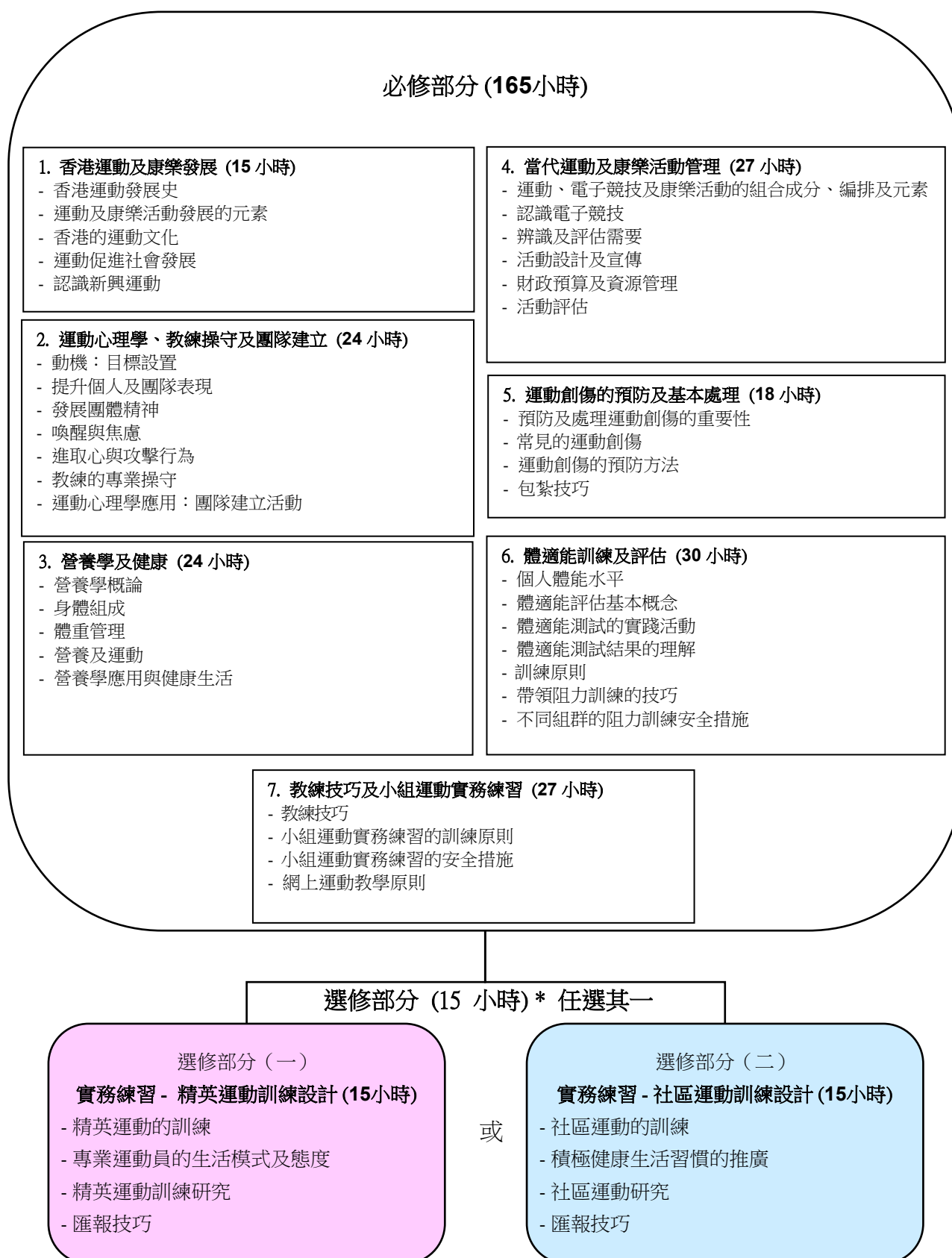


應用學習

2026-28 年度；2028 年香港中學文憑考試

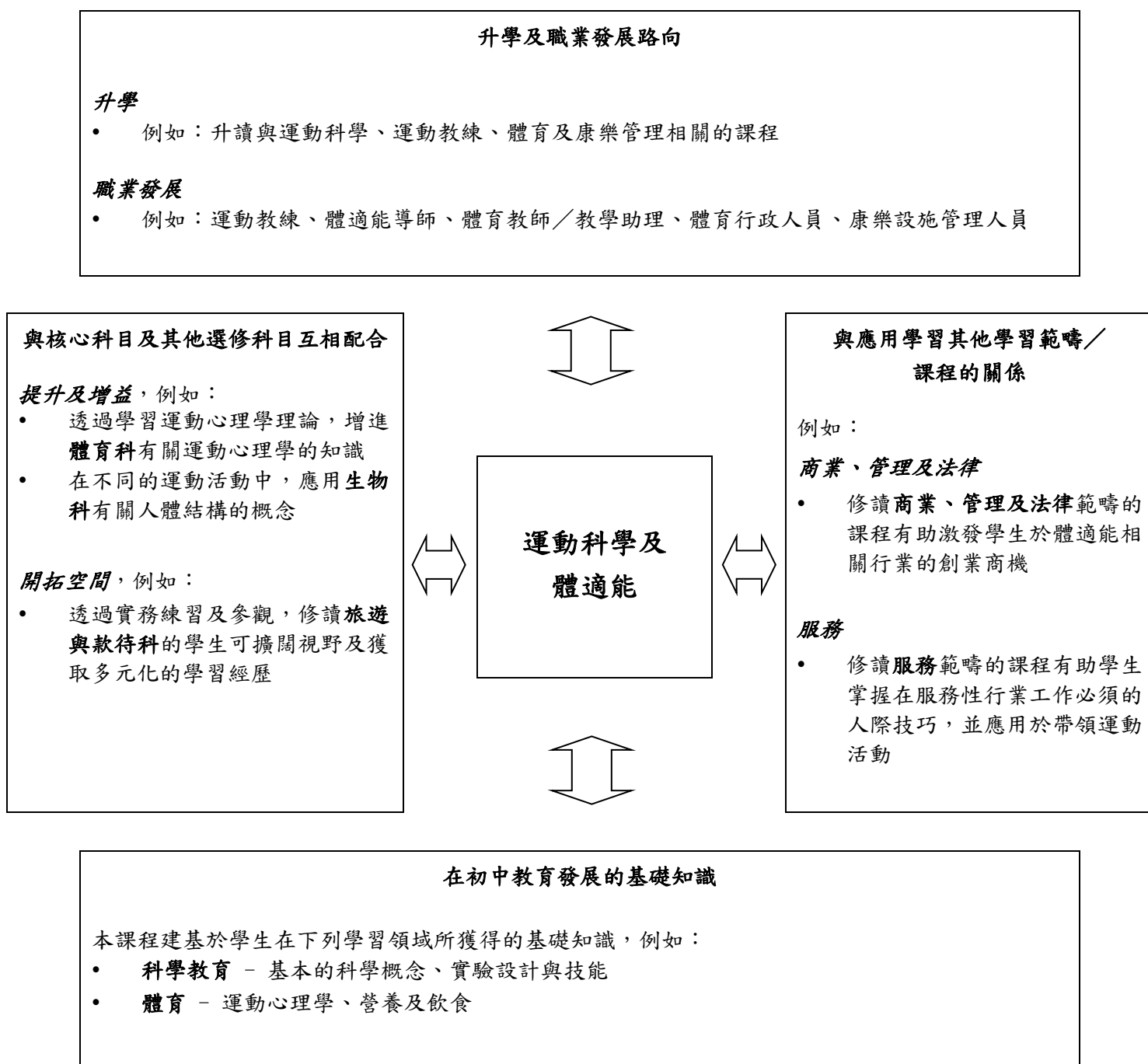
項目	內容
1. 課程名稱	運動科學及體適能
2. 課程提供機構	香港浸會大學持續教育學院
3. 學習範疇／課程組別	應用科學／ 運動
4. 教學語言	中文或英文
5. 學習成果	完成本課程後，學生應能： (i) 描述運動科學及體適能的基本概念； (ii) 因應個人或小組的需要，設計及帶領簡單和合適的康體活動； (iii) 就運動對健康的裨益展示正確的態度和明白於現代社會推廣體適能的重要性； (iv) 應用運動科學及體適能的原則，以提升其個人及他人的運動表現； (v) 展示運動指導所需的基本教練法及溝通技巧； (vi) 展示自信及自發學習，並具備獨立處事及協作能力；及 (vii) 加深自我認識，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。



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：以課堂、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、教練技巧及團隊建立等基礎知識）及體驗情境的複雜性以拓闊視野（例如：學生透過參觀加深認識香港的運動發展，以及運動和康樂管理）。

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：在「教練技巧及小組運動實務練習」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「社區運動訓練設計」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。）。

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

- 發展和應用與運動科學及體適能訓練相關的知識和技巧；
- 識別不同人體系統於運動時的角色及功能；
- 認識體適能行業的概況和特色，以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。

(ii) 基礎技能

- 透過運用不同形式及工具（如電腦軟件、錄像及互聯網應用）表達意念，展示溝通能力及匯報技巧；
- 在康體活動中應用適當的健康及體適能用語；
- 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。

(iii) 思考能力

- 應用解難能力、決策技巧及創意思維能力，設計、籌劃及帶領運動科學／體適能活動；
- 應用分析能力，設計個人體育活動，以達至訓練的特定目的；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。

(iv) 人際關係

- 以有效的溝通能力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，發展人際技巧及團隊合作精神；
- 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。

(v) 價值觀和態度

- 識別體適能行業相關的操守準則；
- 展現正確的態度並樂於參與體適能活動；及
- 在帶領小組運動實務練習時，遵守安全措施。