

主辦機構:

更新日期: 2.7.2021

香港教練培訓委員會
運動教練理論入門課程 2122ICC03(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 8 月 28 日 (星期六)	“ZOOM” 簡介會
2021 年 9 月 4 日 (星期六)	學員需知簡述
	運動概念
	教練基本概念 (I)
2021 年 9 月 5 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 9 月 11 日 (星期六)	解剖與運動生理基本原理
2021 年 9 月 12 日 (星期日)	動作分析
	肌力與體能基礎訓練 (I)
2021 年 9 月 18 日 (星期六)	肌力與體能基礎訓練 (II) + (III)
2021 年 9 月 19 日 (星期日)	預防運動創傷基礎原理
2021 年 9 月 25 日 (星期六)	運動飲食
	運動心理基礎原理
2021 年 9 月 27 日 (星期一) 至 10 月 11 日 (星期一) 或 將因應情況再作安排	習作 或 考試