

主辦機構:

更新日期: 2.7.2024

香港教練培訓委員會
運動教練理論入門課程 第四十三班
時間表

地點：香港新界沙田源禾路 25 號香港體育學院大樓 2 樓 L2A / 2B / 2C 室

日期	時間	內容	模式
2024 年 9 月 21 日 (星期六)	下午 2:00 至 下午 6:00	學員需知簡述	面授
		運動概念	
		教練基本概念 (I)	
2024 年 9 月 24 日 (星期二)	下午 7:00 至 下午 10:00	教練基本概念 (II)	面授
2024 年 9 月 25 日 至 10 月 9 日	---	解剖與運動生理基本原理	在網上學習平台" 進行 網上錄像學習 及 完成 所有單元的習作
		動作分析	
		基本體適能與訓練原則	
2024 年 10 月 12 日 (星期六)	下午 2:00 至 下午 5:00	傷殘人士及智障人士運動 簡介	面授
		預防運動創傷基礎原理 (I)	
2024 年 10 月 15 日 (星期二)	下午 7:00 至 下午 10:00	預防運動創傷基礎原理 (II)	面授
2024 年 10 月 19 日 (星期六)	下午 2:00 至 下午 5:00	運動飲食	面授
		運動心理基礎原理	
2024 年 10 月 22 日 (星期二) 至 11 月 5 日 (星期二)		評估 (習作) 及 學員對課 程意見調查表	

*學員須完成所有的網上錄像學習單元的習作(選擇題)，且於課堂出席率達 80%才可參加評估(習作)