



## 運動教練理論入門課程

### 章程

課程簡介： 讓有志投身運動教練行業的人士認識運動訓練理論及運動科學等基本概念，配合體育總會的運動專項課程，裝備學員成為有關的運動教練。

課程編號	日期	上課時間	評估方式
21-22ICC03(C) (粵語)	逢星期六、日上課 2021年9月4、5、11、12、18、 19、25日	下午 2:00至6:00	考試：將因應情況再作 安排 或 習作：2021年9月27日 (星期一)至10月11日 (星期一)

課程大綱：

- (1) 運動概念
- (2) 教練基本概念
- (3) 傷殘人士及智障人士運動簡介
- (4) 解剖與運動生理基本原理
- (5) 動作分析
- (6) 肌力與體能基礎訓練
- (7) 預防運動創傷基礎原理
- (8) 運動飲食
- (9) 運動心理基礎原理



修讀方式： 共28小時網上課堂及1.5小時考試或習作

上課模式： 以網上視頻會議 "ZOOM" 應用程式授課

授課語言： 粵語，輔以英文專業用語

參加資格： 參加者必須年滿十八歲，並由已成為香港教練培訓委員會的體育總會推薦。

費用： 每位港幣一千一百元(HK\$1,100)  
(學費及學額不可作任何更改或轉讓他人。除課程取消或改期外，所有已繳交費用恕不退還。)

- 報名方法：** 有興趣報讀人士可向相關的體育總會報名，體育總會須於**2021年8月4日(星期三)**或以前將已填妥的報名表格及報名費親身前往或寄交香港新界沙田源禾路25號香港體育學院教練培訓部。報名費須以劃線支票繳交，抬頭「香港體育學院有限公司」。報名一經接納，有關費用概不退還。
- 評核及證書頒發：** 本課程評估方式為多項選擇題考試/習作，學員必須評估合格，且出席達80%，方可獲頒授香港教練培訓委員會一級認可教練資歷。
- 課程銜接：** 學員在完成課程後，可進修香港教練培訓委員會舉辦的「運動教練理論基礎證書」課程。
- 其他支援：** 學員如現為「綜合社會保障援助計劃」受惠者，須於報名時提出申請「經濟援助計劃」，修畢課程及取得合格成績後，可獲發還全數學費，詳情請參閱經濟援助計劃申請表(FAS/2016)。
- 精英運動員/獎學金運動員如能完成本課程及評估合格，可向本部申請「精英運動員教練培訓計劃」退還全數學費。申請者需要填寫表格及由運動項目總教練簽署。
- \*上述兩個計劃的申請者須在報名時一併將計劃的申請表交給體育總會
- 備註：** 所有課堂將進行錄影以作教育及宣傳用途。

查詢電話：2681 6673

電郵：ireneq@hksi.org.hk

「運動教練理論入門課程」(2122ICC03)報名表

體育總會:

聯絡人:

聯絡電話:

電郵地址:

總會職銜:

傳真號碼:

課程編號:

取錄優先次序	參加者資料						備註
	英文姓名(正楷)	中文姓名	出生年份	身份證號碼 (頭4個數目字)	聯絡電話	電郵地址	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

請排列參加者的取錄優先次序。

如參加者為精英運動員/獎學金運動員，請於備註欄註明，並需提交「精英運動員教練培訓計劃」申請表。

如報名人數眾多，請影印此報名表填寫。

總會印鑑:

日期:

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