主辦機構:

香港教練培訓委員會
Hong Kong Coaching Committee

更新日期: 12.6.2025

香港教練培訓委員會
運動教練理論入門課程 第四十六班
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
2025 年 8 月 9 日 (星期六)	學員需知簡述	面授
	運動概念	
	教練基本概念 (I)	
2025 年 8 月 10 日 (星期日)	教練基本概念 (II)	面授
	傷殘人士及智障人士運動簡介	
2025 年 8 月 16 日 (星期六)	補課	面授
2025 年 8 月 11 日 至 8 月 25 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 及 完成所有單元的習作
	動作分析	
	基本體適能與訓練原則	
2025 年 8 月 30 日 (星期六)	預防運動創傷基礎原理	面授
2025 年 8 月 31 日 (星期日)	運動飲食	面授
	運動心理基礎原理	
2025 年 9 月 6 日 (星期六)	補課	面授
2025 年 9 月 2 日 (星期二) 至 9 月 16 日 (星期二)	評估 (習作) 及 學員對課程意見調查表	

備注：

- 學員須同時預留時間在有需要時出席補課。
- 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)。