



中銀香港草根足球策劃課程 [21]

BOCHK Grassroots Football Planner Programme [21]

《課程時間表 Timetable》

日期 Date		時間 Time	內容 Content	地點 Venue
4/1/2026 Sunday	理論課 Theory	1930-2230	T1 課程簡介/草根足球領袖的角色 Course Introduction/Role of a Grassroots Football Leader T2 情意教育(U6-U12) Affective Education (U6-U12) T3 草根足球的活動 Grassroots Football Activities	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
10/1/2026 Saturday	場地課 Practical	1930-2230	P1 草根足球的熱身 Warm Up Exercise for Grassroots P2 趣味性的足球遊戲/比賽 Football Fun Games P3 皮球操控及球感 Ball Feeling and Ball Mastery	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
11/1/2026 Sunday	理論課 Theory	1930-2230	T4 組織有趣足球課 Organizing a fun football session T5 教學及指導指引 Teaching and coaching guideline	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
17/1/2026 Saturday	場地課 Practical	1930-2230	P4 組織一節場地實踐課(技巧) Organizing a Practical Session (Skill) P5 足球技術: 盤球、傳接球、射門 Football Techniques: Pass, Control, Shooting	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
18/1/2026 Sunday	理論課 Theory	1930-2230	T6 組織草根同樂日及多樣化的小型比賽 Organizing Grassroots Fun Day & Different kinds of Small Sided Games T7 安全及教練守則 Safety & Code of Conduct	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre
24/1/2026 Saturday	場地課 Practical	1930-2230	P6 多樣化的小型比賽 Different Kinds of Small Sided Games P7 教練場地演練 Coach demonstration	賽馬會香港足球總會 足球訓練中心 Jockey Club HKFA Football Training Centre

Remarks 備注 :

地址: 香港新界將軍澳環保大道 190 號

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

*課程地點在需要情況下會作出修改 *The schedule is subject to modification if necessary