



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 安全須知	能成功講出安全須知；及 成功完成相距4m的高飛球傳接活動 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： 課程出席率達90%；及 (需符合出席率要求)理論試合格；及 (需通過理論試合格)技術試合格。	不少於 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 基本規則	能成功講出基本規則；及 成功擲球及擊中相距6m的目標物5 次	由舉辦者負責依據考核內容負責考核： 課程出席率達90%；及 (需符合出席率要求)理論試合格；及 (需通過理論試合格)技術試合格。	不少於 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 基本比賽程序	能成功講出基本比賽程序；及 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： 課程出席率達90%；及 (需符合出席率要求)理論試合格；及 (需通過理論試合格)技術試合格。	不少於 6小時	教授: 指導員 考核:一級教練
四級證書	持有三級證書	攻防比賽應用 規則及基礎球例 比賽程序	能成功講出基本球例；及 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： 課程出席率達90%；及 (需符合出席率要求)理論試合格；及 (需通過理論試合格)技術試合格。	不少於 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； 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 完成教練要求的體能測試；及 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： 課程出席率達 90%；及 (需符合出席率要求)理論試合格；及 (需通過理論試合格) 技術試合格。	不少於 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 及曾參與最少 5 場或以上由 負責教授教練 安排之比賽。	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 的傳、接、攻技術，各項目均需連續 10 次；及 完成教練要求的體能測試；及 參與閃避球比賽， <u>成功展示攻擊及防守技術；及成功展示比賽戰術(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： 課程出席率達 90%；及 (需符合出席率要求)理論試合格；及 (需通過理論試合格) 技術試合格。	不少於 9 小時	教授:一級教練 考核:總會委派主考
七級證書	持有六級證書 及曾參與最少 5 次或以上由 總會主辦、協 辦或合辦之比 賽。	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 的傳、接、攻技術，各項目均需連續 15 次；及 完成教練要求的體能測試；及 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： 課程出席率達 90%；及 (需符合出席率要求)理論試合格；及 (需通過理論試合格) 技術試合格。	不少於 9 小時	教授: 二級教練 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 安全須知	能成功講出安全須知；及 成功完成相距 6m 的 <u>搶球(Rush)</u> ；及傳接活動 5 次	由舉辦者負責依據考核內容負責考核： 課程出席率達 90%；及 (需符合出席率要求)理論試合格；及 (需通過理論試合格) 技術試合格。	不少於 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 基本規則	能成功講出基本規則；及 成功擲球并擊中相距 6m 的目標物 5 次	由舉辦者負責依據考核內容負責考核： 課程出席率達 90%；及 (需符合出席率要求)理論試合格；及 (需通過理論試合格) 技術試合格。	不少於 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 基本比賽程序	能成功講出基本比賽程序；及 成功接獲相距 6m 外的攻擊球 5 次；及成功 <u>擋球 (BLOCK)</u> 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： 課程出席率達 90%；及 (需符合出席率要求)理論試合格；及 (需通過理論試合格) 技術試合格。	不少於 6 小時	教授: 指導員 考核: 一級教練
四級證書	持有三級證書	攻防比賽應用 規則及基礎球例 比賽程序	能成功講出基本球例；及 參與閃避球比賽，成功展示小組攻 擊及防守技術	由舉辦者負責依據考核內容負責考核： 課程出席率達 90%；及 (需符合出席率要求)理論試合格；及 (需通過理論試合格) 技術試合格。	不少於 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； 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 完成教練要求的體能測試；及 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: 課程出席率達 90%；及 (需符合出席率要求)理論試合格；及 (需通過理論試合格) 技術試合格。	不少於 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 及曾參與最少 <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 完成教練要求的體能測試；及 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: 課程出席率達 90%；及 (需符合出席率要求)理論試合格；及 (需通過理論試合格) 技術試合格。	不少於 9 小時	教授:一級教練 考核:總會委派主考
七級證書	持有六級證書及曾參與最少 <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 完成教練要求的體能測試；及 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: 課程出席率達 90%；及 (需符合出席率要求)理論試合格；及 (需通過理論試合格) 技術試合格。	不少於 9 小時	教授:二級教練 考核:總會委派主考



訓練委員會
2020 年 10 月