

香港教練培訓委員會
運動教練理論入門課程 第三十五班
時間表

日期	時間	模式	內容
2023年5月3日 (星期三)	下午 7:00 至 下午 8:00	以網上視頻會議 "ZOOM" 應用程式	"ZOOM" 簡介會
2023年5月10日 (星期三)	下午 7:00 至 下午 10:00	以網上視頻會議 "ZOOM" 應用程式 授課	學員需知簡述
			運動概念
2023年5月14日 (星期日)	下午 2:00 至 下午 6:00		教練基本概念 (I)
2023年5月15日 至 5月27日	---	在網上學習平台 "Blackboard" 進行 網上錄像學習	教練基本概念 (II)
2023年5月28日 (星期日)	下午 2:00 至 下午 5:00	以網上視頻會議 "ZOOM" 應用程式 授課	解剖與運動生理基本原理
			動作分析
			基本體適能與訓練原則
2023年5月31日 (星期三)	下午 7:00 至 下午 10:00		傷殘人士及智障人士運動簡介
2023年6月4日 (星期日)	下午 2:00 至 下午 5:00		預防運動創傷基礎原理 (I)
2023年6月5日 (星期一) 至 6月19日 (星期一)			預防運動創傷基礎原理 (II)
			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