

**香港教練培訓委員會**  
**運動教練理論入門課程 第三十三班**  
**時間表**

日期	時間	模式	內容
2023年1月7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1月14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
2023年1月15日 (星期日)	下午 2:00 至 下午 6:00		運動概念
		教練基本概念 (I)	
2023年1月15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	教練基本概念 (II)
			傷殘人士及智障人士運動簡介
2023年1月16日 至 2月11日	---	在網上學習平台 "Blackboard" 進行 網上錄像學習	解剖與運動生理基本原理
2023年2月12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	動作分析
			基本體適能與訓練原則
2023年2月18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2月20日 (星期一) 至 3月6日 (星期一)			運動飲食
			運動心理基礎原理
2023年2月20日 (星期一) 至 3月6日 (星期一)			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