

閃避球1級教練培訓課程 COA1-2612-01 章程 及 報名表

注意事項

1. 參加者必須明白有關教練註冊須知、行為守則及註冊程序等資料並遵守本會之一切守則
2. 申請表格內的資料必須全部填妥，自行列印及遞交相關文件/支票，否則該申請將不獲受理。
3. 出席課程時必須穿著合適運動服裝。
4. **實體課出席率必須達 90% (10 小時); 除本會取消課程或不接納報讀申請外，出席率不足者將被取消資格，所繳費用，概不退還。**
5. 必須遵守本會所訂規則，跟隨教練、主考或相關工作人員的指示，並尊重有關之裁決。
6. 你提供的個人資料，只作香港閃避球總會舉辦的各項活動報名事宜、統計、日後聯絡及活動意見調查之用。遞交申請表後，如欲更正或個人資料請與本會辦事處聯絡。
7. 本會有權修訂章程而不作另行通知。如有任何爭議，本會有最終決定權。

課程資料

日期時間： 理論課 共 9 小時線上 及 3 小時實體
實踐課 共 6 小時
考試 共 3 小時

詳細時間表可參考最後一頁

地點： 確認名額後會公佈

參加資格： 1) 年滿 18 歲、60 歲以下; 及
2) 持有本會本年度有效註冊會籍(如未成為本會本年度會員，請先完成[會籍註冊](#)); 及
3) 有志於推廣及發展閃避球運動並參與有關工作; 及
4) **持有下列其中一項資格 (必須在報名前展示到相關證明文件):**
a. 持有本會發出之「指導員證書」; 或
b. 現正／曾經在本港任何大專院校，修讀與康樂或體育有關的科目 (一年以下的短期課程除外); 或
c. 獲本會應屆執行委員會推薦並通過批核。

課程目的： 1) 了解閃避球背景及發展，學習基本教練法及相關知識。
2) 能夠教授閃避球基礎技術及知識，並帶領學員參與正式比賽。

截止日期： **2026 年 11 月 28 日**

費用： 港幣\$3,000 (支票抬頭請寫「Hong Kong Dodgeball Association Limited」)，本會不接受期票或現金。
請在支票背面寫上你的姓名及聯絡電話號碼。

報名方法： 先於網上報名表留位參加。再於截止日期前遞交表格、身份證副本、相關文件及費用
郵寄至「葵涌華星街8-10號華達工業中心B座11樓10室」，信封面請標明「**閃避球 1 級教練培訓課程 COA1-2612-01**」，
否則將不被接納報讀課程申請。

查詢： WhatsApp： 5342 2559 電郵： info@hkddodgeball.com

個人資料 (COURSE CODE: COA1-2612-01)

Name in English First Name(名)_____ Last Name(姓)_____

Name in Chinese (If applicable) _____ HKID (first 4 digits) _____

中文姓名(如適用)_____ 香港身份證號碼(頭 4 數字)_____

Gender Male Female Date of Birth ____DD____MM____YYYY

性別 男 女 出生日期 ____日____月____年

會員編號 Membership No. _____ 手提電話 Phone No. _____

職業 Occupation _____ 電郵地址 Email _____

聯絡地址 Mailing Address _____

緊急聯絡人姓(關係) Emergency Contact Person (Relationship) _____ ()

緊急聯絡人電話號碼 Emergency Contact No. _____

近照 Photo

聲明

在此聲明**本人/ _____ (申請者姓名) 明白及同意是次申請的課程/活動內容, 並同意申請資料予香港閃避球總會使用, 直至本人作出書面指示為止。本人必須遵守香港閃避球總會所訂規則, 跟隨教練、主考或相關工作人員的指示, 並尊重有關之裁決。本人身體健康及體能良好, 適宜參加閃避球活動。如因參加閃避球活動而引致傷亡或其他損失, 香港閃避球總會無需負責。以上各項填報資料均出於自願, 真實, 正確及完整。

本人同意遵守香港閃避球總會之會章、會規及守則, 香港閃避球總會有權拒絕本申請而無須給予任何原因。

申請者簽署 _____ 日期 _____

本人**同意/ 不同意接收香港閃避球總會有關本地或團隊閃避球活動之信息或宣傳資料, 並刊登於香港閃避球總會網站中或作有閃避球推廣的用途。**請刪去不適用者

For Official Use		
Membership No. _____	Cheque No. _____	Date Received. _____
Application: Approved Disapprove Other: _____		Signed by _____

時間表 (上課及考試時間有機會因應實際情況作出更改)

線上課程：(會預開放前派發教材)

在筆試及實習試考核前，自行安排時間完成各單元線上課程及小測驗並取得全對成績。

- ．教練法程序
- ．小組訓練安排
- ．運動傷害預防及處理
- ．誠實及安全的進行閃避球活動
- ．熱身與伸展
- ．好教練元素
- ．無氧運動科學術語
- ．體能訓練設計
- ．賽事組織及類型

第一節：2026年12月29日 (二) 0900-1200 (3hr)

時間	內容	備註
0900-0915	報到及介紹	
0915-1000	香港閃避球總會行政架構及背景	理論課
1000-1100	閃避球專項技術	理論課
1100-1200	閃避球比賽概念	理論課

第二節：2026年12月29日 (二) 1300-1600 (3hr)

時間	內容	備註
1300-1320	報到及介紹	
1320-1430	閃避球專項技術訓練簡介	實踐課
1430-1600	閃避球比賽實踐	實踐課

第三節：2026年12月30日 (三) 0900-1200 (3hr)

時間	內容	備註
0900-0915	報到及介紹	
0915-1200	試教時間(預備實習試)	實踐課

第四節：2026年12月30日 (三) 1300-1600 (3hr) 請預留足夠時間，有機會因考生進度而延遲

時間	內容	備註
1300-1400	報到及筆試	考核
1400-1600	試教試	考核

Unit 10, 11/F, Wah Tat Industrial Centre Block B, Wah Sing Street 8-10, Kwai Chung

葵涌華星街8-10號華達工業中心B座11樓10室

WhatsApp: +852 5342 2559

Website: www.hkdodgeball.org

Email: info@hkdodgeball.com