



# 香港教練培訓委員會

## Hong Kong Coaching Committee

### 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                              |
|-----------------------|------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------|
| 20-21ICC05(C)<br>(粵語) | 逢星期六、日上課<br>2020年12月12、13、19、20 及<br>2021年1月9、10、16日 | 下午 2:00 –6:00 | 2021年1月23日<br>(星期六)<br>下午2:30 至 4:00 |

- 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



名額有限!

修讀方式：共28小時網上課堂及1.5小時考試 (如有需要，為因應情況，安排另外的考試模式)

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

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 [REDACTED]。  
[REDACTED]。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)。

精英運動員如能完成本課程及考試合格，可向本部申請「精英運動員教練培訓計劃」退還全數學費。申請者需要填寫表格及由運動項目總教練簽署。

\*上述兩個計劃的申請者須在報名時一併將計劃的申請表交給體育總會

查詢電話：2681 6673

電郵：phyllisfan@hksi.org.hk