

香港壘球總會主辦

2018-2019 年度一級教練培訓班 - 時間表

日期	1 / 11 / 2018 (星期四) (理論課)	2 / 11 / 2018 (星期五) (理論課)	3 / 11 / 2018 (星期六) (理論與實習課)	4 / 11 / 2018 (星期日) (理論與實習課)		
時間	上課地點：天光道壘球場					
09:00-10:00			<u>09:00 - 10:00</u> - 壘球活動操	<u>09:00 - 10:00</u> - 體能訓練		
10:00-11:00			<u>10:00 - 12:00</u> - 傳接球與滾地球的基本動作	<u>10:00 - 12:00</u> - 投手訓練 (1)		
11:00-12:00						
12:00-13:00			<u>12:00 - 14:00</u> - 午膳	<u>12:00 - 14:00</u> - 午膳		
13:00-14:00						
14:00-15:00			<u>14:00 - 16:00</u> - 打擊訓練	<u>14:00 - 15:00</u> - 投手訓練 (2)		
15:00-16:00				<u>15:00 - 16:00</u> - 壘球規則筆試		
16:00-17:00			<u>16:00 - 17:00</u> - 教練棒的運用	<u>16:00 - 17:00</u> - 提問及總結		
17:00-18:00			<u>17:00 - 18:00</u> - 檢討技術性問題	<u>17:00 - 18:00</u> - 頒發證書及拍照留念		
18:00-19:00						
19:00-20:00	<u>19:30 - 22:30</u>	<u>19:30 - 22:30</u>				
20:00-21:00	- 課程簡介	- 如何成為成功的壘球教練 (2)				
21:00-22:00	- 壘球的歷史	- 壘球戰術的運用				
22:00-23:00	- 教練的道德、職責與哲學	- 擊球順序的安排				
	- 如何成為成功的壘球教練 (1)	- 壘球暗號與手勢				
課程時數	3 小時	3 小時	7 小時	7 小時		

***注意事項：**

- 請參加學員穿齊壘球服裝（包括帽、壘球上衣及褲），及自備手套參加 **11月3及4號之實習課**，上課期間請穿著教練鞋或其他運動鞋，亦可自備釘鞋上課。
- 實習課時，學員請自備壘球棒 1 支，如有教練棒亦可自備 1 支。
- 各學員須達 80%出席率及在筆試中取得合格成績，方能取得教練證書。如需遲到或早退，敬請先與本會職員聯絡。
- 本會有權按實際情況，修改此時間表。