、體適能導師、體育教師／教學助理、體育行政人員、康樂設施管理人員

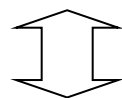
與核心科目及其他選修科目的關係

提升及增益，例如：

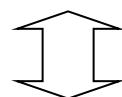
- 透過學習運動心理學理論，增進體育科有關運動心理學的知識
- 在不同的體育運動中應用生物科中有關人體結構的概念

開拓空間，例如：

- 透過實習及實地參觀，學生可擴闊視野及獲取多元化的學習經歷



運動科學及體適能



與應用學習其他學習範疇／課程的關係

例如：

商業、管理及法律

- 本課程有助激發學生於體適能相關行業的創業商機

服務

- 本課程有助學生掌握在服務性行業工作必備的人際技巧

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：

- **科學教育** — 基本的科學概念、實驗設計與技能
- **體育** — 例如：運動心理學、營養及飲食

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。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

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 – 運動科學及體適能

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。