



運動教練理論入門課程

章程

課程簡介： 讓有志投身運動教練行業的人士認識運動訓練理論及運動科學等基本概念，配合體育總會的運動專項課程，裝備學員成為有關的運動教練。

| 課程編號                  | 日期  | 上課時間                 | 考試日期及時間                               |
|-----------------------|---|----------------------|---------------------------------------|
| 20-21ICC01(C)<br>(粵語) | 逢星期一、三、四上課<br>2020年4月6、8、9、15、16、20、<br>22日 | 上午 9:00 – 下午<br>1:00 | 2020年4月29日<br>(星期三)<br>上午9:30 至 11:00 |

- 課程大綱：
- (1) 運動概念
  - (2) 教練基本概念
  - (3) 傷殘人士及智障人士運動簡介
  - (4) 解剖與運動生理基本原理
  - (5) 動作分析
  - (6) 肌力與體能基礎訓練
  - (7) 預防運動創傷基礎原理
  - (8) 運動飲食
  - (9) 運動心理基礎原理



上課地點： 香港體育學院

授課語言： 粵語，輔以英文專業用語

參加資格： 參加者必須年滿十八歲，並由已成為香港教練培訓委員會的體育總會推薦。

費用： 每位港幣一千一百元(HK\$1,100)  
(學費及學額不可作任何更改或轉讓他人。除課程取消或改期外，所有已繳交費用恕不退還。)

報名方法： 有興趣報讀人士可向相關的體育總會報名，~~體育總會須於2020年4月6日(星期三)或之前將報名費及報名費憑證交回體育總會或香港體育學院教練培訓部~~。報名費須以劃線支票繳交，抬頭「香港體育學院有限公司」。報名一經接納，有關費用概不退還。

**評核及證書  
頒發：**

本課程評核方法為多項選擇題考試，學員必須考試合格，且出席達80%，方可獲頒授香港教練培訓委員會一級認可教練資歷。

**課程銜接：**

學員在完成課程後，可進修香港教練培訓委員會舉辦的「運動教練理論基礎證書」課程。

**其他支援：**

學員如現為「綜合社會保障援助計劃」受惠者，須於報名時提出申請「經濟援助計劃」，修畢課程及取得合格成績後，可獲發還全數學費，詳情請參閱經濟援助計劃申請表(FAS/2017)。此外，貴為精英運動員的學員如能完成本課程及考試合格，亦可透過「精英運動員教練培訓計劃」向本部申請退還全數學費。申請者需要填寫表格及由該運動項目總教練簽署。

查詢電話：2681 6537

電郵：[ritalyew@hksi.org.hk](mailto:ritalyew@hksi.org.hk)