



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
第二十七班 (粵語)	逢星期六、日上課 2022年1月15、16、22、23、29 日、2月6、12日	下午 2:00至6:00	考試：將因應情況再作 安排 或 習作：2022年2月14日 (星期一)至28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12月15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 6431

電郵：KarinaC@hksi.org.hk

「運動教練理論入門課程」(第二十七班)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: 11.11.2021

香港教練培訓委員會 運動教練理論入門課程 第二十七班 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
2022 年 1 月 8 日 (星期六)	“ZOOM” 簡介會
2022 年 1 月 15 日 (星期六)	學員需知簡述
	運動概念
	教練基本概念 (I)
2022 年 1 月 16 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
2022 年 1 月 22 日 (星期六)	解剖與運動生理基本原理
2022 年 1 月 23 日 (星期日)	動作分析
	肌力與體能基礎訓練 (I)
2022 年 1 月 29 日 (星期六)	肌力與體能基礎訓練 (II) + (III)
2022 年 2 月 6 日 (星期日)	預防運動創傷基礎原理
2022 年 2 月 12 日 (星期六)	運動飲食
	運動心理基礎原理
2022 年 2 月 14 日 (星期一) 至 2 月 28 日 (星期一) 或 將因應情況再作安排	習作 或 考試

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

Financial Assistance Scheme 經濟援助計劃

OBJECTIVES 宗旨

- The Financial Assistance Scheme aims to provide subsidies for Coach Accreditation Programme participants who have financial hardship in gaining entry to the sports coaching industry.
計劃旨為資助因經濟困難而未能投身運動教練行業的參加者而設，對象是參加教練級別評定計劃課程的人仕。

ELIGIBILITY AND LEVEL OF ASSISTANCE 申請資格及援助標準

- All participants of the following courses are eligible to apply for the Financial Assistance Scheme:
所有報讀以下課程的學員均可申請：
 - (1) Introductory Coaching Course 運動教練理論入門課程
 - (2) Foundation Certificate in Sports Coaching Theory 運動教練理論基礎證書課程
 - (3) Certificate in Advanced Sports Coaching Theory 高級運動教練理論證書課程
- Course fee will be refunded in full if the applicants fulfill the following requirements:
申請者須符合下列所有要求方可獲發回全數學費：
 - a) Current beneficiary of the “Comprehensive Social Security Assistance” (CSSA) granted by the HKSAR; AND
現為「綜合社會保障援助計劃」受惠者；及
 - b) Successfully completed the Introductory Coaching Course and passed in the examination
成功完成運動教練理論入門課程及考試合格
- For special cases where financial assistance is required, written requests with strong justifications should be submitted to the Hong Kong Coaching Committee for special consideration.
如申請人未符合上述要求，但有特殊情況極需要經濟援助，可個別向香港教練培訓委員會作出書面申請。

APPLICATION 申請手續

- Applicants should complete the application form (ICC/FAS/2016) and send together with **certified true copies** of documentary evidence of financial hardship (e.g. Proof of CSSA, etc.) to the Coach Education Department at least three months prior to the commencement of the course. The Scheme is open for application throughout the year.
申請人須於開課前最少三個月把填妥之報名表格(ICC/FAS/2016)及有關證明經濟困難之文件**認證副本**(如：「綜合社會保障援助計劃」證明書等)寄交至教練培訓部審批。此計劃全年接受申請。

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

Financial Assistance Scheme Application Form
經濟援助計劃申請表

Notes to Applicants:

- Information provided herein will be used for assessing the CAP Financial Assistance Scheme application. The information will be accessed by the Hong Kong Coaching Committee, Coach Education Department or related staff who will process the application and refund matters.
表格內所提供的資料將用作審批經濟援助申請之用。有關資料將由香港教練培訓委員會、教練培訓部及有份參與學費回款手續的工作人員處理。
- Application form and all the supporting documents submitted will not be returned. Information from unsuccessful applicants will be destroyed afterwards.
所有申請表格及有關證明文件均不獲發還。所有未能獲得經濟援助的申請人資料將於審批完成後銷毀。
- ALL fields on the application form must be filled. If the item(s) is/are not applicable, "N/A" should be marked.
申請表格內之所有欄位均須填寫。如項目不適用者，請填上「不適用」。
- Incomplete application will not be processed.
資料不全之申請將不獲處理。
- The Hong Kong Coaching Committee has full discretion on the grant of CAP Financial Assistance Scheme.
香港教練培訓委員會擁有全權決定批核有關經濟援助計劃的款項。

PART 1 第一部份：PERSONAL PARTICULARS 個人資料

Name (Chinese) _____ (English) _____ Male Female
姓名 (中文) _____ (英文) _____ 男 女

I.D. No. _____ () Date of Birth (D) / (M) / (Y) _____ Place of Birth _____
身份證號碼 出生日期 (日) (月) (年) 出生地點

Contact Phone No. _____ (Daytime) _____ (Mobile) _____ Fax No. _____
聯絡電話 (日間) (手提電話) 傳真號碼

Residential Address _____
住宅地址

Email Address _____
電郵地址

PART 2 第二部份：EDUCATIONAL BACKGROUND 教育背景

Highest Education Level Obtained
最高學歷

Secondary level 中學程度	<input type="radio"/>
Post-secondary level 大專程度	<input type="radio"/>
University level 大學程度	<input type="radio"/>
Others 其他	<input type="radio"/>

Year of Graduation 畢業年份 _____

PART 3 第三部份 : EMPLOYMENT STATUS 受僱情況

Are you employed now? Yes 是
你現在是否受僱 No 否 (please go to Part 4 請到第四部份)

a) Full time Staff 全職僱員 Part time Staff 半職僱員

b) Name of Employer 僱主名稱 _____

Position _____ How long have you worked in the company? _____ Year(s)
職位 受僱於現時工作公司的年份 年

PART 4 第四部份 : COACHING EXPERIENCE 教練經驗

Coaching programmes completed in the past two years 過去兩年曾經完成的教練訓練課程:

Coaching Programme 教練培訓課程	Organiser 主辦機構	Certificate/Level Obtained 獲取證書/級別	Date of Completion 完成日期
1) _____			
2) _____			
3) _____			

Years of Coaching Experience _____ Year(s)
教練工作年資 年

PART 5 第五部份 : FINANCIAL SITUATION 經濟情況

a) Are you a beneficiary of the “Comprehensive Social Security Assistance” Scheme? \ 你現在是否「綜合社會保障援助計劃」受惠者?
Yes 是 No 否 (please go to c 請到 c)

b) How long have you been a recipient of the “Comprehensive Social Security Assistance”? 由哪時起為「綜合社會保障援助計劃」受益人?

From 由 (date 日期) _____ to 至 _____ (No. of years 總共年份 _____)

c) For this coaching course, have you applied for other financial assistance (including subsidies from employer, scholarships, bursaries and other loans)? 你有沒有向其他機構 (包括僱主資助、獎學金、助學金或其他貸款)申請資助完成此教練課程?

d) Have you ever received any financial assistance for the other Coach Accreditation course(s)? 你曾否接受資助以完成其他教練級別評定計劃的課程?

Yes 是 Sources 資源 _____
No 否

PART 6 第六部份 : Coach Accreditation Programme Course 教練級別評定計劃課程

Nominated by NSA (Name) _____ Enrolled Course Code _____
推薦之體育總會 (名稱) 已報讀課程編號

Date of Commencement _____ Expected Completion Date _____
開課日期 完成日期

PART 7 第七部份 : DECLARATION 聲明

I, _____ (Name of applicant), declare that to the best of my knowledge and as far as I can ascertain, all the information provided in this application is complete and true. I understand that my willful misrepresentation of facts and figures renders me liable to disciplinary action by the Hong Kong Coaching Committee. Also, I have read, understood and agreed that information I provided will be used for purposes specified in the guidance notes.

本人，_____ (申請人姓名)，現作出聲明據本人所知及最確定的，所有在本申請表格內填報的資料均屬真確無訛。本人明白故意虛報或隱瞞任何重要資料，申請即告無效。同時亦須接受由香港教練培訓委員會對本人作出的處分。本人已閱讀、明白及同意由本人提交的資料僅用作經濟援助申請之用。

Signature of Applicant _____
申請人簽名

Date _____
日期

Submission Checklist 遞交文件

- 1) Completed application form with the signature of applicant;
填妥申請表格並附有申請人簽名
- 2) Copy of HKID.;;
身分證副本
- 3) Documentary evidence of financial hardship (e.g. Copy of CSSA's reference letter, etc.)
證明經濟困難之文件 (如：「綜合社會保障援助計劃」證明副本等)