

主辦機構:

更新日期: 5.5.2021

**香港教練培訓委員會**  
**運動教練理論入門課程 2122ICC02(C)**  
**時間表**

上課模式：以網上視頻會議“ZOOM”應用程式授課

時間：下午 2:00 至下午 6:00

日期	內容
2021 年 7 月 3 日 (星期六)	“ZOOM” 簡介會
2021 年 7 月 10 日 (星期六)	學員需知簡述
	運動概念
	教練基本概念 (I)
2021 年 7 月 11 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
2021 年 7 月 17 日 (星期六)	解剖與運動生理基本原理
2021 年 7 月 18 日 (星期日)	動作分析
	肌力與體能基礎訓練 (I)
2021 年 7 月 24 日 (星期六)	肌力與體能基礎訓練 (II) + (III)
2021 年 7 月 25 日 (星期日)	預防運動創傷基礎原理
2021 年 7 月 31 日 (星期六)	運動飲食
	運動心理基礎原理
2021 年 8 月 2 日 (星期一) 至 8 月 16 日 (星期一) 或 將因應情況再作安排	習作 或 考試