



# 中國香港閃避球總會

Dodgeball Association of Hong Kong, China

Affiliated to: World Dodgeball Association, Asian Dodgeball Federation, Asian Dodgeball Confederation

附屬於：世界閃避球總會、亞洲閃避球總會、亞洲閃避球聯盟

## 閃避球(單球式及複球式)一級至七級技術證書教授及考核內容

規條：T04

日期：2020年10月

負責：訓練委員會

### 單球式 Single Ball Style

持有三級證書 / 五級證書分別為參加 U12 / U12 以上級別培訓隊選拔之基本報名要求。

| 技術證書 | 參加資格   | 教授及考核內容                   | 評核準則  | 考核  | 學習時數       | 教授及考核者資歷           |
|------|--------|---------------------------|---|---|------------|--------------------|
| 一級證書 | 5歲或以上  | 基礎傳接球、跳球<br>安全須知          | 能成功講出安全須知；及<br>成功完成相距4m的高飛球傳接活動<br>5次；及成功完成跳球 | 由舉辦者負責依據考核內容負責考核：<br>課程出席率達90%；及<br>(需符合出席率要求)理論試合格；及<br>(需通過理論試合格)技術試合格。 | 不少於<br>3小時 | 教授及考核:指導員          |
| 二級證書 | 持有一級證書 | 基礎進攻<br>基本規則              | 能成功講出基本規則；及<br>成功擲球及擊中相距6m的目標物5<br>次          | 由舉辦者負責依據考核內容負責考核：<br>課程出席率達90%；及<br>(需符合出席率要求)理論試合格；及<br>(需通過理論試合格)技術試合格。 | 不少於<br>4小時 | 教授及考核:指導員          |
| 三級證書 | 持有二級證書 | 基礎防守<br>基本比賽程序            | 能成功講出基本比賽程序；及<br>成功接獲相距6m外的攻擊球5次              | 由舉辦者負責依據考核內容負責考核：<br>課程出席率達90%；及<br>(需符合出席率要求)理論試合格；及<br>(需通過理論試合格)技術試合格。 | 不少於<br>6小時 | 教授: 指導員<br>考核:一級教練 |
| 四級證書 | 持有三級證書 | 攻防比賽應用<br>規則及基礎球例<br>比賽程序 | 能成功講出基本球例；及<br>參與閃避球比賽，成功展示攻擊及防<br>守技術        | 由舉辦者負責依據考核內容負責考核：<br>課程出席率達90%；及<br>(需符合出席率要求)理論試合格；及<br>(需通過理論試合格)技術試合格。 | 不少於<br>6小時 | 教授及考核:一級教練         |



# 中國香港閃避球總會

Dodgeball Association of Hong Kong, China

Affiliated to: World Dodgeball Association, Asian Dodgeball Federation, Asian Dodgeball Confederation

附屬於：世界閃避球總會、亞洲閃避球總會、亞洲閃避球聯盟

| 技術證書 | 參加資格   | 教授及考核內容                                  | 評核準則  | 考核  | 學習時數        | 教授及考核者資歷               |
|------|--|--|---|---|-------------|------------------------|
| 五級證書 | 持有四級證書或；<br>11 歲或以上                                      | 綜合技術(傳接攻)體能、比賽戰術(攻防位置)                   | 成功完成相距 9m 的傳、接、攻技術，各 10 次；及<br>完成教練要求的體能測試；及<br>參與閃避球比賽，成功展示攻擊及防守技術   | 由舉辦者負責依據考核內容負責考核：<br>課程出席率達 90%；及<br>(需符合出席率要求)理論試合格；及<br>(需通過理論試合格) 技術試合格。 | 不少於<br>9 小時 | 教授及考核:一級教練             |
| 六級證書 | 持有五級證書及 16 歲或以上<br>及曾參與最少<br>5 場或以上由<br>負責教授教練<br>安排之比賽。 | 綜合技術(走動式<br>攻防)、體能、比<br>賽戰術(空間運用)        | 成功完成相距 9m 的傳、接、攻技術，各項目均需連續 10 次；及<br>完成教練要求的體能測試；及<br>參與閃避球比賽， <u>成功展示攻擊及防守技術</u> ；及 <u>成功展示比賽戰術(攻防位置,基礎反擊)</u> | 由舉辦者負責依據考核內容負責考核：<br>課程出席率達 90%；及<br>(需符合出席率要求)理論試合格；及<br>(需通過理論試合格) 技術試合格。 | 不少於<br>9 小時 | 教授:一級教練<br>考核:總會委派主考   |
| 七級證書 | 持有六級證書<br>及曾參與最少<br>5 次或以上由<br>總會主辦、協<br>辦或合辦之比<br>賽。    | 綜合技術(假動<br>作、變速攻守)、<br>體能、比賽戰術<br>(小組攻防) | 成功完成相距 9m 的傳、接、攻技術，各項目均需連續 15 次；及<br>完成教練要求的體能測試；及<br>參與閃避球比賽，成功展示攻擊、防守技術及成功在比賽中組織小組攻防                          | 由舉辦者負責依據考核內容負責考核：<br>課程出席率達 90%；及<br>(需符合出席率要求)理論試合格；及<br>(需通過理論試合格) 技術試合格。 | 不少於<br>9 小時 | 教授: 二級教練<br>考核: 總會委派主考 |



# 中國香港閃避球總會

Dodgeball Association of Hong Kong, China

Affiliated to: World Dodgeball Association, Asian Dodgeball Federation, Asian Dodgeball Confederation

附屬於：世界閃避球總會、亞洲閃避球總會、亞洲閃避球聯盟

## 複球式 Multi Ball Style

持有三級證書 / 五級證書分別為參加 U12 / U12 以上級別培訓隊選拔之基本報名要求。

| 技術證書 | 參加資格   | 教授及考核內容                   | 評核準則   | 考核  | 學習時數        | 教授及考核者資歷            |
|------|--------|---------------------------|--|---|-------------|---------------------|
| 一級證書 | 5 歲或以上 | 基礎接球、搶球<br>安全須知           | 能成功講出安全須知；及<br>成功完成相距 6m 的 <u>搶球(Rush)</u><br>；及傳接活動 5 次                         | 由舉辦者負責依據考核內容負責考核：<br>課程出席率達 90%；及<br>(需符合出席率要求)理論試合格；及<br>(需通過理論試合格) 技術試合格。 | 不少於<br>3 小時 | 教授及考核:指導員           |
| 二級證書 | 持有一級證書 | 基礎進攻<br>基本規則              | 能成功講出基本規則；及<br>成功擲球并擊中相距 6m 的目標物<br>5 次  | 由舉辦者負責依據考核內容負責考核：<br>課程出席率達 90%；及<br>(需符合出席率要求)理論試合格；及<br>(需通過理論試合格) 技術試合格。 | 不少於<br>4 小時 | 教授及考核:指導員           |
| 三級證書 | 持有二級證書 | 基礎防守<br>基本比賽程序            | 能成功講出基本比賽程序；及<br>成功接獲相距 6m 外的攻擊球 5<br>次；及成功 <u>擋球 (BLOCK)</u> 相距<br>6m 外的攻擊球 5 次 | 由舉辦者負責依據考核內容負責考核：<br>課程出席率達 90%；及<br>(需符合出席率要求)理論試合格；及<br>(需通過理論試合格) 技術試合格。 | 不少於<br>6 小時 | 教授: 指導員<br>考核: 一級教練 |
| 四級證書 | 持有三級證書 | 攻防比賽應用<br>規則及基礎球例<br>比賽程序 | 能成功講出基本球例；及<br>參與閃避球比賽，成功展示小組攻<br>擊及防守技術   | 由舉辦者負責依據考核內容負責考核：<br>課程出席率達 90%；及<br>(需符合出席率要求)理論試合格；及<br>(需通過理論試合格) 技術試合格。 | 不少於<br>6 小時 | 教授及考核:一級教練          |



# 中國香港閃避球總會

Dodgeball Association of Hong Kong, China

Affiliated to: World Dodgeball Association, Asian Dodgeball Federation, Asian Dodgeball Confederation

附屬於：世界閃避球總會、亞洲閃避球總會、亞洲閃避球聯盟

| 技術證書 | 參加資格  | 教授及考核內容                      | 評核準則   | 考核  | 學習時數        | 教授及考核者資歷             |
|------|---|------------------------------|--|---|-------------|----------------------|
| 五級證書 | 持有四級證書或；<br>11 歲或以上                                     | 綜合技術(擋、接、攻)體能、比賽戰術(攻防位置)     | 成功完成相距 9m 的擋、接、攻技術，各 10 次；及<br>完成教練要求的體能測試；及<br>參與閃避球比賽， <u>成功展示比賽戰術(攻防位置,基礎反擊)</u>                | 由舉辦者負責依據考核內容負責考核:<br>課程出席率達 90%；及<br>(需符合出席率要求)理論試合格；及<br>(需通過理論試合格) 技術試合格。 | 不少於<br>9 小時 | 教授及考核:一級教練           |
| 六級證書 | 持有五級證書及 16 歲或以上<br>及曾參與最少<br><u>5 場或以上由負責教授教練安排之比賽。</u> | 綜合技術(走動式攻防)、體能、比賽戰術(空間運用)    | 成功完成相距 9m 的擋、接、攻技術，各項目均需連續 10 次；及<br>完成教練要求的體能測試；及<br>參與閃避球比賽，成功展示比賽戰術(攻防位置,基礎反擊)；及成功展示小組攻擊及小組防守技術 | 由舉辦者負責依據考核內容負責考核:<br>課程出席率達 90%；及<br>(需符合出席率要求)理論試合格；及<br>(需通過理論試合格) 技術試合格。 | 不少於<br>9 小時 | 教授:一級教練<br>考核:總會委派主考 |
| 七級證書 | 持有六級證書及曾參與最少<br><u>5 次或以上由總會主辦、協辦或合辦之比賽。</u>            | 綜合技術(假動作、變速攻守)、體能、比賽戰術(小組攻防) | 成功完成相距 9m 的擋、接、攻技術，各項目均需連續 15 次；及<br>完成教練要求的體能測試；及<br>參與閃避球比賽，成功展示攻擊、 <u>小組防守反擊技術及成功在比賽中組織小組攻防</u> | 由舉辦者負責依據考核內容負責考核:<br>課程出席率達 90%；及<br>(需符合出席率要求)理論試合格；及<br>(需通過理論試合格) 技術試合格。 | 不少於<br>9 小時 | 教授:二級教練<br>考核:總會委派主考 |



訓練委員會  
2020 年 10 月