

主辦：



香港智障人士體育協會
HONG KONG 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：高強度間歇訓練工作坊

主辦及資助機構

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

是次講座將由體能訓練專家分享及示範，讓參加者了解如何將高強度間歇訓練(HIIT)及Tabata融合日常訓練，即使沒有完善器材，仍能保持訓練強度，提升運動表現。與此同時，亦會就智障人士需要講解應用技巧。

日期、時間及地點

日期	時間	講座內容*	地點^	
2021年2月20日 (星期六)	9:45-10:00	登記	The Wave 九龍觀塘興業街4號8樓	
	10:00-11:15 (理論)	高強度間歇訓練及 Tabata 簡介		
		與一般訓練效果比較及安全須知		
		配合不同運動訓練需要		
	11:15-11:30	小休		
	11:30-12:50 (實踐)	動作示範及練習		
		智障人士的應用技巧		
12:50-13:00	問答時間			

*主辦單位保留修改講座內容之權利。

^因應疫情，活動可能以網上直播形式進行。

參加資格

優先考慮原則：

- 1) 本會各項目註冊教練
- 2) 大專院校學生及導師(體育學系)
- 3) 本會機構會員導師(體育科老師)
- 4) 本地註冊教練
- 5) 有志推廣智障運動之人士

授課語言

粵語

講者

- 合資格體能訓練專家

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2021-2022年度辦理教練之續註冊申請。

名額及費用

名額40人 (以優先考慮原則及先到先得方式分配)，費用全免。

報名方法

網上報名

*本表格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

2021年2月3日(星期三)

取錄通知

取錄名單將於2021年2月10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) 參加者必須穿著運動服裝及運動鞋上課；
- 2) 如當日活動開始前兩小時天文台發出紅色/黑色暴雨警告，或懸掛三號或以上之熱帶氣旋警告信號，活動將會取消；
- 3) 主辦單位保留修改本章程之權利。

查詢

2161 9508 魏栢寧先生

2020年12月18日