



香港資優教育學苑
The Hong Kong Academy for Gifted Education

香港特別行政區政府教育局資助
Subvented by the Education Bureau, the Government of the HKSAR



齊來認識 資資、優優

C1SDE001C

(代幣課程)

〔資優課程〕

可持續發展課程（程度一）

運動科學和全人健康

天主教慈幼會伍少梅中學老師



2025年6月25日
2025年7月2日

正午12時截止報名

預期學習成果

完成本資優課程後，資優生應能：

1. 在訓練課程中與同儕清晰及有效地溝通，增強團隊動態和集體學習；
2. 解讀自己的體適能評估報告，深入了解個人身體狀況並識別改進的領域；
3. 根據評估結果設定可行的健身目標，促進個性化的健康管理；
4. 應用教練提供的訓練方法，建立並維持一致的健身計劃和健康生活。

2025年6月25日
2025年7月2日

報名結果發布

◆ 資優課程簡介

2024年1月由衛生署發佈的「學生健康服務周年健康檢查服務的主要結果」中顯示，小學生及中學生的超重（包括肥胖）的檢測率於二〇二二／二三學年持續高企。為防止幼童或青少年肥胖演變成終生健康風險，學生健康服務鼓勵學生培養健康的生活及飲食習慣，每天應合共做不少於一小時中等至劇烈程度的體能活動(MVPA60)，並保持均衡飲食。

因此，本課程希望透過運動科學，先從多個方向讓學生了解自己的身體狀況，並學懂如何運用多元化的訓練計劃，以改善自己或家人的健康情況。當中亦會加強學生的溝通能力，持之以恆的恆毅力以及欣賞及尊重他人的美德。

此課程由本學苑與天主教慈幼會伍少梅中學合辦。

◆ 日程表

課節	日期	時間	地點
1	7月7日	上午10:00 - 下午1:00	天主教慈幼會伍少梅中學 (地圖)
2	7月9日		
3	7月14日		
4	7月16日		

◆ 適合對象

- 於 2024 至 2025 學年為小四至小六的香港資優教育學苑學員。
- 名額：16
- 資優學苑會以電腦系統隨機取錄學員。學苑對課程取錄結果有最終決定權。

◆ 先備知識

本課程並無特別要求

◆ 講授語言

粵語授課與中文筆記

◆ 證書

學員必須達到以下要求方能完成此資優課程，並獲發電子證書：

- 出席最少3節課堂；及
- 完成所有作業並表現良好。