

主辦機構:

更新日期: 8.3.2021

香港教練培訓委員會
運動教練理論入門課程 2122ICC01(C)
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 (星期二)；下午 2:00 至 6:00 (星期六)

日期	內容
2021 年 4 月 27 日 (星期二)	“ZOOM” 簡介會
2021 年 5 月 4 日 (星期二)	學員需知簡述
	運動概念
	教練基本概念 (I)
2021 年 5 月 8 日 (星期六)	教練基本概念 (II) + (III)
2021 年 5 月 11 日 (星期二)	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 5 月 15 日 (星期六)	解剖與運動生理基本原理 (II)
	動作分析
2021 年 5 月 18 日 (星期二)	肌力與體能基礎訓練 (I)
2021 年 5 月 22 日 (星期六)	肌力與體能基礎訓練 (II)
	預防運動創傷基礎原理 (I)
2021 年 5 月 25 日 (星期二)	預防運動創傷基礎原理 (II)
2021 年 5 月 29 日 (星期六)	運動飲食
	運動心理基礎原理
2021 年 5 月 31 日 (星期一) 至 6 月 15 日 (星期一) 或 將因應情況再作安排	習作 或 考試