



賽馬會「知情達意育優才」計劃  
Jockey Club "Gifted in Bloom-Harmony in Heart & Mind" Programme

## 運動科學：身心健康

### (J2APP001C)

#### 簡介

**運動科學**探索健身、運動、飲食、和身心健康之間的關係。學員透過演示、案例研究和互動式活動，學習各種量度體適能的方法，並研究營養和體育運動對維持身心健康、應付壓力以及提升自尊的作用。

本課程涵蓋身心健康的理論和概念。學員會練習不同的量度體適能方法，研究體育活動如何預防疾病及保持身心健康，並分析各種營養成分及其在維持健康、增進體能和能量平衡以及控制體重方面的作用。學員還會探索運動、體適能、飲食、健康和慢性疾病之間環環相扣的關係。

#### 活動種類/程度

生命教育系列（程度二）（[代幣課程](#)）

#### 導師

Miss Yip Wai (Lecturer) 葉慧芝 (健康生活與實踐, 運動風險管理)

#### 對象



- 香港資優教育學苑中一至中六學員
- 名額：25
- 參加者必須投入課程，對自己和世界負責，並願意討論、闡述及解說自己的深層想法。

#### 授課語言



粵語，附以中文筆記

#### 證書



學員必須達到以下要求方會獲發**證書**：

- ❖ 出席**最少5節**課堂；及
- ❖ 完成所有作業並且表現良好

#### 預期學習成果



完成課程後，參加者應能：

1. 引述適當例子說明「健康」的定義和組成部分。
2. 描述體適能的含義和概念，並展示如何正確使用適當的測試規程評估體適能。
3. 解釋體育活動對維持身體健康及預防非傳染性疾病的作用。
4. 解釋營養對維持健康和增強體能的作用。
5. 認識體育活動如何有助提升自尊、促進心理健康並應付正常壓力。
6. 評估自己和別人的生活方式，並提出建議，包括均衡飲食、控制體重及進行體育活動。



## 賽馬會「知情達意育優才」計劃

### Jockey Club "Gifted in Bloom-Harmony in Heart & Mind" Programme

### 甄選



請回答於網上報名表格上的甄選題目。

\* 甄選題目旨在幫助學員了解課程內容及程度。題目必須由報讀課程的學員作答，並且只可回答一次。報名表格一經提交，答案便不能更改。學苑會根據學員的答題表現進行甄選。學員須在答題時展示具備學習動機和興趣，方能獲取錄參加此課程。

### 截止報名日期

2021年3月5日 (正午12時)

### 報名結果公布日期

2021年3月9日 (獲接受報名的申請人會收到學苑電郵通知。請填妥「**確認回條**」，於報名結果公布後3個工作日內以**傳真 / 電郵 ([jc@hkage.org.hk](mailto:jc@hkage.org.hk)) / 郵寄方式**交回學苑。逾時未填交回條者當作撤回報名論。) 學員如未有依期填交確認回條，或於交回確認回條後退出課程，將被扣除一枚代幣。

### 日程表



課節	日期	時間	內容	地點
1	2021年3月19日	下午5時45分 至晚上8時45分	<ul style="list-style-type: none"> <li>身心健康的定義</li> <li>身體健康與精神健康的關係 (討論)</li> </ul>	香港資優教育學苑 (203室) Zoom
2	2021年3月26日	下午5時45分 至晚上8時45分	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康體適能及技術體適能 (討論)</li> <li>體適能評估 (示範及討論)</li> </ul>	香港資優教育學苑 (203室) Zoom
3	2021年4月2日	下午5時45分 至晚上8時45分	<ul style="list-style-type: none"> <li>體育活動的益處 (討論及體驗)</li> <li>非傳染性疾病 (討論)</li> </ul>	(TBC) 香港資優教育學苑 (203室)
4	2021年4月9日	下午5時45分 至晚上8時45分	<ul style="list-style-type: none"> <li>主要營養素及微量營養素</li> </ul>	(TBC) 香港資優教育學苑 (203室)
5	2021年4月16日	下午5時45分 至晚上8時45分	<ul style="list-style-type: none"> <li>主要營養素及微量營養素</li> <li>碳含量</li> <li>能量輸入及輸出的控制</li> </ul>	(TBC) 香港資優教育學苑 (203室)
6	2021年4月23日	下午5時45分 至晚上8時45分	<ul style="list-style-type: none"> <li>跨理論模式 (討論)</li> <li>設定目標 (討論)</li> </ul>	(TBC) 香港資優教育學苑 (203室)
後備上課日	2021年4月30日	下午5時45分 至晚上8時45分		(TBC)

### 查詢



如有查詢，請致電 3940 0513 或 3940 0514，或電郵至 [jc@hkage.org.hk](mailto:jc@hkage.org.hk) 與我們聯絡。