

主辦機構:

更新日期: 28.3.2022

**香港教練培訓委員會**  
**運動教練理論入門課程 第二十九班**  
**時間表**

上課模式 : 以網上視頻會議“ZOOM”應用程式授課  
時間 : 晚上 7:00 至 10:00 (星期三); 下午 2:00 至 6:00 (星期日)

日期	內容
2021 年 5 月 18 日 (星期三)	“ZOOM” 簡介會
2021 年 5 月 25 日 (星期三)	學員需知簡述
	運動概念
	教練基本概念 (I)
2021 年 5 月 29 日 (星期日)	教練基本概念 (II)
2021 年 6 月 8 日 (星期三)	傷殘人士及智障人士運動簡介
	解剖與運動生理基本原理 (I)
2021 年 6 月 12 日 (星期日)	解剖與運動生理基本原理 (II)
	動作分析
2021 年 6 月 15 日 (星期三)	肌力與體能基礎訓練 (I)
2021 年 6 月 19 日 (星期日)	肌力與體能基礎訓練 (II)
	預防運動創傷基礎原理 (I)
2021 年 6 月 22 日 (星期三)	預防運動創傷基礎原理 (II)
2021 年 6 月 26 日 (星期日)	運動飲食
	運動心理基礎原理
2021 年 6 月 27 日 (星期一) 至 7 月 11 日 (星期一) 或 將因應情況再作安排	習作 或 考試