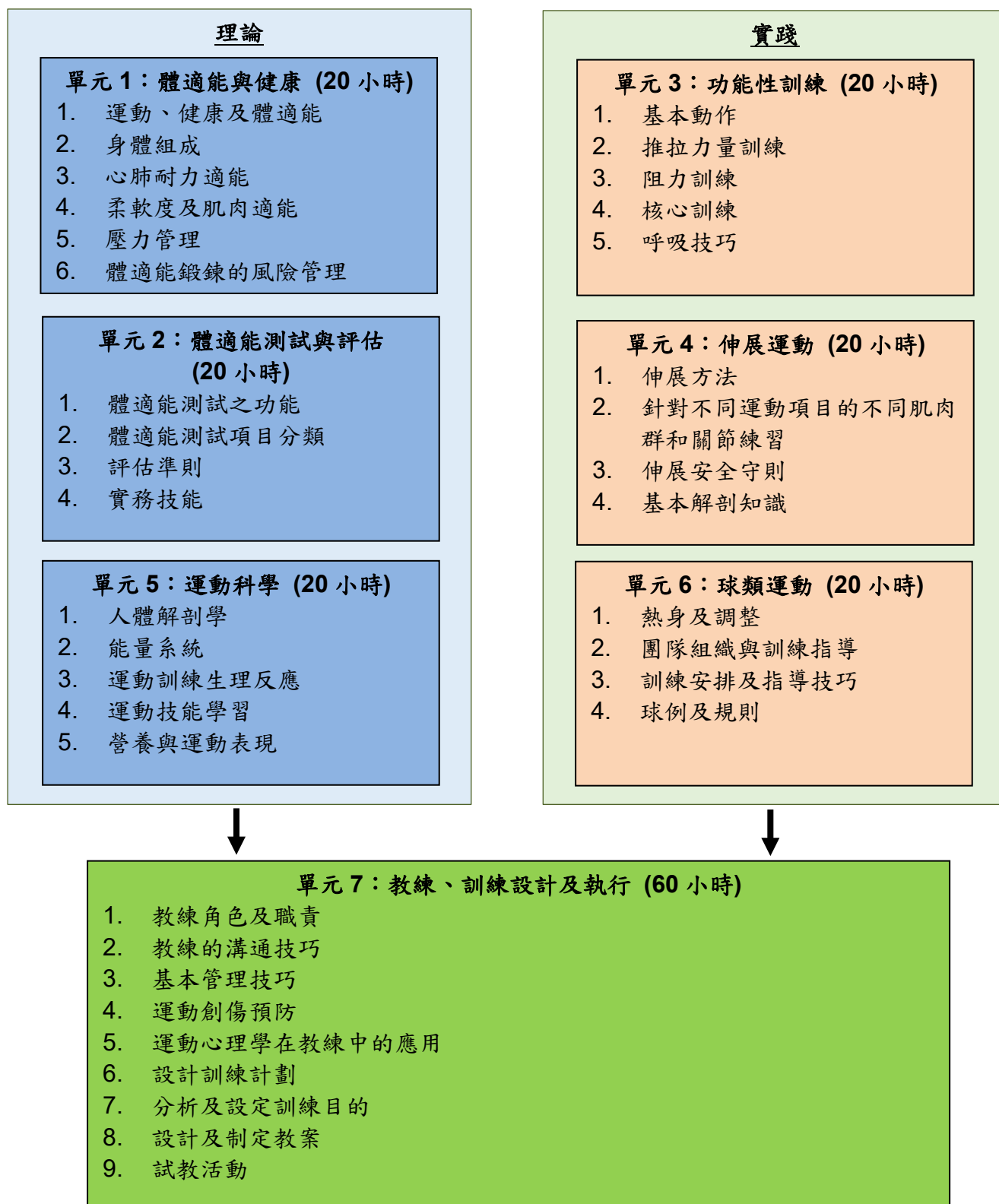


應用學習

2026-28 年度；2028 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： (i) 認識運動科學與體適能訓練的基本概念、運動及體適能的重要性和恆常運動的裨益； (ii) 說明帶領運動及體適能訓練時須注意的安全事項，並展示相關職業操守的初步認識； (iii) 展示帶領運動及體適能訓練活動的基本知識和溝通能力； (iv) 應用體適能測試與評估的技巧於運動及體適能訓練活動； (v) 整合運動及體適能的知識和技能，運用慎思明辨與分析能力，設計合適的運動及體適能訓練活動； (vi) 透過執行運動及體適能訓練活動和實務練習，展示人際技巧及協作能力；及 (vii) 加深自我認識，探索升學及職業發展方向。

6. 課程圖 – 組織與結構



7. 情境

- 升學及職業發展路向資訊有助提升學生了解應用學習課程相關行業及發展機會。
- 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。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。

升學及職業發展路向

升學

- 例如：升讀與運動、康體及休閒管理、運動學、體適能及健康相關的課程

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

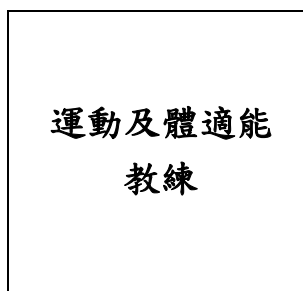
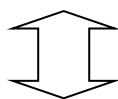
與核心科目及其他選修科目互相配合

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：

- 本科目可讓修讀其他科目（如**中國歷史科**）的學生擴闊運動科學和體適能的知識

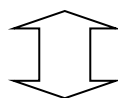


與應用學習其他學習範疇／課程的關係

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，例如：

- **中國語文教育或英國語文教育** — 口語和書面溝通能力
- **體育** — 人體動作、飲食及營養
- **科學教育** — 基礎人體生理學

8. 學與教

本課程學與教活動的設計以學生為本，讓學生認識基礎理論和概念，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：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）。

學生有機會鞏固他們的學習，並表現出企業家精神與創新精神（例如：整合體適能與健康、運動科學及運動教練的知識，為不同群體制定及執行合適的運動及體適能訓練活動）。

9. 應用學習課程支柱

透過相關的情境，學生有不同的學習機會（舉例如下）：

(i) 與職業相關的能力

- 辨識運動及體適能在社會中所扮演的角色、重要性及影響力；
- 在運動及體適能訓練中應用運動科學的基礎概念；及
- 分析運動行業的發展趨勢，識別升學及就業發展的機會。

(ii) 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，展示教練的溝通能力；及
- 運用數學能力，計算及解釋身體組成與體重控制，以及體適能測試與評估的結果。

(iii) 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；
- 運用慎思明辨能力，解決教練操守及專業的相關議題；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。

(iv) 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；
- 進行小組活動時處理與組員之間的衝突，展示人際技巧；及
- 與團隊成員協作，制定、匯報及執行運動及體適能訓練活動。

(v) 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。