主辦： 中國香港智障人士體育協會 HONG KONG, CHINA SPORTS ASSOCIATION FOR PERSONS WITH INTELLECTUAL DISABILITY

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

香港賽馬會慈善信託基金 The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

教練培訓計劃：運動治療如何協助提升運動表現

主辦及資助機構

中國香港智障人士體育協會主辦，香港賽馬會教練培訓計劃資助。

講座簡介及宗旨

運動治療涵蓋肌肉骨骼系統的治療，復康以及訓練，可改善疼痛或加速運動受傷恢復；而藉著動態控制訓練則可以提升運動表現及減低受傷風險。是次講座主要簡述運動治療及動態控制，亦會講解基礎解剖學及示範加強動態控制的訓練。

日期、時間及地點

日期	時間	講座內容*	地點
2025年3月23日 (星期日)	09:45-10:00	登記	香港體育學院1樓活動室
	10:00-10:45	簡介運動治療及動態控制如何提升運動表現	
	10:45-11:30	基礎解剖學	
	11:30-11:40	小休	
	11:40-12:45	動作示範及講解	
	12:45-13:00	問答環節	

*主辦單位保留修改講座內容之權利。

參加資格

參加者必須年滿18歲

授課語言

粵語

講者

- 李嘉晴小姐 (香港高等教育科技學院運動及康樂學系教導員)

證書

參加者完成整個講座後，可獲本會發出「出席證書」乙張。

*獲發之出席證書可用作2025-2026年度辦理教練之續註冊申請。

名額及費用

名額40人 (本會註冊教練優先)，費用全免。

報名方法

網上報名

【*報名表所得之個人資料只用於有關用途，除法例規定外，個人資料不會作其他用途或向外間披露。*】

截止報名日期

2025 年 3 月 6 日(星期四)

取錄通知

取錄名單將於2025年3月12日(星期三)前於本會網頁(www.hksapid.org.hk)公佈及以電郵通知各參加者。

備註

1) 如當日活動開始前兩小時天文台發出黑色暴雨警告，或懸掛八號或以上之熱帶氣旋警告信號，活動將會取消；
2) 主辦單位保留修改本章程之權利；
3) 此活動可計算作香港教練培訓委員會認可教練續領計劃的教練延續培訓活動時數。

查詢

2161 9509 原蔚婷小姐

2025年2月18日