

主辦機構:

更新日期: 18.7.2023

**香港教練培訓委員會**  
**運動教練理論入門課程 第三十七班**  
**時間表**

日期	時間	模式	內容
2023年9月12日 (星期二)	下午 2:00 至 下午 3:00	以網上視頻會議 "ZOOM" 應用程式	"ZOOM" 簡介會
2023年9月19日 (星期二)	下午 7:00 至 下午 10:00	以網上視頻會議 "ZOOM" 應用程式 授課	學員需知簡述
			運動概念
2023年9月23日 (星期六)	下午 2:00 至 下午 6:00		教練基本概念 (I)
			教練基本概念 (II)
2023年9月24日 至 10月9日	---	在網上學習平台 "Blackboard" 進行 網上錄像學習	解剖與運動生理基本原理
			動作分析
			基本體適能與訓練原則
2023年10月10日 (星期二)	下午 7:00 至 下午 10:00	以網上視頻會議 "ZOOM" 應用程式 授課	傷殘人士及智障人士運動簡介
			預防運動創傷基礎原理 (I)
2023年10月14日 (星期六)	下午 2:00 至 下午 5:00		預防運動創傷基礎原理 (II)
			運動飲食
2023年10月17日 (星期二)	下午 7:00 至 下午 10:00		運動心理基礎原理
2023年10月18日 (星期三) 至 11月1日 (星期三)			習作

\*學員須完成網上錄像學習習作(選擇題)，且於網上實時課堂出席率達 80%才可參加評估