

2022 - 2023 年度

一級手球先修教練班課程 (課程編號：CPL22231)

章程

宗旨：培訓更多手球教練，以推動手球運動的參與及提昇基層訓練的水平

參加資格：凡年齡 17 歲或以上，對手球有基本認識者，均可報名參加

名額：30 名 (如報名人數超出限額，將以抽籤形式決定參加者名單)

課程費用：港幣 750 元正

導師：包括香港隊教練、本會訓練組成員等

語言：主要以廣東話教授

課程內容：

1	課程介紹
2	手球運動歷史、現況及前瞻
3	香港教練培訓制度
4	教練行為守則，道德規範和教練專業守則
5	教學原則及訓練的安全指引
6	球隊管理及注意事項
7	基本球例認識
8	協調訓練，球感及基本傳接球
9	個人防守技巧，防守步法
10	進攻動作，進攻步法，射門及個人突破
11	小組攻防技巧
12	守門員訓練
13	綜合訓練
14	幼兒手球介紹及訓練方法

課程日期及時間：

日期		時間	課堂時數	上課地點
2023 年 3 月 24 日	五	1900-2200	3	奧運大樓
2023 年 3 月 27 日	一	1900-2200	3	奧運大樓
2023 年 3 月 31 日	五	1900-2200	3	奧運大樓
2023 年 4 月 1 日	六	1600-1900	3	秀雅道遊樂場
2023 年 4 月 4 日	二	2000-2300	3	秀雅道遊樂場
2023 年 4 月 11 日	二	2000-2300	3	秀雅道遊樂場
2023 年 4 月 15 日	六	1600-1900	3	秀雅道遊樂場
2023 年 4 月 18 日	二	2000-2300	3	秀雅道遊樂場
2023 年 4 月 25 日	二	2000-2300	3	秀雅道遊樂場
2023 年 4 月 29 日	六	1600-1900	3	秀雅道遊樂場
2023 年 5 月 2 日	二	2000-2300	3	秀雅道遊樂場
課程總時數：33 小時 (包括考試 3 小時)				

2022 - 2023 年度

一級手球先修教練班課程 (課程編號：CPL22231)

截止報名日期：由即日起至 2023 年 3 月 10 日 (星期五) 下午 17 點 30 分。

報名手續：請必須填寫電子報名表並將證件相片一張及報名費之劃線支票 (抬頭請寫「中國香港手球總會有限公司」)，寄回或親身交回中國香港手球總會，地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 2007 室，信封面請註明「2022-2023 一級手球先修教練班」。

取錄通知：最終取錄名單將於 3 月 20 日 (星期一) 於本會網頁內公佈，敬請留意。

出席政策：已獲取錄之學員，必須達到課程總時數 **80%** 之出席率，方可參加考試。考試分為口試及技術測試。完成及通過考試的學員，可獲頒發 I 級手球教練先修課程證書；級別分 優良(Good) 或 滿意(Satisfactory)。獲頒發證書者，可註冊為本會的實習教練 (P 牌)；期間可接收本會教練資訊及參與適合的訓練工作。

注意事項：(1) 各學員須穿著整齊運動服裝上課。
(2) 各學員如有需要，請自行購買個人意外保險，以作保障。

惡劣天氣指引：如天文台於活動舉行前兩小時仍然懸掛八號或以上颱風訊號、又或黑色暴雨警告(天文台查詢電話：1878200)，則當日之理論及實習課均會取消。課程取消及更改詳情請留意本會網頁之公佈。

其他：本章程如有未盡善之處，本會保留最後修改及解釋權。

查詢電話：2504 8119

傳真：2577 5570

電郵：info@handball.org.hk

網址：www.handball.org.hk

本會地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 2007 室