

主辦機構:

更新日期: 10.08.2020

**香港教練培訓委員會**  
**運動教練理論入門課程 2021ICC05(C)**  
**時間表**

上課模式：以網上視頻會議 " ZOOM" 應用程式授課，個別的課堂則可能安排於奧運大樓進行

時間：下午 2:00 至下午 6:00

日期	內容
2020 年 12 月 12 日 (星期六)	學員需知簡述
	運動概念
	教練基本概念 (I)
2020 年 12 月 13 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
2020 年 12 月 19 日 (星期六)	解剖與運動生理基本原理
2020 年 12 月 20 日 (星期日)	動作分析
	肌力與體能基礎訓練 (I)
2021 年 1 月 9 日 (星期六)	肌力與體能基礎訓練 (II) + (III)
2021 年 1 月 10 日 (星期日)	預防運動創傷基礎原理
2021 年 1 月 16 日 (星期六)	運動飲食
	運動心理基礎原理
2021 年 1 月 23 日 (星期六)	考試 (下午 2:30 至 4:00) *學生請於下午 2:15 到達登記及聆聽考試需知