

## DISTANCE RUNNING INSTRUCTOR CERTIFICATION – Intake 41 長跑教練證書課程 – 第 41 屆

DRI-0524-41 v.3

DATE	COURSE TITLE	TIME	VENUE
23/11 (Sat)	長跑應用科學 長跑強度、距離和步速	13:00 - 15:30	HV
30/11 (Sat)	長跑訓練計劃編寫 長跑教練操守、風險及責任	13:00 - 16:00	A / A1
04/12 (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	18:30 - 22:30	A1
07/12 (Sat)	1對1長跑教授實習*	13:00 - 16:00	ST
14/12 (Sat)	長跑運動員評定 跑姿分析	13:00 - 15:30	ST
21/12 (Sat)	長跑阻力訓練和技術分解訓練	13:00 - 15:00	A1
04/01/2025 (Sat)	教練實習考核細則 比賽策略及調整	13:00 - 15:00	ST
17/01/2025 (Fri)	理論考試	19:00 - 20:00	A1
19/01/2025 (Sun)	實習考試	18:00 - 21:00	ST

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

Remarks : \* 課堂內容包括以踏單車形式，學習如何監察跑手