

香港賽馬會教練培訓計劃 – 運動教練理論入門課程

課程簡介：讓有志投身運動教練行業的人士認識運動訓練理論及運動科學等的基本概念，配合體育總會的運動專項課程，裝備學員成為有關的運動教練。

課程編號	日期	上課時間	考試日期及時間
16-17ICC03(C)	<u>逢星期六、日上課</u> 2016年8月13, 14, 20, 21, 27, 28日 2016年9月3日	下午2:30至6:30	2016年9月10日 (星期六) 下午2:30至4:00
16-17ICC04(C)	<u>逢星期一、三上課</u> 2016年8月22, 24, 29, 31日 2016年9月5, 7, 12, 14, 19, 21, 26, 28日 2016年10月3, 5日	晚上7:30至9:30	2016年10月12日 (星期三) 晚7:30至9:00

課程大綱：

- (1) 運動概念
- (2) 教練基本概念
- (3) 傷殘人士及智障人士運動簡介
- (4) 解剖與運動生理基本原理
- (5) 動作分析
- (6) 肌力與體能基礎訓練
- (7) 預防運動創傷基本原理
- (8) 運動飲食
- (9) 運動心理基礎原理



**名額有限，
先到先得，
報名從速！**

修讀方式：每年6班，分平日及周末班，
共28小時面授課堂及1.5小時考試

上課地點：香港體育學院

授課語言：粵語，輔以英文專業用語

參加資格：參加者必須年滿十八歲，並由已成為香港教練培訓委員會的體育總會屬會推薦。

費用：每位港幣一千一百元(HK\$1,100)
(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，所有已繳交費用恕不退還。)

報名方法：有興趣報讀人士可向相關的體育總會報名，而有關的體育總會須於**2016年7月29日(星期五)**或以前將已填妥的報名表格及報名費寄交教練培訓部。報名費須以劃線支票繳交，祈付「香港體育學院有限公司」或“Hong Kong Sports Institute Limited”。報名一經接納，有關費用概不退還。

評核及證書頒發：本課程評核方法為多項選擇題考試，學員必須考試合格，且出席率達80%，方可獲頒授香港教練培訓委員會一級認可教練資歷。

課程銜接：學員在完成課程後，可進修香港教練培訓委員會舉辦的「運動教練理論基礎證書」課程，並將獲豁免修讀兩個單元及相應的學費減免。

其他支援：學員如現為「綜合社會保障援助計劃」受惠者，須於報名時提出申請「經濟援助計劃」，修畢課程及取得合格成績後，可獲發還全部學費，詳情請參閱經濟援助計劃申請表(ICC/FSA/2016)。

查詢電話：2681 6129 / 2681 6289

電郵：ceddept@hksi.org.hk