

主辦機構

此活動由賽馬會教練培訓計劃資助



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

## 香港壘球總會

### 一級教練培訓班(第三期) - 時間表

日期	28 / 2 / 2021 (星期日) (理論課)	7 / 3 / 2021 (星期日) (理論課)	13 / 3 / 2021 (暫定) (實習課及考試)
時間	上課模式：Zoom		上課地點：天光道壘球場
09:00-10:00			<u>09:00 - 12:00</u> -基本技術動作講解及示範
10:00-11:00	10 : 00 - 14 : 00 - 壘球的歷史與介紹	10 : 00 - 14 : 00 - 基本記分員知識講解	
11:00-12:00	- 教練的風格與職責	- 訓練課堂的結構及編寫概念	
12:00-13:00	- 壘球熱身運動 - 基本技術講解 (1)	- 基本技術講解 (2) - 設計 U12 的兩小時的練習表	<u>12:00 - 14:00</u> - 午膳
13:00-14:00	- 基本球例講解	- 訓練的安全注意事項	
14:00-15:00			<u>14:00 - 17:00</u> - 考試
15:00-16:00			
16:00-17:00			
17:00-18:00			<u>17:00 - 18:00</u> - 頒發證書及拍照留念
課程時數	4 小時	4 小時	7 小時

#### \*注意事項：

- 請參加學員穿齊壘球服裝（包括帽、壘球上衫及褲），及自備手套參加實習課，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。
- 各學員須達出席所有課堂(包括理論及實習課)及在考試中取得合格成績，方能正式取得教練證書。
- 本會有權按實際情況，修改此時間表。