

Organised by 主辦機構

**HKCC** 香港教練培訓委員會  
Hong Kong Coaching Committee

Funded by 捐助機構

 香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER



## 香港賽馬會教練培訓計劃

運動教練理論基礎證書 (QF2)

 資歷架構  
Qualifications Framework **第二級**  
資歷名冊登記號碼:14/002703/L2  
登記有效日期:16/06/2014-15/01/2023

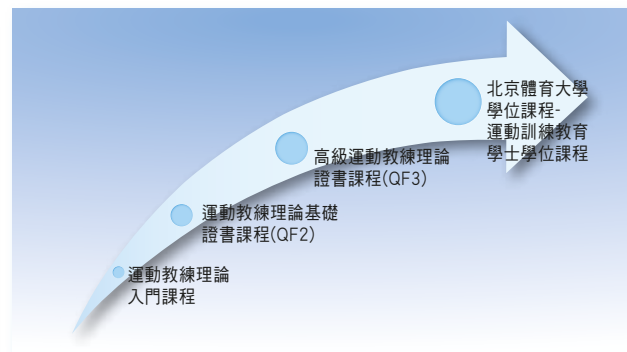
高級運動教練理論證書 (QF3)

 資歷架構  
Qualifications Framework **第三級**  
資歷名冊登記號碼:15/003100/L3  
登記有效日期:16/01/2016-15/01/2023



**香**港教練培訓委員會(HKCC)由中國香港體育協會暨奧林匹克委員會(SF&OC)和香港體育學院(HKSI)聯合組成，為香港的教練培訓計劃制定發展策略，香港體育學院則負責推行其計劃。

## 香港運動教練理論進修階梯



## 課程內容

運動教練理論  
基礎證書 (QF2)

資歷架構第二級別  
(QF Level 2)，  
等同中三畢業程度  
每年開設兩班

高級運動教練理論  
證書(QF3)

資歷架構第三級別  
(QF Level 3)，  
等同中學文憑畢業程度  
每年開設一班

### 單元名稱

1	學習原理	運動教育學
2	技能學習	運動技能學
3	教練理論	教練效能
4	解剖學與人體	運動生理學
5	運動生理調適	運動醫學
6	預防與處理運動創傷	訓練學
7	項目策劃與運動管理	運動隊伍管理學
8	運動心理技能	運動心理學
9	動作原理	運動生物力學
10	體適能測試與評核	研究方法及 應用統計學簡介
	教練助理實習	教練實習

## 資歷架構認證課程

由香港教練培訓委員會舉辦的資歷架構認證課程，在香港體育學院上課，課程為期六個月，由大專講師及具多年教育及體育經驗的導師教授。

## 學員心聲



### 林志堅

香港草地滾球總會副會長

「此課程大大增加了我對運動基礎的認識，對我在運動教學上有很大幫助。透過實習，此課程能夠配合到草地滾球運動的實際需要及運動的長遠發展。」



### 李慧詩

世界場地單車錦標賽女子凱琳賽及爭先賽金牌得主

「教練班的課程使我學會把多年的運動員經驗，轉化為簡單的語言，再教授年青運動員。跟導師相處的時間，我亦明白，不論是精英教練抑或社區教練，最重要的態度還是將心比心，耐心回應學員的疑問。」



### 江天一

亞運會乒乓球混合雙打賽銀牌得主

「課程提供了好的學習平台，讓身為全職運動員的我更能理解教練們的用心並從他們的角度去思考問題；另外能於日常的訓練及比賽中應用和實踐課程中的理論，對自己的技術提升有很大幫助。」



## 聯絡我們

香港體育學院 教練培訓部

查詢電話：2681 6129

傳真號碼：2692 1940

電郵地址：ceddept@hksi.org.hk

網址：[http://www.hkcoaching.com/  
programmes/coach-education-  
programme/coach-accreditation-  
programme](http://www.hkcoaching.com/programmes/coach-education-programme/coach-accreditation-programme)



掃描 QR code  
以獲得相關  
資訊

## 4 授課語言

粵語授課，教材以中文為主，並輔以英文專業用語。

## 3 學費及獎學金

學費為港幣8,000元。另有獎學金計劃。獎勵於課程中表現優異的學員，每班最多選出三名得獎學員。

## 5 實習

學員須完成30小時的教練實習，把學習的理論實踐於訓練上，以鞏固教練工作的基礎。

## 2 修讀形式

糅合面授與實習的學習模式，一般於平日晚間在香港體育學院上課。

## 1 報讀資格

對教練行業有興趣，及/或備有相關運動員或教練資格/經驗者，只要通過面試便可入讀。詳情請與我們聯絡。

## 6 就業前景

各總會對教練資格有不同的要求，請於總會網頁獲取相關資料。