

致: 2015/2016年度棒球二級教練員證書課程列位學員

課程調動通知如下:

1. 技術課假定於 9 月 25 日至 27 日於藍田晒草灣遊樂場舉行;
2. 戰略和戰術研討課堂將於 9 月 28 日於渣華道體育館(活動室)舉行;
3. 17/9 筆試改於 10 月 19 日於奧運大樓舉行

詳情請參閱下列時間表.

進階理論科課程時間表:

| 堂數 | 日期 2015 年 | 星期 | 上課時間 | *場地 | 課程內容 |
|---------------|----------------------------------|--------------|------------------------|-----------|--|
| 1. | 6 月 11 日 | 四 | 1900 – 2200 | 奧運大樓 | 運動創傷的防護與處理 (貼紮之運用)(一) |
| 2. | 6 月 13 日 | 六 | 1000 – 1300 | 嗇色園主辦可風中學 | 體能訓練計劃及運動營養學 |
| 3. | 6 月 15 日 | 一 | 1900 – 2200 | 嗇色園主辦可風中學 | 棒球體適能訓練法 (理論) |
| 4. | 6 月 19 日 | 五 | 1900 – 2200 | 奧運大樓 | 禁藥知識及運動心理學 |
| 5. | 6 月 20 日 | 六 | 0930 – 1230 | 奧運大樓 | 運動創傷的防護與處理 (貼紮之運用)(二) |
| 6. | 6 月 22 日 | 一 | 1900 – 2200 | 奧運大樓 | 棒球體適能訓練法 (理論) |
| | | | | 嗇色園主辦可風中學 | 棒球體適能訓練法 (實習) |
| | 6 月 25 日 | 四 | 1900 – 2200 | 嗇色園主辦可風中學 | 棒球體適能訓練法 (實習) |
| 7. | 6 月 27 日 改 9 月 3 日 | 六 | 0930 – 1230 | 奧運大樓 | 球例探討 (一) |
| 8. | 7 月 6 日 | 一 | 1900 – 2200 | 奧運大樓 | 棒球記錄法與數據運用 |
| 9. | 7 月 13 日 | 一 | 1900 – 2200 | 奧運大樓 | 球例探討 (一) |
| 補7 | 9 月 3 日 | 四 | 1900 – 2200 | 奧運大樓 | 球例探討 (二) |
| 10. | 9 月 7 日 | 一 | 1900 – 2200 | 奧運大樓 | 戰略和戰術研討 教練之使命與倫理道德 球員選材與評核 訓練計劃之撰寫與預算 |

| | | | | | |
|-----|--------------------------------------|------------------------------|----------------------------|--------------|--|
| 11. | 9月10日 | 四 | 1900 — 2200 | 奧運大樓 | 教練之使命與倫理道德 球員選材與評核 訓練計劃之撰寫與預算 戰略和戰術研討 |
| 12. | 9月14日 9月17日 | 一 四 | 1900 — 2200 | 奧運大樓 | 筆試 |
| 13. | 9月25日 | 五 | 1900 — 2200 | 晒草灣打擊籠 | 技術課 |
| 14. | 9月26日 | 六 | 1500 — 2100 | 晒草灣棒球場 | 技術課 |
| 15. | 9月27日 | 日 | 0930 — 1230 1330 — 1630 | 晒草灣棒球場 | 技術課 |
| 16. | 9月28日 | 一 | 0900 — 1200 | 渣華道體育館 - 活動室 | 戰略和戰術研討 |
| 17. | 10月19日 | 一 | 1900 — 2200 | 奧運大樓 | 筆試 |

- * 奧運大樓：香港 銅鑼灣 大球場徑一號 奧運大樓 一樓 會議室
 喬色園主辦可風中學：新界 上葵涌 和宜合道 448 號
 晒草灣棒球場：九龍 藍田茜發道 90 號
 渣華道體育館：北角渣華道 99 號渣華道市政大廈 3 樓

香港棒球總會教練總監 梁國業 啟
 二零一五年九月二十二日