

## DISTANCE RUNNING INSTRUCTOR CERTIFICATION – Intake 46

### 長跑教練證書課程 – 第 46 屆

DRI-0525-46

| DATE           | COURSE TITLE                      | TIME          | VENUE  |
|----------------|-----------------------------------|---------------|--------|
| 02/11<br>(Sun) | 長跑應用科學<br>長跑強度、距離和步速              | 13:30 - 16:00 | HV     |
| 09/11<br>(Sun) | 長跑訓練計劃編寫<br>長跑教練操守、風險及責任          | 13:30 - 16:30 | A / A1 |
| 16/11<br>(Sun) | 1對1長跑教授實習*                        | 13:30 - 16:30 | ST     |
| 30/11<br>(Sun) | 長跑阻力訓練和技術分解訓練                     | 13:30 - 15:30 | A1     |
| 07/12<br>(Sun) | 長跑運動員評定<br>跑姿分析                   | 13:30 - 16:00 | ST     |
| 10/12<br>(Wed) | 長跑體適能理論及運動生理學<br>長跑常見損傷痛症、預防及處理方法 | 18:30 - 22:30 | A / A1 |
| 14/12<br>(Sun) | 教練實習考核細則<br>比賽策略及調整               | 13:30 - 15:30 | ST     |
| 21/12<br>(Sun) | 實習考試                              | 18:00 - 22:00 | ST     |
| 29/12<br>(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