

主辦機構:

更新日期: 18.10.2023

香港教練培訓委員會
運動教練理論入門課程 第三十九班
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 L2C 室

時間：下午 2:00 至下午 6:00

日期	內容	模式
2024 年 1 月 14 日 (星期日)	學員需知簡述	面授
	運動概念	
	教練基本概念 (I)	
2024 年 1 月 20 日 (星期六)	教練基本概念 (II)	面授
	傷殘人士及智障人士運動簡介	
2024 年 1 月 21 日 至 2 月 2 日	解剖與運動生理基本原理	在網上學習平台 "Blackboard" 進行網上 錄像學習
	動作分析	
	基本體適能與訓練原則	
2024 年 2 月 3 日 (星期六)	預防運動創傷基礎原理	面授
2024 年 2 月 4 日 (星期日)	運動飲食	面授
	運動心理基礎原理	
2024 年 2 月 5 日 (星期一) 至 2 月 19 日 (星期一)	習作	

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