



中國香港足球總會 C 級教練證書課程 [48]  
**HKFA C Coaching Certificate Course [48]**  
《 課程時間表 Timetable 》

| 日期 Date               | 時間 Time          | 內容 Content  | 地點 Venue  |
|-----------------------|------------------|---|---|
| 28/4/2026<br>Tuesday  | 理論課<br>Theory    | 1930 – 2230<br>T1 課程介紹 Course Introduction<br>T2 情意教育 Affective Education U13-U16<br>T3 建立球隊的主要條件 Team Building   | 賽馬會香港足球總會<br>足球訓練中心<br>Jockey Club HKFA Football<br>Training Centre |
| 30/4/2026<br>Thursday | 場地課<br>Practical | 1930 – 2230<br>P1 不同種類的熱身 Different Types of Warm Up<br>P2 11 人比賽的安排 11-A-Side Game Arrangement   | 賽馬會香港足球總會<br>足球訓練中心<br>Jockey Club HKFA Football<br>Training Centre |
| 2/5/2026<br>Saturday  | 理論課<br>Theory    | 1930 – 2230<br>T4 比賽分析<br>Match Analysis<br>T5 足球比賽的四個重要時刻<br>Four Main Moment in Football  | 賽馬會香港足球總會<br>足球訓練中心<br>Jockey Club HKFA Football<br>Training Centre |
| 5/5/2026<br>Tuesday   | 場地課<br>Practical | 1930 – 2230<br>P4 進攻：1v1 (有球與無球)<br>Attacking Play (With and Without Ball)<br>P5 小組進攻：攻門能力<br>Attacking Play: Finishing   | 賽馬會香港足球總會<br>足球訓練中心<br>Jockey Club HKFA Football<br>Training Centre |
| 7/5/2026<br>Thursday  | 理論課<br>Theory    | 1930 – 2230<br>T8 教練指導方法<br>Coaching Methodology<br>T7 戰術及陣式<br>Football Tactics and Team Formation   | 賽馬會香港足球總會<br>足球訓練中心<br>Jockey Club HKFA Football<br>Training Centre |
| 9/5/2026<br>Saturday  | 場地課<br>Practical | 1930 – 2230<br>P6 進攻：傳接球、滲透式傳球、半傳身、第一接球<br>Attacking Play: Passing & Receiving, Penetrating Pass, Half<br>Turn & First Touch<br>P7 進攻：支援及保持控球權<br>Attacking Play: Support and Ball Possession | 賽馬會香港足球總會<br>足球訓練中心<br>Jockey Club HKFA Football<br>Training Centre |
| 12/5/2026<br>Tuesday  | 理論課<br>Theory    | 1930 – 2230<br>T8 教練指導方法<br>Coaching Methodology<br>T7 戰術及陣式<br>Football Tactics and Team Formation   | 賽馬會香港足球總會<br>足球訓練中心<br>Jockey Club HKFA Football<br>Training Centre |



中國香港足球總會 C 級教練證書課程 [48]  
**HKFA C Coaching Certificate Course [48]**  
《 課程時間表 Timetable 》

| 日期 Date               |                  | 時間 Time         | 內容 Content  | 地點 Venue  |
|-----------------------|------------------|-----------------|---|---|
| 14/5/2026<br>Thursday | 場地課<br>Practical | 1930 – 2230     | P8 小組進攻：撞牆式傳球<br>Combination Play – Wall Pass<br>P9 小組進攻：疊瓦式後上走位<br>Combination Play – Overlapping & Underlapping | 賽馬會香港足球總會<br>足球訓練中心<br>Jockey Club HKFA Football<br>Training Centre |
| 16/5/2026<br>Saturday | 理論課<br>Theory    | 1930 – 2230     | T6 比賽分析報告<br>Match Analysis report<br>T9 訓練原則<br>Principle of Training  | 賽馬會香港足球總會<br>足球訓練中心<br>Jockey Club HKFA Football<br>Training Centre |
| 19/5/2026<br>Tuesday  | 場地課<br>Practical | 1930 – 2230     | P10 小組進攻：善用人數優勢<br>Combination Play – Numerous Advantage<br>P11 攻守轉換訓練 Transition Training Practice               | 賽馬會香港足球總會<br>足球訓練中心<br>Jockey Club HKFA Football<br>Training Centre |
| To be confirmed       | 場地課<br>Practical | To be confirmed | 比賽分析 Match Analysis   | To be confirmed   |
| 21/5/2026<br>Thursday | 理論課<br>Theory    | 1930 – 2230     | T10 人材識別 Talent Identification<br>T14 計劃不同年齡的足球訓練(年度)<br>Different Age Group Training (Year Plan)                 | 賽馬會香港足球總會<br>足球訓練中心<br>Jockey Club HKFA Football<br>Training Centre |
| 23/5/2026<br>Saturday | 場地課<br>Practical | 1930 – 2230     | P13 學員試教 Student Trial  | 賽馬會香港足球總會<br>足球訓練中心<br>Jockey Club HKFA Football<br>Training Centre |
| 26/5/2026<br>Tuesday  | 場地課<br>Practical | 1930 – 2230     | 第一次場地考核 1 <sup>st</sup> Practical Assessment  | 賽馬會香港足球總會<br>足球訓練中心<br>Jockey Club HKFA Football<br>Training Centre |



中國香港足球總會 C 級教練證書課程 [48]

**HKFA C Coaching Certificate Course [48]**

《 課程時間表 Timetable 》

| 日期 Date               | 時間 Time  | 內容 Content  | 地點 Venue  |
|-----------------------|--|---|---|
| 28/5/2026<br>Thursday | 場地課<br>Practical<br>1930 – 2230  | 第一次場地考核 1 <sup>st</sup> Practical Assessment  | 賽馬會香港足球總會<br>足球訓練中心<br>Jockey Club HKFA Football<br>Training Centre |
| 30/5/2026<br>Saturday | 場地課<br>Practical<br>1930 – 2230  | P14 防守：盯人盯位<br>Defending Play – Marking men and space<br>P15 防守：夾擊及包抄<br>Defending Play – Doubling and Covering | 賽馬會香港足球總會<br>足球訓練中心<br>Jockey Club HKFA Football<br>Training Centre |
| 7/6/2026<br>Sunday    | 理論課<br>Theory<br>19:30-20:30<br>(理論 Theory)<br>場地課<br>Practical<br>20:30-22:30<br>(場地 Practical) | Sport science 理論課 Theory Session<br>Sport science 場地課 Practical Session   | 賽馬會香港足球總會<br>足球訓練中心<br>Jockey Club HKFA Football<br>Training Centre |
| 9/6/2026<br>Tuesday   | 場地課<br>Practical<br>1930 – 2230  | P16 防守：平衡 Defending Play – Balancing  | 賽馬會香港足球總會<br>足球訓練中心<br>Jockey Club HKFA Football<br>Training Centre |
| 11/6/2026<br>Thursday | 場地課<br>Practical<br>1930 – 2230  | P17 守門員技術 – 封阻射門 Goalkeeper – Block Shot<br>P18 守門員技術 – 發球 Goalkeeper – Delivering The Ball                     | 賽馬會香港足球總會<br>足球訓練中心<br>Jockey Club HKFA Football<br>Training Centre |
| 13/6/2026<br>Saturday | 場地課<br>Practical<br>1930 – 2230  | P19 小型比賽及條件性比賽<br>Coaching in Small Sided Game & Conditioned Game<br>P20 11 人比賽的教學<br>Teaching 11-A-Side Game   | 賽馬會香港足球總會<br>足球訓練中心<br>Jockey Club HKFA Football<br>Training Centre |



中國香港足球總會 C 級教練證書課程 [48]  
**HKFA C Coaching Certificate Course [48]**  
《 課程時間表 Timetable 》

| 日期 Date               | 時間 Time                         | 內容 Content  | 地點 Venue  |
|-----------------------|---------------------------------|---|---|
| 16/6/2026<br>Tuesday  | 場地課<br>Practical<br>1930 – 2230 | 第二次場地考核 2 <sup>nd</sup> Practical Assessment  | 賽馬會香港足球總會<br>足球訓練中心<br>Jockey Club HKFA Football<br>Training Centre |
| 18/6/2026<br>Thursday | 場地課<br>Practical<br>1930 – 2230 | 第二次場地考核 2 <sup>nd</sup> Practical Assessment  | 賽馬會香港足球總會<br>足球訓練中心<br>Jockey Club HKFA Football<br>Training Centre |
| 30/6/2026<br>Tuesday  | 理論課<br>Theory<br>1930 – 2230    | T17 基礎理論考試 Theory Exam : General<br>T18 課程檢討及實習要求<br>Course Evaluation & Requirement of Coaching Practice | 賽馬會香港足球總會<br>足球訓練中心<br>Jockey Club HKFA Football<br>Training Centre |

**Remarks 備注:**

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  
Address: 190 Wan Po Road, Tseung Kwan O, N.T.

\*課程地點在需要情況下會作出修改

*\*The schedule is subject to modification if necessary*