

主辦機構:

更新日期: 26.2.2024

香港教練培訓委員會
運動教練理論入門課程 第四十一班
時間表 (更新版)

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

日期	時間	內容	模式
2024 年 5 月 8 日 (星期三)	下午 7:00 至 下午 10:00	學員需知簡述	面授
		運動概念	
		教練基本概念 (I)	
2024 年 5 月 12 日 (星期日)	下午 2:00 至 下午 6:00	教練基本概念 (II)	面授
2024 年 5 月 13 日 至 5 月 27 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 完成全部 三個單元的習作
		動作分析	
		基本體適能與訓練原則	
2024 年 5 月 29 日 (星期三)	下午 7:00 至 下午 10:00	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 6 月 2 日 (星期日)	下午 2:00 至 下午 5:00	預防運動創傷基礎原理 (II)	面授
2024 年 6 月 5 日 (星期三)	下午 7:00 至 下午 10:00	運動飲食	面授
		運動心理基礎原理	
2024 年 6 月 6 日 (星期四) 至 6 月 20 日 (星期四)		習作 及 學員對課程意見調查表	

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