

## 香港壘球總會主辦

### 2018 – 2019 年度一級教練培訓班

#### 章程

1. 宗旨：推廣壘球運動，培訓教練人材。
2. 日期：2018年11月1日至4日，共4天
3. 時間：11月1-2（晚上七時半至十時半）  
11月3-4（上午九時至十二時及下午二時至六時）（共20小時）  
**\*詳細上課時間表將於確認報名後公佈**
4. 訓練場地：九龍天光道壘球場 或 石硤尾配水庫遊樂場
5. 導師：**1. 劉國業 先生**
  - 首位華人入選世界棒壘球總會名人堂選手
  - 日本東香川市榮譽教練
  - 前中國女子壘球國家隊投手教練**2. 福田五志 先生**
  - 前日本國家壘球隊教練
  - 前日本豐田自動車女壘總教練
6. 參加資格：所有參加者必須乎合下列條件
  - 18歲或以上（男女不限）及必須為本會會員
  - 不少於5年參與壘球運動或執教壘球隊經驗
7. 費用：每位1,800元正
8. 名額：共30名(本會將按申請人之壘球運動及培訓經驗作挑選準則, 而現任各支香港代表隊教練將可優先報名)
9. 報名日期：由即日起至10月26日截止。

10. 課程合格要求： 出席率達90% 及 於理論及實習考試中取得合格成績
11. 課程大綱： - 教練的使命與職責
- 壘球運動的體適能概念與實踐
  - 體能訓練的編排及要點
  - 教案的編寫原則及理念
  - 壘球戰術的運用（擊球順序、暗號、手號等）
  - 基本技術（傳、接、投、打）技術講解及實習
  - 壘球熱身運動與疲勞還原
  - 跑壘與壘指導員
  - 基本教練棒之運用
12. 報名方法： (1) 親身報名：於辦公時間內親臨本會辦事處報名  
(地址：九龍天光道香港壘球總會)
- (2) 郵寄報名：請將已填妥之報名表格、劃線支票（抬頭「香港壘球總會」，支票背面寫上參加者姓名），以及附郵票之回郵信封，寄至九龍天光道香港壘球總會辦事處。
13. 查詢： 香港壘球總會（電話：2711-1167 / 電郵：info@softball.org.hk）
14. 注意事項： (1) 在訓練期間，如有意外受傷，概由班員自行負責。如訓練舉行前 2 小時或訓練期間，紅色或黑色暴雨警告、8 號或以上熱帶氣旋警告信號仍然生效，訓練將會取消，並不會另行補課。
- (2) 本章則如有未盡善之處，本會有權按實際情況作出修改。



壘球或相關運動資歷：

年分	有效之證書或資歷	頒發之機構

運動員培訓或領隊經驗：

年分 (月/年~月/年)	曾教授之課程 / 帶領之賽事	職位	成績/獎項 (如有)

責任聲明: 本人在此聲明，本人身體狀況良好及適宜參加是項活動。同時聲明本人/本人清楚了解壘球運動存有危險性，若因參與是項活動而引致任何身體或財物損失，主辦 / 資助機構 / 職員均毋須負上任何責任

參加者簽署：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

\* 你提供的資料，只作本會舉辦的康體活動報名事宜、統計、日後聯絡及活動意見調查之用，亦只限獲本會授權人員方可查閱有關資料作前述目的之用。遞交申請表後，如欲更正或查詢個人資料，請與本會職員聯絡。