



## 手綿球指導員課程綱要

- (一) 報名資格： 年滿十六歲或以上，對手綿球有興趣及有志掌握基本技術之人士均可參加
- (二) 課程時數： 六小時
- (三) 課程內容： **手綿球理論**
- (1) 手綿球運動的歷史及特色
  - (2) 手綿球賽例
  - (3) 手綿球計分法簡介
  - (4) 球場設備及用具
  - (5) 練習和比賽的進行
  - (6) 手綿球運動應注意的安全事項
- 教學技術**
- (1) 發球
  - (2) 抽擊
  - (3) 截擊
  - (4) 單打及雙打的初步認識
  - (5) 熱身運動
- (四) 評核： **(1) 考生須接受手綿球理論測驗**
- (2) 手綿球技術測試
  - (3) 手綿球教導實習測試
  - (4) 課堂出席率 80%
- (五) 課程費用： 會員 HK\$500 / 非會員 HK\$600 (已包括證書)  
*同時申請會員：*  
HK\$50 (一年會員費用，有效日期至該年度的 3 月 31 日)  
\*會員可即時以會員價參加總會活動
- (六) 證書資格： 註冊指導員可獲本會推薦：
- (1) 於不同活動和訓練班擔任助教
  - (2) 擔任比賽副裁判



## 手綿球一級教練課程綱要

- (一) 報名資格:
- 年滿 18 歲或以上，對手綿球有興趣及有志成為手綿球教練之人士均可參加
  - 完成指導員課程人士享優先報名權
- (二) 課程時數: 十六小時
- (三) 課程內容: 手綿球理論
- (1) 手綿球運動的歷史及特色
  - (2) 手綿球賽例及裁判法
  - (3) 球場設備及用具
  - (4) 比賽戰術
  - (5) 手綿球技術教學要點
  - (6) 教練通論及課堂設計
  - (7) 教學法及課堂帶領技巧
- 教學技術
- (1) 基礎技術: 球感、發球、抽擊、截擊、扣球、來回球
  - (2) 單打及雙打的戰術應用
  - (3) 手綿球相關熱身運動
  - (4) 手綿球技術教學技巧
- (四) 評核:
- (1) 手綿球理論考核
  - (2) 手綿球技術考核
  - (3) 手綿球教學實習考核
  - (4) 課堂出席率 80%
  - (5) 教練需要於取得合格成績之一年內完成不少於 12 小時實習時數
- (五) 課程費用:
- 會員 HK\$1,000 / 非會員 HK\$1,100 (已包括證書)
  - 同時申請會員: HK \$50 (一年會員費用，有效日期至該年度的 3 月 31 日)
  - HK\$300 (三年註冊費用)
- \*註冊後可收到總會發出工作資訊，參與總會發出之相關活動
- (六) 證書資格: 註冊教練可獲本會推薦:
- (1) 於不同活動和訓練班擔任主教練
  - (2) 擔任比賽主裁判