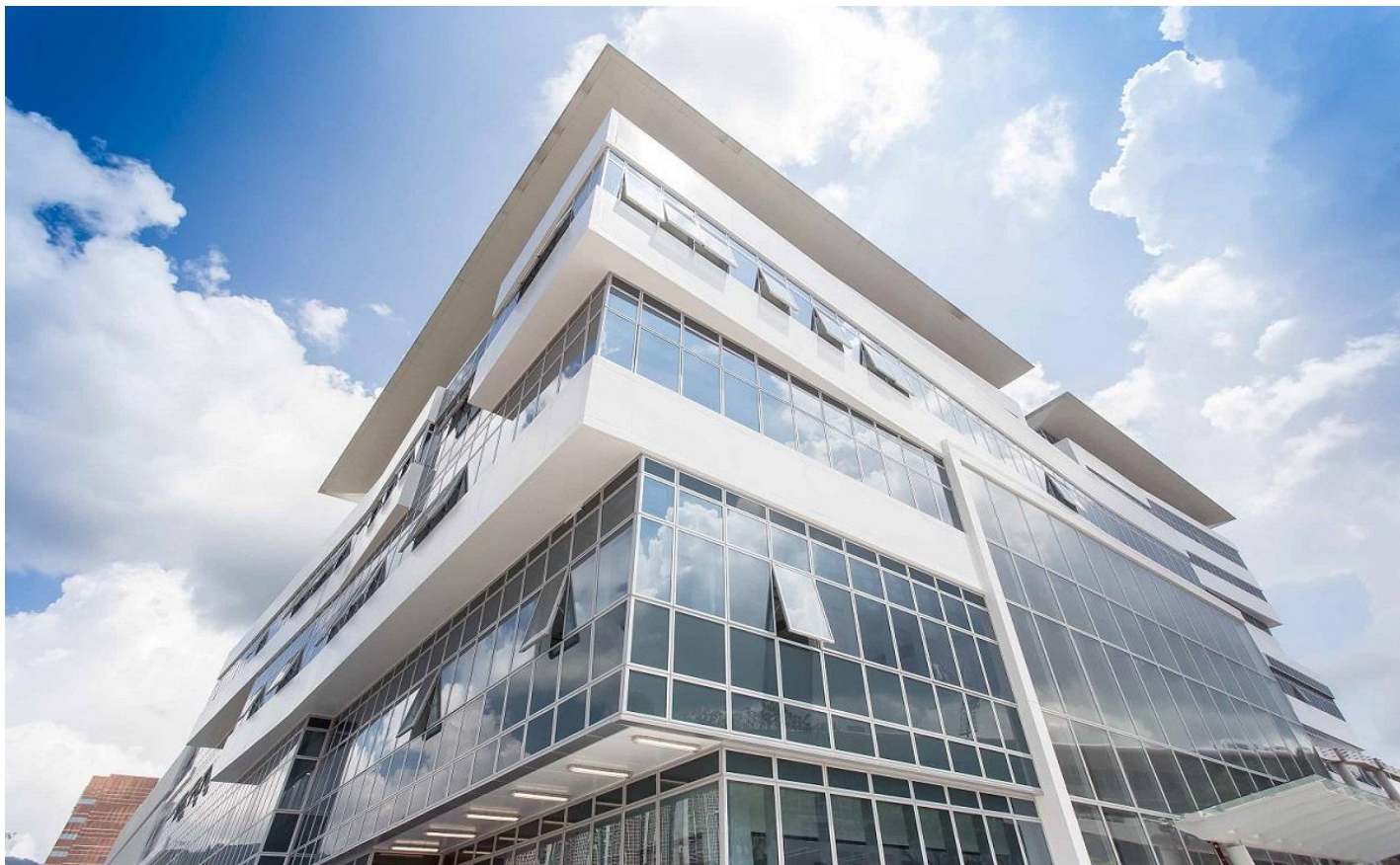


# 賽馬會「運動教練理論基礎證書」課程



壁球教練趙詠賢

乒乓球教練高禮澤

乒乓球教練李靜

單車教練黃金寶

專業推薦

**香港教練培訓委員會**

是由

中國香港體育協會暨奧林匹克委員會及

香港體育學院

聯合組成

**HONG KONG COACHING COMMITTEE**

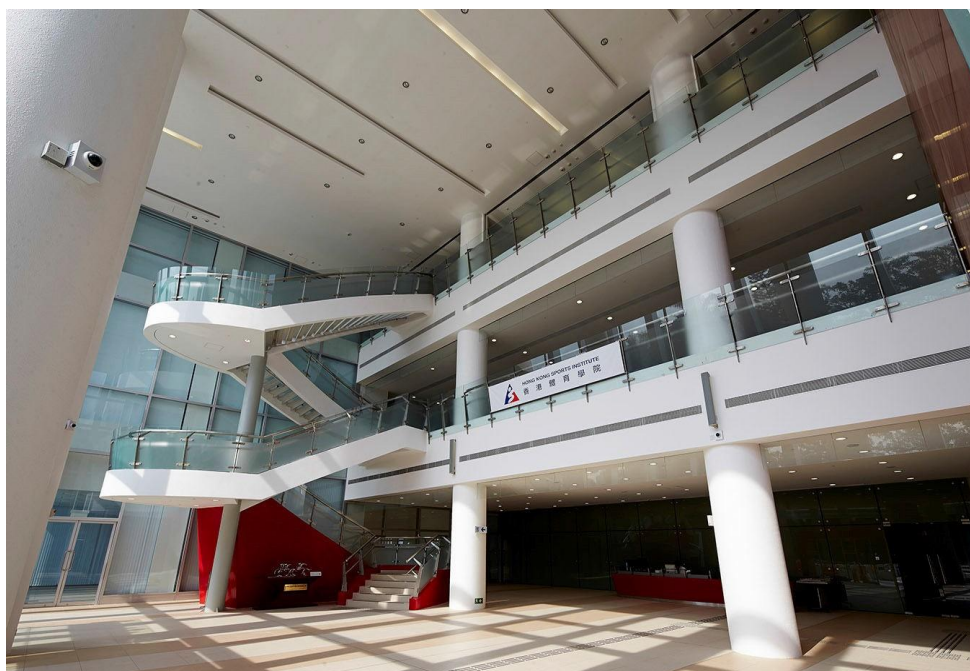
is jointly formed by the

Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China

and

Hong Kong Sports Institute

# 運動教練理論基礎證書



(香港體育學院新大樓大堂)

## 簡介

---

由中國香港體育協會暨奧林匹克委員會及香港體育學院有限公司（體院）聯合組成的**香港教練培訓委員會**（委員會），為香港的教練培訓計劃及級別評定計劃制定短期及長遠發展策略，提供全面的教練培訓服務。而體院教練培訓部則為其代表推行教練培訓計劃。

體院教練培訓部由 1991 年開始提供教練培訓及發展至今，為了提升教練培訓課程的質素及認受性，體院教練培訓部於 2013 年檢討舊有的運動通論課程（甲部），並以「運動教練理論基礎證書」課程取代運動通論課程（甲部）第一級及第二級課程。此課程在資歷架構下獲得認可為第二級別（QF Level 2）。

本課程融合了以往運動通論課程（甲部）第一級及第二級課程內容，並新增單元如學習原理和教練助理實習，藉此加強課程的學術水平及增加學員的學習歷程。此外，課程各單元學習時數及深度比以往增加，使學員有充足時間深入認識專業教練理論、運動科學的基礎知識和實用技能。課程在訓練精英運動員的沙田香港體育學院上課，讓學員有機會體驗及認識精英運動員的訓練環境。



(香港體育學院體能訓練中心)

## 課程目標 / 宗旨

---

本課程的學習目標：

- 課程內容廣泛涵蓋關於運動教練、教練管理及運動科學的基礎理論知識。
- 學員透過實習將學以致用，以配合教練工作的實際需要及發展。
- 為學員提供有關專業教練理論、運動科學的基礎知識及實用技能，以裝備學員為其日後就業和持續學習作好準備。

## 課程結構

---

「運動教練理論基礎證書」課程由十個單元及一個教練助理實習組成。課程為期六個月，其中包括課堂面授時數 65 學時，自修時數 60 學時，實習時數 30 學時及實習簡介 2 學時，總時數為 157 學時。

## 課程內容

	單元名稱	面授時數	評估時數	非面授時數	評估方式及比重
1	學習原理	6	-	6	個人習作 (10%)
2	技能學習	6	-	6	個人習作 (10%)
3	教練理論	6	2	6	筆試 (30%)
4	解剖學與人體	6		6	
5	運動生理調適	6		6	
6	預防與處理運動創傷	6	3	6	實習試 (10%)
7	項目策劃與運動管理	6		6	分組專題研習及口頭報告 (10%)
8	運動心理技能	6	-	6	個人習作 (10%)
9	動作原理	6	-	6	個案研究報告 (10%)
10	體適能測試與評核	6	-	6	個案研究報告 (10%)



助理教練(理論實習)	30+2 <sup>#</sup> (#實習簡介)	實習機構評核報告、 實習視導評核報告、 實習檔案錄(反思報告 及實習歷程檔案)
<b>總時數</b>	<b>157</b>	
<b>資歷學分</b>	<b>15</b>	

## 課程銜接

本課程已獲評審局認可並屬資歷架構第二級別。學員修畢本課程，會得到 15 個學分。學員可靈活運用轉移學分，日後報讀體育或教練相關課程之用。

委員會亦於 2016 年開辦「高級運動教練理論證書」課程，屬資歷架構第三級別，學員完成該課程後可銜接報讀更高級別課程，為專業發展持續學習。

## 就業前景

成功修畢本理論課程及獲取體育總會的運動專項二級教練資格後，可成為認可二級教練。有關運動專項教練培訓，請向各體育總會查詢。

## 報讀資格

---

申請人須符合以下其中一項條件及通過入學面試：

- 香港中學文憑考試其中五科（包括中國語文、英國語文、數學及通識教育）考獲二級或以上或同等學歷；**或**
- 香港中學會考五科合格（包括中國語文、英國語文及數學）或同等學歷；**或**
- \* 成人學生（需年滿二十一歲）並具兩年相關工作經驗；**或**
- \* 持有教練培訓委員會第一級或以上運動通論課程證書及兩年相關工作經驗。  
(註\*：申請人須進行中文寫作能力測試。)

## 修讀方式

---

本課程以六個月兼讀制形式修讀，課堂於晚間在沙田香港體育學院上課。有意申請者，可瀏覽體院教練培訓部網站 [www.hkcoaching.com](http://www.hkcoaching.com) 查詢上課時間表。



(香港體育學院田徑場)

## 授課語言

---

授課語言為粵語，教材以中文為主，並輔以英文專業用語。

## 課程單元豁免

---

體院教練培訓部會根據學員的正式學歷及 / 或相關經驗審批豁免。在任何情況下，單元豁免的數目不得超過單元總數的百分之五十。

## 評核及證書頒發

---

本課程的評核方法包括單元評估（持續評估和測驗）及教練實習評估兩部份。

學員必須符合以下條件，方可獲頒「運動教練理論基礎證書」：

- 總出席率必須達百分之八十及每單元出席率達百分之五十；及
- 必須於實習中取得合格等級；及
- 所有個別單元成績達五十分或以上。

## 學費

---

港幣八千元正

(學費及學額不可作任何更改或轉讓他人。除課程取消或改期外，所有已繳交學費恕不退還。)

## 獎學金

---

獎學金計劃旨在為獎勵於課程中有突出表現的學員，並按學員學業、實習成績及學習態度作為評審標準，每班最多選出三名得獎學員。

## 其他支援

---

- [擴展的免入息審查貸款計劃](#)

申請人如有需要，可向政府轄下的學生資助辦事處申請擴展的免入息審查貸款計劃。詳情請瀏覽政府網址 <http://www.sfaa.gov.hk/>。

- [經濟援助計劃](#)

申請人如現為「綜合社會保障援助計劃」受惠者，須於報名時提出申請，修畢課程及取得及格成績後，可獲發還全部學費。詳情請參閱經濟援助計劃申請表 (FSA/2017)。

## 報名手續

---

每位申請人需郵寄或親身遞交以下文件至香港新界沙田源禾路 25 號香港體育學院教練培訓部：

- (a) 已填妥及簽署的課程申請表；
- (b) 學歷、工作經驗及參與運動經驗的證明文件副本；
- (c) 報名費港幣二百元(支票抬頭填寫「香港體育學院有限公司」或「Hong Kong Sports Institute Ltd」)  
(不論取錄與否，報名費恕不退還。)

最新課程日期及申請表格請於 [www.hkcoaching.com](http://www.hkcoaching.com) 下載



## 學員心聲

---

林志堅 (2015)

(現為香港草地滾球總會副會長)



" 此課程大大增加了我對運動基礎的認識，對我在運動教學上有很大幫助，透過實習，此課程能夠配合到草地滾球運動的實際需要及運動的長遠發展。 "

---

## 教練培訓部聯絡資料

- 聯絡地址：  
香港新界沙田源禾路 25 號  
香港體育學院  
教練培訓部
- 電話：  
2681-6129  
2681-6888(香港體育學院總機)
- 電郵地址：  
[ceddept@hksi.org.hk](mailto:ceddept@hksi.org.hk)
- 網址：  
[www.hkcoaching.com](http://www.hkcoaching.com)
- 傳真：  
2692-1940