

香港壘球總會主辦

2018 - 2019 年度一級教練培訓班 (第二期)

章程

1. 宗旨 : 推廣壘球運動，培訓教練人材。
2. 日期 : 2019年3月7日至10日，共4天
3. 時間 : 3月7-8 (晚上 七時半 至十時半)
3月9-10 (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 (如有更改，本會將預先通知各參加者)
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 (費用已包括上課用之筆記 及 Polo 恤一件)
8. 名額 : 共30名 (本會將優先接納上一期未能入選之合資格教練班申請人之申請。
其餘申請者將按其壘球運動及培訓經驗作挑選準則，而現任各支香港代表

隊教練將可會獲優先取錄)

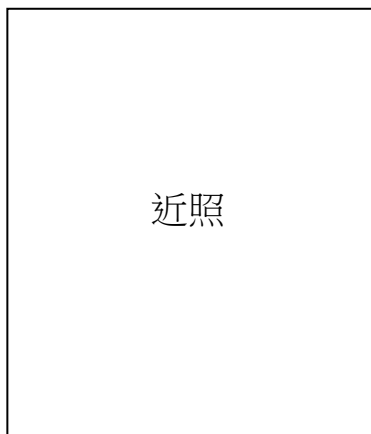
9. 報名日期： 由即日起至2月22日截止。
10. 課程合格要求： 出席率達80% 及 於理論及實習考試中取得合格成績
11. 課程大綱：
 - 教練的使命與職責
 - 壘球運動的體適能概念與實踐
 - 體能訓練的編排及要點
 - 教案的編寫原則及理念
 - 壘球戰術的運用（擊球順序、暗號、手號等）
 - 基本技術（傳、接、投、打）技術講解及實習
 - 壘球熱身運動與疲勞還原
 - 跑壘與壘指導員
 - 基本教練棒之運用
12. 報名方法：
 - (1) 親身報名：於辦公時間內親臨本會辦事處報名
(地址：九龍天光道香港壘球總會)
 - (2) 郵寄報名：請將已填妥之報名表格、劃線支票(抬頭「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：2711-1173 / 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。

香港壘球總會主辦

2018 – 2019 年度一級教練培訓班 (第二期)

職員專用

收據號碼：_____



姓名：(中文) _____

(英文)：_____

出生日期(日/月/年)：_____

年齡：_____ 性別：_____

身份證號碼：_____

聯絡電話：_____

電郵地址：_____

聯絡地址：_____

職業：_____ 現就讀學校/球隊名稱：_____

緊急聯絡人：_____ 緊急聯絡人電話：_____

較擅長的位置：內野手 / 外野手 / 投手 / 擊球 / 其他：_____ (請圈出或填寫答案)

Polo 恤尺碼：S / M / L / XL / XXL / XXXL / XXXXL (請圈出所需尺碼)

尺碼	S	M	L	XL	XXL	XXXL	XXXXL
衣長(cm)	65	67	69	71	73	75	77
胸寬(cm)	46	48	50	52	54	56	58
身高(cm)	155-160	160-165	165-170	170-175	175-180	180-185	185-190

參與壘球運動經驗：(如行數不足，可另紙填寫)

年份	賽事/組別	球隊名稱	個人獎項(如有)

壘球或相關運動資歷：（如行數不足，可另紙填寫）

年份	有效之證書或資歷	頒發之機構

運動員培訓或領隊經驗：（如行數不足，可另紙填寫）

年份 (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。