



賽馬會「運動無界限」青少年展翅高飛計劃  
JOCKEY CLUB "SPORTS WITHOUT LIMITS"  
YOUTH EMPOWERMENT PROGRAMME

## 健怡起居體適能大使培訓課程

### 類別：

- ◇ 義工培訓

### 上課模式：

- ◇ 為期六週網上自學課程，每週一個單元
- ◇ 每單元包括一節課程影片（約六十分鐘）及一份簡單網上選擇題習作（共十題）
- ◇ 完成六個單元後，須呈交一段教學示範短片錄影作為修業評核。

### 對象：

- ◇ 特殊學校教師及職員

### 目標：

- ◇ 目標：協助特殊學校教職員推動起居為本的運動訓練，鼓勵特殊學童多做運動，提升學童的起居自理能力及體適能。

### 學習成果：

完成培訓後，學員能夠：

- A. 了解體適能與起居生活的關係
- B. 執行基本的起居能力及體適能測試
- C. 協助特殊學校師生訂立健怡起居運動訓練計劃
- D. 正確地講解、示範及練習指定的健怡起居運動
  - 啦啦球律動健體操
  - 呼拉圈伸展操
  - 核心功能運動訓練(上肢)
  - 核心功能運動訓練(下肢)
  - 健步功能運動訓練

### 修業要求：

- ◇ 呈交所有習作，表現理想，可獲香港中文大學體育運動科學系及中國香港體適能總會聯合頒發「健怡起居體適能大使證書」。

捐助機構 Funded by



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

主辦機構 Organised by



香港中文大學  
The Chinese University of Hong Kong

教育學院 體育運動科學系  
Department of Sports Science  
and Physical Education  
Faculty of Education

香港新界沙田 Shatin, N.T., Hong Kong  
www.sportswithoutlimits.hk