



## 香港壘球總會

### 一級教練培訓班(第三期)

#### 章程

由香港壘球總會主辦，賽馬會教練培訓計劃資助的一級教練培訓班首次以網上形式進行，課程分為理論及實習兩部分。學員完成網上理論課程後，將可成為暫準一級教練，惟將來需要通過實習考試方可獲頒發證書。有關報名資格及課程詳情如下：

1. 宗旨: 推廣壘球運動，培訓教練人材。
2. 日期: 網上理論課:  
2021 年 2 月 28 及 3 月 7 日，共 2 天  
\*實習課程及考試: 暫定 2021 年 3 月 13 日，共 1 天
3. 時間: 網上理論課: (8 小時)  
2 月 28 日 (上午十時 至 下午兩時)  
3 月 7 日 (上午十時 至 下午兩時)  
實習課連考試: (7 小時)  
3 月 13 日 (上午九時 至 下午六時) (詳情可參考課程時間表)
4. 模式: 網上理論課 (Zoom); 實習課 (天光道壘球場)
5. 導師: 四位 WBSC 認可二級教練，分別為: (排名不分先後)
  1. 李昶輝 先生
  2. 大島田 先生
  3. 劉漢文 先生
  4. 鄧智德 先生

6. 授課語言: 廣東話
7. 名額: 暫定 20 名 (如人數超過限額, 將按其壘球運動及培訓經驗作挑選)
8. 參加資格: 所有參加者必須合乎下列條件:
- 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
9. 費用: 每位 600 元正 (當中\$500 為報名費 ;\$100 為 Polo 制服費, 每位學員一件)
10. 報名日期: 由即日起至 2 月 24 日截止。
11. 課程合格要求: 學員完成理論課程並達 100%出席率, 將成為暫準一級教練, 惟球場重開後, 需要通過本會安排的實習考試方可正式獲頒發證書。
12. 課程大綱: 網上理論課:
- 壘球的歷史與介紹
  - 教練的風格與職責
  - 壘球熱身運動
  - 基本技術講解
  - 基本球例講解
  - 基本記分員知識講解
  - 訓練課堂的結構及編寫概念
  - 如何設計一個 U12 的兩小時練習表
  - 訓練的安全注意事項實習課:
  - 基本技術 動作講解 及 示範
13. 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。

本會恕不接受傳真報名。而填報資料不齊或逾期申請，其申請將不獲辦理。

14. Zoom 注意事項:
- 建議學員屆時需身處於網絡穩定的環境下(如 wifi)使用，避免出現緩衝或斷線的情況。
  - 學員需清楚及自行安排於列明的上課日期及時間使用 Zoom 網上直播教學模式上課，學員可於開課前五分鐘開始登入。
  - 請學員以報名時的英文全名登入「例:Chan Tai Man」，以便本會紀錄出席率，否則或會被管理員趕出課堂及不能再次進入課堂，並以缺席處理。
  - 上課期間請全程開啟視像鏡頭，以便本會確保學員上課情況。
  - 本會會不時留意學員的出席情況，如在上課期間，因網絡接收不良而導致線路中斷，於 15 分鐘內仍未能重新連線，會被視作未能完成該節的理論課程，需於日後安排時間重溫方可獲頒發證書。
  - 課堂期間，嚴禁以任何形或，拍攝或紀錄任何片段，違者本會將保留一切追究權利。

15. 其他注意事項:
- 在訓練期間，如有意外受傷，概由學員自行負責。
  - 如實習課舉行前 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，或因應天氣影響或疫情而導致場地未能使用，實習課將會取消，並會另覓日子進行補課。
  - 本章則如有未盡善之處，本會有權按實際情況作出修改。

16. 查詢: 香港壘球總會 (電話：2711-1173 / 電郵：info@softball.org.hk)

17. 鳴謝: 此活動由賽馬會教練培訓計劃資助



## 香港壘球總會

### 一級教練培訓班(第三期)

職員專用

收據號碼：\_\_\_\_\_

近照

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。