



## 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	評估方式
第四十六班 (粵語)	星期六、日下午面授課堂(請參照附上之時間表) 2025年8月9、10、30、31日  補課 2025年8月16日及9月6日  2025年8月11日至8月25日 12小時網上錄像學習及完成有關錄像習作	習作：2025年9月2日(星期二) 至9月16日(星期二)

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) 基本體適能與訓練原則
- (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

名額有限!

修讀方式：共28小時(面授課堂16小時及網上錄像學習12小時)及習作

上課模式：於香港體育學院進行面授課堂及在網上學習平台"Blackboard"進行網上錄像學習，並須同時預留時間在有需要時出席補課(請參照附上之時間表)。

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2025年7月14日(星期一)或以前將已填妥的報名表格、報名費及所有申請者之「一級認可教練證申請表」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。
- 評估及證書頒發：** 學員須完成網上錄像學習習作(選擇題)，且於面授課堂出席率達80%才可參加評估。本課程評估方式為習作，學員必須評估及格，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」，修畢課程及取得及格成績後，可獲發還全數學費，詳情請參閱經濟援助計劃申請表(FAS/2017)。
- 精英運動員/獎學金運動員如能完成本課程及評估及格，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：** 課堂會進行攝影及錄影以作教育及宣傳用途。由於名額有限，將優先考慮未成為本會認可教練的參加者。

查詢電話：2681 6589

電郵：jasminem@hksi.org.hk

「運動教練理論入門課程」(第四十六班)報名表

體育總會: \_\_\_\_\_

聯絡人: \_\_\_\_\_ 總會職銜: \_\_\_\_\_

聯絡電話: \_\_\_\_\_ 傳真號碼: \_\_\_\_\_

電郵地址: \_\_\_\_\_ 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。

如參加者曾經或現為香港教練培訓委員會的認可教練，請於備註欄註明。

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。

總會印鑑: \_\_\_\_\_

遞交申請時，請連同各學員填妥的「一級認可教練證申請表」一併寄出。

如報名人數眾多，請影印此報名表填寫。

日期: \_\_\_\_\_

主辦機構:

更新日期: 12.6.2025

**香港教練培訓委員會**  
**運動教練理論入門課程 第四十六班**  
**時間表**

地點：香港新界沙田源禾路 25 號香港體育學院大樓 2 樓 L2C 室

時間：下午 2:00 至下午 6:00

日期	內容	模式
2025 年 8 月 9 日 (星期六)	學員需知簡述	面授
	運動概念	
	教練基本概念 (I)	
2025 年 8 月 10 日 (星期日)	教練基本概念 (II)	面授
	傷殘人士及智障人士運動簡介	
2025 年 8 月 16 日 (星期六)	補課	面授
2025 年 8 月 11 日 至 8 月 25 日	解剖與運動生理基本原理	在網上學習平台 "Blackboard" 進行網上錄像學習 及 完成所有單元的習作
	動作分析	
	基本體適能與訓練原則	
2025 年 8 月 30 日 (星期六)	預防運動創傷基礎原理	面授
2025 年 8 月 31 日 (星期日)	運動飲食	面授
	運動心理基礎原理	
2025 年 9 月 6 日 (星期六)	補課	面授
2025 年 9 月 2 日 (星期二) 至 9 月 16 日 (星期二)	評估 (習作) 及 學員對課程意見調查表	

備注：

- 學員須同時預留時間在有需要時出席補課。
- 學員須完成所有的網上錄像學習單元的習作(選擇題)，且於課堂出席率達 80%才可參加評估(習作)。