

**香港教練培訓委員會**  
**運動教練理論入門課程 第三十三班**  
**時間表**

| 日期                                  | 時間                      | 模式                                   | 內容            |
|-------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|---------------|
| 2022年1月7日<br>(星期六)                  | 下午 2:00<br>至<br>下午 3:00 | 以網上視頻會議<br>"ZOOM" 應用程式               | "ZOOM" 簡介會    |
| 2022年1月14日<br>(星期六)                 | 下午 2:00<br>至<br>下午 6:00 | 以網上視頻會議<br>"ZOOM" 應用程式<br>授課         | 學員需知簡述        |
| 2022年1月15日<br>(星期日)                 | 下午 2:00<br>至<br>下午 6:00 |                                      | 運動概念          |
|                                     |                         | 教練基本概念 (I)                           |               |
| 2022年1月16日<br>至<br>2月11日            | ---                     | 在網上學習平台<br>"Blackboard" 進行<br>網上錄像學習 | 教練基本概念 (II)   |
|                                     |                         |                                      | 傷殘人士及智障人士運動簡介 |
| 2022年2月12日<br>(星期日)                 | 下午 2:00<br>至<br>下午 6:00 | 以網上視頻會議<br>"ZOOM" 應用程式<br>授課         | 解剖與運動生理基本原理   |
|                                     |                         |                                      | 動作分析          |
| 2022年2月18日<br>(星期六)                 | 下午 2:00<br>至<br>下午 6:00 |                                      | 基本體適能與訓練原則    |
| 2022年2月20日<br>(星期一) 至<br>3月6日 (星期一) |                         |                                      | 預防運動創傷基礎原理    |
|                                     |                         |                                      | 運動飲食          |
|                                     |                         |                                      | 運動心理基礎原理      |
|                                     |                         |                                      | 習作            |

\*學員須完成網上錄像學習習作(選擇題)，且於網上實時課堂出席率達 80%才可參加評估