



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(複球式)技術證書訓練制度

規條：T03

日期：2020年10月

負責：訓練委員會

1. 目的

發展閃避球運動，以健全基本訓練制度推廣閃避球運動、提昇閃避球技術質素、培養優秀球員、並為獲取教練或裁判資格作準備。


2. 管理

所有技術證書制度均由本會訓練委員會負責管理。

3. 教授

所有級別之教練必須依據「教學活動安全指引」的要求進行教授或活動。

4. 證書種類

2020年起新技術證書制度		舊技術證書制度參照
一級證書		無
二級證書		銅章證書
三級證書		銀章證書
四級證書		金章證書
五級證書		初級證書
六級證書		無
七級證書		高級證書

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。



訓練委員會

2020年10月



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

一 級 證 書

1. 參加課程資格：

年滿 5 歲

2. 課程：

由註冊指導員或以上資歷教練教授，並依據既定內容教授及考核。

時間：不少於 3 小時

內容：理論 安全須知

技術 基礎接球及成功完成搶球

3. 考核：

由註冊指導員或以上資歷教練負責考核：

課程出席率達 90%；及

理論試合格；及

技術試合格

4. 獲頒證書資格：

完成所有考核並取得合格

5. 證書簽發：

由教練負責簽發



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

二 級 證 書

1. 參加課程資格：

持有一級證書

2. 課程：

由本會註冊指導員或以上資歷教練教授，並依據既定內容教授及考核。

時間：不少於 4 小時

內容：理論 基本規則

技術 基礎進攻

3. 考核：

由註冊指導員或以上資歷教練負責考核：

課程出席率達 90%；及

理論試合格；及

技術試合格

4. 獲頒證書資格：

完成所有考核並取得合格

5. 證書簽發：

由教練負責簽發



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

三級證書

1. 參加課程資格：

持有二級證書

2. 課程：

由本會註冊指導員或以上資歷教練教授，並依據既定內容教授。

時間：不少於 6 小時

內容：理論 基本比賽程序

技術 基礎防守

3. 考核：

由註冊一級教練或以上資歷教練負責考核：

課程出席率達 90%；及

理論試合格；及

技術試合格

4. 獲頒證書資格：

完成所有考核並取得合格

5. 證書簽發：

由教練負責簽發



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

四 級 證 書

1. 參加課程資格：

持有三級證書

2. 課程：

由註冊一級教練或以上資歷教練教授，並依據既定內容教授及考核。

時間：不少於 6 小時

內容：理論 規則及基礎球例比賽程序

技術 攻防比賽應用

3. 考核：

由註冊一級教練或以上資歷教練負責考核：

課程出席率達 90%；及

理論試合格；及

技術試合格。

4. 獲頒證書資格：

完成所有考核並取得合格

5. 證書簽發：

由教練負責簽發



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

五 級 證 書

1. 參加課程資格：

持有四級證書；或
年滿 11 歲。

2. 課程：

由註冊一級教練或以上資歷教練教授，並依據既定內容教授及考核。

時間：不少於 9 小時

內容：理論及技術..... 綜合技術(接、攻)體能、比賽戰術(攻防位置)

3. 考核：

由註冊一級教練或以上資歷教練負責考核：

課程出席率達 90%；及

理論試合格；及

技術試合格。

4. 獲頒證書資格：

完成所有考核並取得合格

5. 證書簽發：

由教練負責簽發



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

六 級 證 書

1. 參加課程資格：

持有五級證書；及

年滿 16 歲；及

曾參與最少 5 場或以上由負責教授教練安排之比賽。

2. 課程：

由註冊一級教練或以上資歷教練教授，並依據既定內容教授及考核。

時間：不少於 9 小時

內容：理論及技術..... 綜合技術(走動式攻防)、體能、比賽戰術(空間運用)

3. 考核：

由總會委派主考負責考核：

課程出席率達 90%；及

理論試合格；及

技術試合格

4. 獲頒證書資格：

完成所有考核並取得合格

5. 證書簽發：

由總會負責簽發



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

七 級 證 書

1. 參加課程資格：

持有六級證書；及

曾參與最少 5 次由總會主辦、協辦或合辦之比賽

2. 課程：

由註冊二級教練或以上資歷教練教授，並依據既定內容教授。

時間：不少於 9 小時

內容：理論及技術..... 綜合技術(假動作，變速攻守)、體能、比賽戰術(小組攻防)

3. 考核：

由總會委派主考負責考核：

課程出席率達 90%；及

理論試合格；及

技術試合格。

4. 獲頒證書資格：

完成所有考核並取得合格

5. 證書簽發：

由總會負責簽發