

主辦機構:

更新日期: 4.5.2022

香港教練培訓委員會
運動教練理論入門課程 第三十班
時間表

上課模式 : 以網上視頻會議“ZOOM”應用程式授課
時間 : 下午 2:00 至下午 6:00

日期	內容
2022年6月25日(星期六)	“ZOOM”簡介會
2022年7月9日(星期六)	學員需知簡述
	運動概念
	教練基本概念 (I)
2022年7月10日(星期日)	教練基本概念 (II) + (III)
	傷殘人士及智障人士運動簡介
2022年7月16日(星期六)	解剖與運動生理基本原理
2022年7月17日(星期日)	動作分析
	肌力與體能基礎訓練 (I)
2022年7月23日(星期六)	肌力與體能基礎訓練 (II) + (III)
2022年7月24日(星期日)	預防運動創傷基礎原理
2022年7月30日(星期六)	運動飲食
	運動心理基礎原理
2022年8月1日(星期一)至 8月15日(星期一) 或 2022年10月29日(星期六)	習作 或 考試 (下午 2:30 至下午 4:00) 地點: 香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 賽馬會演講廳 *學生請於下午 2:15 到達登記及聆聽考試需知