

## DISTANCE RUNNING INSTRUCTOR CERTIFICATION – Intake 49

### 長跑教練證書課程 – 第 49 屆

DRI-0326-49

DATE	COURSE TITLE	TIME	VENUE
29/03 (Sun)	長跑應用科學 長跑強度、距離和步速	13:30 - 16:00	HV
12/04 (Sun)	長跑訓練計劃編寫 長跑教練操守、風險及責任	13:30 - 16:30	A / A1
19/04 (Sun)	1對1長跑教授實習*	13:30 - 16:30	ST
26/04 (Sun)	長跑運動員評定 跑姿分析	13:30 - 16:00	ST
03/05 (Sun)	教練實習考核細則 比賽策略及調整	13:30 - 15:30	ST
06/05 (Wed)	長跑體適能理論及運動生理學 長跑常見損傷痛症、預防及處理方法	18:30 - 22:30	A1
10/05 (Sun)	長跑阻力訓練和技術分解訓練	13:30 - 15:30	A1
17/05 (Sun)	實習考試	18:00 – 22:00	ST
21/05 (Thu)	理論考試	19:00 – 20:00	A1

A - 香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室 (港鐵站：太古站A2出口)

HV - Happy Valley 跑馬地遊樂場(跑步徑) - 跑馬地體育路2號

ST - Sport Ground, Shatin Yuen Wo Road 運動場, 沙田源禾路

A1 - 香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心11樓1103A室

因應場地情況，上課日期及時間有可能會有所變動

Remarks：\* 課堂內容包括以踏單車形式，學習如何監察跑手