

**香港教練培訓委員會**  
**運動教練理論入門課程 第三十六班**  
**時間表**

日期	時間	模式	內容
2023年6月24日 (星期六)	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7月8日 (星期六)	下午 2:00 至 下午 6:00	以網上視頻會議 "ZOOM" 應用程式 授課	學員需知簡述
			運動概念
教練基本概念 (I)			
2023年7月9日 (星期日)	下午 2:00 至 下午 6:00		教練基本概念 (II)
2023年7月10日 至 7月22日	---	在網上學習平台 "Blackboard" 進行 網上錄像學習	傷殘人士及智障人士運動簡介
			解剖與運動生理基本原理
			動作分析
2023年7月23日 (星期日)	下午 2:00 至 下午 6:00	以網上視頻會議 "ZOOM" 應用程式 授課	基本體適能與訓練原則
2023年7月29日 (星期六)	下午 2:00 至 下午 6:00		預防運動創傷基礎原理
2023年7月31日 (星期一) 至 8月14日 (星期一)			運動飲食
			運動心理基礎原理
			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