



THE FOOTBALL ASSOCIATION OF HONG KONG, CHINA LIMITED

中國香港足球總會

**中國香港足球總會 D 級教練證書課程 [76]**  
**HKFA D Coaching Certificate Course [76]**  
**《 課程 時間 表 Timetable 》**

日期 Date		時間 Time	內容 Content	地點 Venue
15/5/2025 Thursday	理論課 Theory	19:00-22:00	T1 課程介紹 Course overview T5 情意教育 Affective Education T3 設計足球活動 Planning a session	荃灣 雅麗珊社區中心禮堂 Tsuen Wan Princess Alexandra Community Centre Hall
22/5/2025 Thursday	理論課 Theory	19:00-22:00	T2 香港教練的特質和角色 Roles and characteristics of HK youth football coach T6 教練法及教練指導的基本原則 Coaching methods and principal of coaching	
26/5/2025 Monday	場地課 Practical	19:00-22:00	P1 熱身、協調訓練、球感及皮球操控 Warm up, coordination training, ball feeling and mastery of ball P2 從小型比賽中觀察個人技術 Observe individual skills in small-sided game	荃灣 沙咀道遊樂場 Tsuen Wan Sha Tsui Road Playground
29/5/2025 Thursday	理論課 Theory	19:00-22:00	T7 技術及技能發展 Technical and skills development T8 教授不同年齡的青少年球員 Coaching youth players in different age	荃灣 雅麗珊社區中心禮堂 Tsuen Wan Princess Alexandra Community Centre Hall
31/5/2025 Saturday	場地課 Practical	19:00-22:00	P4 技術發展 - 盤球 Technical development – Dribbling P5 技術發展 - 運球 Technical development – Running with the Ball	荃灣 沙咀道遊樂場 Tsuen Wan Sha Tsui Road Playground
3/6/2025 Tuesday	場地課 Practical	19:30-22:30	P6 技術發展 - 傳接球 Technical development – Passing, receiving P7 技術發展 - 支援 Technical development - Support	
5/6/2025 Thursday	場地課 Practical	19:30-22:30	P8 技術發展 - 頭球 Technical development–Heading P9 技術發展 - 個人防守 Technical development – Individual Defending	
7/6/2025 Saturday	理論課 Theory	19:30-22:30	T9 球例 The Laws of the Game T10 安全及預防受傷 Safety and injury prevention	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre



THE FOOTBALL ASSOCIATION OF HONG KONG, CHINA LIMITED

中國香港足球總會

## 中國香港足球總會 D 級教練證書課程 [76]

**HKFA D Coaching Certificate Course [76]**

## 《 課程 時間 表 Timetable 》

日期 Date		時間 Time	內容 Content	地點 Venue
10/6/2025 Tuesday	場地課 Practical	19:30-22:30	P10 技術發展 - 守門員技術 Technical development - Goalkeeping P11 技術發展 - 射門 Technical development - Shooting	荃灣 沙咀道遊樂場 Tsuen Wan Sha Tsui Road Playground
12/6/2025 Thursday	場地課 Practical	19:30-22:30	P3 充份利用熱身時間以提升長遠體能發展 Maximizing warm up time to enhance long term physical Development	
14/6/2025 Saturday	理論課 Theory	19:30-22:30	T4 足球運動員發展 - 級別一：兒童發展 Football Athlete Development - Level 1: Developing 'The Child'	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
17/6/2025 Tuesday	場地課 Practical	19:30-22:30	P12 於小型比賽中的訓練方法 Training in small-sided game	荃灣 沙咀道遊樂場 Tsuen Wan Sha Tsui Road Playground
24/6/2025 Tuesday	場地課 Practical	19:30-22:30	P13 場地考試 Practical exam	
26/6/2025 Thursday	場地課 Practical	19:30-22:30	P13 場地考試 Practical exam	
28/6/2025 Saturday	理論課 Theory	19:30-22:30	T11 球例考試 The Laws of the Game exam T12 理論考試 Theory exam T13 教練守則及課程檢討 Code of Conduct and Course evaluation	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre

## Remarks 備注：

荃灣雅麗珊社區中心禮堂  
Tsuen Wan Princess Alexandra Community Centre Hall

地址: 荃灣大河道 60 號  
Address: 60 Tai Ho Road, Tsuen Wan

荃灣沙咀道遊樂場  
Tsuen Wan Sha Tsui Road Playground

地址: 荃灣沙咀道 171 號至 199 號  
Address: 171-199 Sha Tsui Road, Tsuen Wan

賽馬會香港足球總會訓練中心  
Jockey Club HKFA Football Training Centre

地址: 新界將軍澳環保大道 190 號 ([地圖](#))  
Address: 190 Wan Po Road, Tseung Kwan O, Hong Kong ([map](#))

\*課程地點在需要情況下會作出修改

\*The schedule is subject to modification if necessary