

香港教練培訓委員會

運動教練理論入門課程 第三十一班

時間表

上課模式 : 以網上視頻會議 "ZOOM" 應用程式授課及在網上學習平台 "Blackboard" 進行網上錄像學習

時間 : 下午 2:00 至下午 6:00 (網上實時課堂)

| 日期 | 內容 |
|--|---|
| 2022 年 9 月 3 日 (星期六) | “ZOOM” 簡介會 |
| 2022 年 9 月 17 日 (星期六) | 學員需知簡述 |
| | 運動概念 |
| | 教練基本概念 (I) |
| 2022 年 9 月 18 日 (星期日) | 教練基本概念 (II) |
| | 傷殘人士及智障人士運動簡介 |
| 2022 年 9 月 19 日至 10 月 8 日期間 (網上錄像學習) | 解剖與運動生理基本原理 |
| | 動作分析 |
| | 肌力與體能基礎訓練 |
| 2022 年 10 月 9 日 (星期日) | 預防運動創傷基礎原理 |
| 2022 年 10 月 15 日 (星期六) | 運動飲食 |
| | 運動心理基礎原理 |
| 2022 年 10 月 17 日 (星期一) 至 10 月 31 日 (星期一) 或 | 習作 或 |
| 2022 年 10 月 29 日 (星期六) | 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 *學員請於下午 2:15 到達登記及聆聽考試需知 |

*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