

ASIAN ACADEMY FOR SPORTS AND FITNESS PROFESSIONALS
亞洲運動及體適能專業學院

DISTANCE RUNNING INSTRUCTOR CERTIFICATION – Intake 29
長跑教練證書課程 – 第 29 屆

DRI-0321-29

DATE	COURSE TITLE	TIME	VENUE
25/11 (Thu)	長跑教練基礎（一）： 長跑應用科學	20:00 - 22:00	HV
02/12 (Thu)	長跑教練基礎（二）： 長跑強度、距離和步速	20:00 - 22:00	HV
07/12 (Tue)	長跑訓練計劃編寫 教練操守、風險及責任	20:00 - 22:00	A
12/12 (Sun)	1對1長跑教授實習*	14:00 - 17:00	ST
15/12 (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	18:00 - 22:00	A
19/12 (Sun)	長跑阻力訓練和技術分解訓練	20:00 - 22:00	Gym
23/12 (Thu)	長跑運動員評定 跑姿分析及教練實習考核細則	19:30 - 21:30	ST
30/12 (Thu)	多元訓練模式 - 田徑場、斜路 比賽策略及調整	19:30 - 21:30	ST
02/01/2022 (Sun)	實習考試	18:00 – 21:00	ST
06/01/2022 (Thu)	理論考試	19:00 – 20:00	A
A	-	香港鰗魚涌英皇道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, 沙田源和路	
Gym	-	T.B.C. 待覆	

Remarks : * 課堂內容包括以踏單車形式，學習如何監察跑手

特別安排：

- 戶外實習部份會視乎天氣情況作出適當調動
- 如因天氣問題取消課堂，有關的補堂安排如有80%同學確認可以出席，即作確實而不作另行安排