



### 基本證書制度

規條：T02

日期：2006年5月（2006年8月修訂）

負責：訓練委員會

#### 1. 定義

基本證書指本會裁判／教練系列以外的進度性證書。

#### 2. 目的

以健全課程制度，使初學者從有系統的進度性訓練中，由淺入深逐步掌握閃避球運動，並提高其參與興趣，從而發展、推廣閃避球運動、提昇球員素質、培養優秀人才。

#### 3. 管理

所有基本證書均由本會訓練委員會負責管理。

#### 4. 級別

基本證書級別由低至高順序為「銅章證書」、「銀章證書」、「金章證書」、「初級證書」及「高級證書」。

#### 5. 檢定

5.1 銅章證書（請參閱 T02a）

5.2 銀章證書（請參閱 T02b）

5.3 金章證書（請參閱 T02c）

5.4 初級證書（請參閱 T02d）

5.5 高級證書（請參閱 T02e）



### 基本證書制度〔銅章證書〕

規條：T02a

日期：2006年5月（2006年10月修訂）

負責：訓練委員會

#### 1. 教授及考核

由本會註冊指導員或以上資歷教練自行舉辦，並依據本會既定課程內容負責授課及考核。

#### 2. 參加課程資格

6歲至12歲。

#### 3. 內容（時間：3小時）

理論	基本玩法
	安全須知
技術	球及接球技巧
	基本投擲技巧
	基本攻擊技巧

#### 4. 考核

由舉辦者負責依據考核內容負責考核：

- 課程出席率達 90% 或以上；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。

考核內容：

理論	基本玩法	明瞭閃避球之主要動作及玩法
	安全須知	明瞭參與閃避球運動所需之服裝、球鞋及安全要點
技術	傳球及接球技巧	明瞭及示範傳球技巧包括弧度傳球及直線傳球 明瞭及示範接球技巧包括上手接球及下手接球法
	基本投擲技巧	明瞭及示範一般擲球法
	基本攻擊技巧	能利用地下傳球法作出攻擊

#### 5. 獲發證書資格

完成所有考核並取得合格。

#### 6. 證書

由舉辦者自行負責簽發。



### 基本證書制度〔銀章證書〕

規條：T02b

日期：2006年5月（2006年10月修訂）

負責：訓練委員會

1. 教授及考核

由本會註冊指導員或以上資歷教練自行舉辦，並依據本會既定課程內容負責授課及考核。

2. 參加課程資格

6歲至12歲及持有銅章證書。

3. 內容（時間：3小時）

理論	基本規則
	基本比賽程序
技術	投擲技巧
	攻擊技巧及隊形〔短距離〕
	基本閃避技巧〔滾地閃避及高飛球〕

4. 考核

由舉辦者負責依據考核內容負責考核：

- 課程出席率達90%或以上；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。

考核內容：

理論	基本規則	明瞭閃避球之分組及場地佈置
	基本比賽程序	明瞭一般比賽之程序
技術	投擲技巧	明瞭及示範墊步擲球法
	攻擊技巧及隊形〔短距離〕	示範如何短距離攻擊及明瞭何謂防守隊形
	基本閃避技巧〔滾地閃避及高飛球〕	明瞭及示範滾地閃避的基本動作及如何閃避高飛球

5. 獲發證書資格

完成所有考核並取得合格。

6. 證書

由舉辦者自行負責簽發。



### 基本證書制度〔金章證書〕

規條：T02c

日期：2006年5月（2006年10月修訂）

負責：訓練委員會

1. 教授及考核

由本會註冊一級或以上資歷教練自行舉辦，並依據本會既定課程內容負責授課及考核。

2. 參加課程資格

6歲至12歲及持有銀章證書。

3. 內容（時間：4小時）

理論	基本規則及球例
	比賽程序
技術	模擬比賽
	攻擊技巧及隊形〔長距離、前後夾攻〕
	閃避技巧〔平飛球及反彈球〕

4. 考核

由舉辦者負責依據考核內容負責考核：

- 課程出席率達90%或以上；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。

考核內容：

理論	基本規則及球例	明瞭比賽之球員要求、比賽時間及勝負原則
	比賽程序	明瞭正式比賽之程序，包括開始之程序
技術	模擬比賽	明瞭及示範至少一場模擬比賽
	攻擊技巧及隊形〔長距離、前後夾攻〕	示範如何長距離攻擊及明瞭何謂前後夾攻
	閃避技巧〔平飛球及反彈球〕	明瞭及示範如何閃避平飛球及反彈球

5. 獲發證書資格

完成所有考核並取得合格。

6. 證書

由舉辦者自行負責簽發。

（此證書的持有人如年滿12歲，可向合資格教練或本會申請直接簽發「初級證書」。）



### 基本證書制度〔初級證書〕

規條：T02d

日期：2006年5月（2006年10月修訂）

負責：訓練委員會

#### 1. 教授及考核

由本會註冊一級或以上資歷教練自行舉辦，並依據本會既定課程內容負責授課及考核。

#### 2. 參加課程資格

年滿 12 歲。

#### 3. 內容（時間：10 小時）

理論	安全須知
	規則及球例
	比賽程序
技術	模擬比賽
	傳球及接球技巧
	投擲技巧
	攻擊技巧
	閃避技巧

#### 4. 考核

由舉辦者負責依據考核內容負責考核：

- 課程出席率達 90% 或以上；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。

考核內容：

理論	安全須知	明瞭參與閃避球運動所需之服裝、球鞋及安全要點
	規則及球例	明瞭一般比賽之分組、球員要求、比賽時間及勝負原則
	比賽程序	明瞭一般比賽之程序及場地佈置
技術	模擬比賽	明瞭及示範至少一場模擬比賽
	傳球及接球技巧	明瞭及示範傳球技巧包括弧度傳球及直線傳球 明瞭及示範接球技巧包括上手接球及下手接球法
	投擲技巧	明瞭及示範一般擲球及墊步擲球
	攻擊技巧	示範如何短及長距離攻擊及明瞭何謂前後夾攻
	閃避技巧	明瞭及示範滾地閃避的動作及如何閃避平飛球、反彈球及高飛球

#### 5. 獲發證書資格

完成所有考核並取得合格；或年滿 12 歲之持有「金章證書」之人士。（可直接向合資格教練或本會申請簽發「初級證書」。）

#### 6. 證書

由舉辦者自行負責簽發。



### 基本證書制度〔高級證書〕

規條：T02e

日期：2006年5月（2006年10月修訂）

負責：訓練委員會

#### 1. 教授及考核

由本會註冊二級或以上資歷教練自行舉辦，並依據本會既定課程內容負責授課及考核。

#### 2. 參加課程資格

- 年滿 16 歲；及
- 持有「初級證書」；及
- 曾參與最少 5 次聯會或以上級別之比賽。

#### 3. 內容（時間：16 小時）

理論	香港閃避球運動發展
	比賽規則及球例
技術	熱身運動知識
	攻擊技巧〔內側及側面夾攻〕
	閃避技巧
	基本比賽策略及運用

#### 4. 考核

由舉辦者負責依據考核內容負責考核：

- 課程出席率達 90% 或以上；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。

考核內容：

理論	香港閃避球發展	認識香港閃避球運動發展史
	比賽規則及球例	認識比賽規則，明瞭裁判手勢及訊號
技術	熱身運動知識	明瞭熱身運動之重要性及示範不同的熱身動作
	攻擊技巧	明瞭熱身運動之重要性及示範不同的熱身動作
	閃避技巧	明瞭及示範如何閃避平飛球及反彈球
	基本比賽策略	明瞭及示範最少兩種比賽策略及運用

#### 5. 獲發證書資格

完成所有考核並取得合格；及本會有效會員。

#### 6. 證書

由舉辦者負責向本會申請簽發。