



中國香港足球總會 D 級教練證書課程 [79]
HKFA D Coaching Certificate Course [79]
《 課程時間表 Timetable 》

日期 Date		時間 Time	內容 Content	地點 Venue
10/3/2026 Tuesday	理論課 Theory	19:30-22:30	T1 課程介紹 Course overview T2 情意教育 Affective Education T3 設計足球活動 Planning a session'	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
12/3/2026 Thursday	場地課 Practical	19:30-22:30	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	
14/3/2026 Saturday	理論課 Theory	19:30-22:30	T4 香港教練的特質和角色 Roles and characteristics of HK youth football coach T5 教練法及教練指導的基本原則 Coaching methods and principal of coaching	
17/3/2026 Tuesday	場地課 Practical	19:30-22:30	P3 技術發展 - 盤球 Technical development – Dribbling P4 技術發展 - 運球 Technical development – Running with the Ball	
19/3/2026 Thursday	理論課 Theory	19:30-22:30	T6 安全及預防受傷 Safety and injury prevention T10 教練守則 Code of Conduct	
21/3/2026 Saturday	場地課 Practical	19:30-22:30	P7 技術發展 - 支援 Technical development – Support P8 技術發展 - 傳球 Technical development– Passing	
24/3/2026 Tuesday	理論課 Theory	19:30-22:30	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	
26/3/2026 Thursday	理論課 Theory 場地課 Practical	19:30-20:30 (理論 Theory) 20:30-22:30 (場地 Practical)	足球運動員發展 - 級別一：兒童發展 T7 Football Athlete Development - Level 1: Developing 'The Child' P8 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	



中國香港足球總會 D 級教練證書課程 [79]
HKFA D Coaching Certificate Course [79]
《 課程時間表 Timetable 》

日期 Date		時間 Time	內容 Content	地點 Venue
28/3/2026 Saturday	場地課 Practical	19:30-22:30	P9 技術發展 - 個人防守 Technical development - Individual Defending	
31/3/2026 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	
2/4/2026 Thursday	理論課 Theory	19:30-22:30	T9 球例 The Laws of the Game	
7/4/2026 Tuesday	場地課 Practical	19:30-22:30	P9 技術發展 - 頭球 Technical development - Heading P12 於小型比賽中的訓練方法 Training in small-sided game	
9/4/2026 Thursday	場地課 Practical	19:30-22:30	P13 場地考試 Practical exam	
11/4/2026 Saturday	場地課 Practical	19:30-22:30	P13 場地考試 Practical exam	
14/4/2026 Tuesday	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 課程檢討 Course evaluation	

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 ([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