

主辦：



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

教練培訓計劃：預防運動創傷

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

智障運動員於進行運動訓練期間，往往未能主動清晰表達個人身體狀況。因此，準確掌握運動員的狀況成為了避免運動創傷的關鍵。

是次講座將透過註冊物理治療師的分享，簡介人體構造和人體力學，及運動訓練中常見的運動創傷誘因及處理方法。並集中講解田徑、游泳及乒乓球訓練中常見的情況，增強參加者對運動創傷的認知及預防，優化各運動項目的訓練方式，讓運動員得到最適切的訓練。

日期、時間及地點

日期	時間	講座內容*	地點	
2017年8月26日 (星期六)	13:45-14:00	登記	香港體育學院大樓 2樓會議室 L2A	
	14:00-15:15	人體構造和人體力學簡介		常見的運動創傷誘因
		常見的運動創傷誘因		
	15:15 -15:30	小休		
	15:30-16:45	田徑、游泳、乒乓球中 常見的運動創傷		運動創傷的處理方法
		運動創傷的處理方法		
16:45-17:00	答問時間			

*主辦單位保留修改講座內容之權利。

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

- 呂日康先生(註冊物理治療師)

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2017-2018及2019-2020年度辦理教練之續註冊申請。

名額及費用

名額35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

請將填妥之報名表於截止報名日期前電郵 (cep@hksapid.org.hk) 或郵寄送交本會 (地址：新界沙田瀝源社區會堂地下二室)；

*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

2017年8月10日(星期四)

取錄通知

取錄名單將於2017年8月14日(星期一)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；
- 2) 主辦單位保留修改本章程之權利。

查詢

2161 9509 周厚欣小姐

附件：報名表

2017年7月10日