



中國香港閃避球總會有限公司

Dodgeball Association of Hong Kong, China Limited

Affiliated to : Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China (SF&OC),

World Dodgeball Association, Asian Dodgeball Federation, Asian Dodgeball Confederation

附屬於：中國香港體育協會暨奧林匹克委員會、世界閃避球總會、亞洲閃避球總會、亞洲閃避球聯盟

教練組織制度

規條：T01

日期：2026年5月

負責：訓練委員會

1 目的

發展閃避球運動，以健全教練制度提昇閃避球教練素質、培養優秀教練人才、分級從事教練工作。

2 管理

所有教練均由總會訓練委員會負責管理。

3 義務

- 3.1 維護閃避球運動及總會的良好形象。
- 3.2 熟習總會之最新賽例。
- 3.3 積極推廣閃避球運動。
- 3.4 於執行教練工作時，穿著總會指定的制服。
- 3.5 每年向總會登記註冊。
- 3.6 每兩年參加一次「教練及裁判研討會」
- 3.7 接受及遵從總會的政策、制度與規條。

4 級別及工作

證書課程		教練資歷 - 可教授及考核之課程							
		註冊指導員		註冊一級教練		註冊二級教練		註冊三級教練	
		教授	考核	教授	考核	教授	考核	教授	考核
技術證書	一級技術證書	C	C	C	C	C	C	C	C
	二級技術證書	C	C	C	C	C	C	C	C
	三級技術證書	C		C	C	C	C	C	C
	四級技術證書			C	C	C	C	C	C
	五級技術證書			C	C	C	C	C	C
	六級技術證書			C		C	B	C	B
	七級技術證書					C	B	C	B
教練證書	指導員證書			B		B	B	B	B
	一級教練證書					B		B	A
	二級教練證書							A	A
	三級教練證書							A	A

A：由總會指派及安排

B：由團體會員安排及申請，並獲總會審批

C：團體會員或教練可自行安排



中國香港閃避球總會有限公司

Dodgeball Association of Hong Kong, China Limited

Affiliated to : Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China (SF&OC),

World Dodgeball Association, Asian Dodgeball Federation, Asian Dodgeball Confederation

附屬於：中國香港體育協會暨奧林匹克委員會、世界閃避球總會、亞洲閃避球總會、亞洲閃避球聯盟

5. 課程開辦、內容及檢定

5.1 指導員課程

開辦程序	團體會員向總會申辦及批核後，安排註冊一級或以上資歷之教練，依據既定課程內容授課；或由總會主辦，考核由總會委派主考進行。
參加資格	1. 年滿 17 歲、65 歲以下；及 2. 總會有效會員；及 3. 持有「五級技術證書」；及 4. 熱心閃避球運動並願意協助有關工作。
課程時數	總時數：5 小時 - 課程：1 天，共 4 小時 - 考核：1 天，共 1 小時
師生比例	1 名教練對 12 名學員； (13 至 18 名學員需要有一名主教練及一名助教)
課程內容	1. 總會現行架構 2. 閃避球運動基礎知識 3. 閃避球場地及用具知識 4. 基本急救知識 5. 基礎教授技巧 6. 指導員注意事項
考核	由總會指派主考依據考核內容負責考核： 1. 課程出席率達 90%；及 2. 理論試合格；及 3. 指導員技術試合格。
獲發證書資格	1. 總會有效會員；及 2. 完成所有考核並取得合格；及 3. 獲總會訓練委員會通過。
證書簽發	由舉辦者/參加者負責向總會申請簽發。



中國香港閃避球總會有限公司

Dodgeball Association of Hong Kong, China Limited

Affiliated to : Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China (SF&OC),

World Dodgeball Association, Asian Dodgeball Federation, Asian Dodgeball Confederation

附屬於：中國香港體育協會暨奧林匹克委員會、世界閃避球總會、亞洲閃避球總會、亞洲閃避球聯盟

5.2 「一級(單/複球式)閃避球教練及裁判課程 A 部共通部份」

開辦程序	由屬會會員向本會申辦及經審批後，依據本會既定課程內容授課。由屬會會員安排註冊一級或以上資歷之教練教授，並由總會委派主考進行考核。
參加資格	1. 年滿 18 歲、65 歲以下；及 2. 本會有效會員；及 3. 持有本會發出之「助理裁判證書」；及 4. 熱心閃避球運動並願意協助有關工作；及
課程時數	總時數：3 小時 - 課程：1 天，共 3 小時
師生比例	1 名教練對 12 名學員； (13 至 18 名學員需要有一名主教練及一名助教)
課程內容	1. 本會現行架構 2. 閃避球運動基礎知識 3. 閃避球場地及用具知識 4. 閃避球教練注意事項 5. 閃避球裁判注意事項
考核	課程出席率達 100%；
獲發證書資格	1. 本會有效會員；及 2. 完成課程；及 3. 獲本會賽事委員會通過。
證書簽發	由舉辦者/參加者負責向本會申請簽發。



中國香港閃避球總會有限公司

Dodgeball Association of Hong Kong, China Limited

Affiliated to : Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China (SF&OC),

World Dodgeball Association, Asian Dodgeball Federation, Asian Dodgeball Confederation

附屬於：中國香港體育協會暨奧林匹克委員會、世界閃避球總會、亞洲閃避球總會、亞洲閃避球聯盟

5.3 一級教練

一級閃避球(單球式)教練課程單元 B 部份 或 一級閃避球(複球式)教練課程單元 D 部份

開辦程序	由團體會員向總會申辦及批核後，由委任之教練依據既定課程內容教授或總會主辦，考核由總會委派主考進行。
參加資格	<ol style="list-style-type: none">1. 年滿 18 歲、65 歲以下；及2. 本會有效會員；及3. 熱心閃避球運動並願意協助有關工作及4. 持有總會發出之「六級技術證書」；及5. 持有下列其中一項資格：<ul style="list-style-type: none">- 「指導員證書」；或- 持有任何一個總會認可體育總會發出之教練證書 (例如：中國香港體育協會暨奧林匹克委員會之屬會)；或- 現正 / 曾經在本港任何大專院校，修讀與康樂或體育有關的科目 (一年以下的短期課程除外)。
課程時數	總時數：15 小時 - 課程：最少 2 天，共 8 小時 - 自習：3 小時 - 考核：3 小時
課程內容	<ol style="list-style-type: none">1. 閃避球運動知識2. 閃避球進階技術3. 教練注意事項4. 閃避球進階攻防概念5. 閃避球策略剖析6. 閃避球訓練計劃7. 教學法8. 教案的準備
考核	由總會指派主考依據考核內容負責考核： <ol style="list-style-type: none">1. 課程總時數出席率達 85%或以上；及2. 理論試合格；及3. 技術試合格；及4. 教案及教學試合格
獲發證書資格	<ol style="list-style-type: none">1. 總會有效會員；及2. 完成所有考核並取得合格；及3. 持有認可機構發出的有效「急救證書」；及4. 完成一級閃避球教練之認可實習；及5. 持有「一級(單/複球式)閃避球教練及裁判課程 A 部共通部份」；及6. 獲總會訓練委員會通過。
證書簽發	由舉辦者/參加者負責向總會申請簽發。



中國香港閃避球總會有限公司

Dodgeball Association of Hong Kong, China Limited

Affiliated to : Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China (SF&OC),

World Dodgeball Association, Asian Dodgeball Federation, Asian Dodgeball Confederation

附屬於：中國香港體育協會暨奧林匹克委員會、世界閃避球總會、亞洲閃避球總會、亞洲閃避球聯盟

5.4 「二級(單/複球式)閃避球教練及裁判課程 A 部共通部份」

開辦程序	由屬會會員向本會申辦及經審批後，依據本會既定課程內容授課。由屬會會員安排註冊二級或以上資歷之教練/裁判教授，並由總會委派主考進行考核。
參加資格	1. 年滿 18 歲、65 歲以下；及 2. 本會有效會員；及 3. 本會發出之「一級(單/複球式)閃避球裁判證書」 4. 熱心閃避球運動並願意協助有關工作。
課程時數	總時數：3 小時 - 課程：1 天，共 3 小時
師生比例	1 名教練對 12 名學員； (13 至 18 名學員需要有一名主教練及一名助教)
課程內容	1. 閃避球運動發展與趨勢 2. 基礎組織與管理 3. 運動安全與風險管理
考核	課程出席率達 100%；
獲發證書資格	4. 本會有效會員；及 5. 完成課程；及 6. 獲本會教練委員會通過。
證書簽發	由舉辦者/參加者負責向本會申請簽發。



中國香港閃避球總會有限公司

Dodgeball Association of Hong Kong, China Limited

Affiliated to : Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China (SF&OC),

World Dodgeball Association, Asian Dodgeball Federation, Asian Dodgeball Confederation

附屬於：中國香港體育協會暨奧林匹克委員會、世界閃避球總會、亞洲閃避球總會、亞洲閃避球聯盟

5.5 二級教練

二級閃避球(單球式) 教練課程單元 B 部份 或 二級閃避球(複球式)教練課程單元 D 部份

開辦程序	總會主辦及考核
參加資格	<ol style="list-style-type: none">1. 年滿 21 歲、65 歲以下；及2. 本會有效會員；及3. 熱心閃避球運動並願意協助有關工作；及4. 持有總會發出之「一級教練證書」後連續註冊 2 年或以上；及5. 持有總會發出之「七級技術證書」；及6. 持有下列其中一項資格：<ul style="list-style-type: none">- 曾協助舉辦 2 個指導員或教練證書課程；或- 代表總會參與海外賽事。
課程時數	總時數：14 小時 <ul style="list-style-type: none">- 課程：最少 2 天，共 8 小時- 自習：3 小時- 考核：1 天，共 3 小時
課程內容	<ol style="list-style-type: none">1. 閃避球總會架構2. 高階技術訓練計劃3. 閃避球進階策略剖析4. 課堂及球隊管理5. 閃避球技術教授要點6. 教練班注意事項7. 考核注意事項
考核	由指派主考依據考核內容負責考核： <ol style="list-style-type: none">1. 課程出席率達 85%；及2. 理論試合格；及3. 技術試合格；及4. 教學試合格。
獲發證書資格	<ol style="list-style-type: none">1. 本會有效會員；及2. 完成所有考核並取得合格；及3. 持有認可機構發出的有效「急救證書」；及4. 持有認可機構或總會發出的有效「體適能基礎綜合理論」；及5. 完成二級閃避球教練之認可實習；及6. 持有「二級(單/複球式)閃避球教練及裁判課程 A 部共通部份」7. 獲總會訓練委員會通過。
證書簽發	由參加者負責向總會申請簽發。
豁免	擁有附錄內資歷人士，可獲豁免總會的「體適能基礎綜合理論」證書



中國香港閃避球總會有限公司

Dodgeball Association of Hong Kong, China Limited

Affiliated to : Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China (SF&OC),

World Dodgeball Association, Asian Dodgeball Federation, Asian Dodgeball Confederation

附屬於：中國香港體育協會暨奧林匹克委員會、世界閃避球總會、亞洲閃避球總會、亞洲閃避球聯盟

5.4 三級教練

開辦程序	總會主辦及考核
參加資格	1. 年滿 25 歲或以上；及 2. 總會有效會員；及 3. 熱心閃避球運動並願意協助有關工作；及 4. 持有總會發出之「二級教練證書」後連續註冊 3 年或以上；及 5. 曾協助總會舉辦 2 個教練證書課程；及 6. 獲訓練委員會通過；
課程內容	1. 運動安全與風險管理 2. 實務考核綱領 3. 比賽指導與帶隊管理 4. 教學法與訓練設計 5. 制定及編寫 6. 政策制定與管理
考核	由指派主考依據考核內容負責考核： 1. 課程出席率達 85%；及 2. 理論試合格；及 3. 技術試合格；及 4. 教學試合格。
獲發證書資格	1. 本會有效會員；及 2. 完成所有考核並取得合格；及 3. 持有認可機構發出的有效「急救證書」；及 4. 持有認可機構或總會發出的有效「體適能基礎綜合理論」；及 5. 完成三級閃避球教練之認可實習；及 6. 獲訓練委員會通過。
證書簽發	由參加者負責向總會申請簽發。

6. 註冊

- 6.1 未有註冊的各級教練不可擔任任何教授、考核及證書簽發工作。
- 6.2 註冊有效期為每年 4 月 1 日至翌年 3 月 31 日。
- 6.3 必須每兩年參加一次「教練及裁判研討會」及達到每年註冊要求方符合條件。
- 6.4 於註冊有效期滿前可向總會就下年度註冊登記。
- 6.5 已過註冊期之教練，如須重新註冊，需參加「教練及裁判研討會」及符合註冊級別之簽發證書資格。

7. 獎懲

- 7.1 總會每年將根據教練對閃避球運動及總會的貢獻及積極性而作出表揚及獎勵。
- 7.2 如教練操守欠佳、有損閃避球或總會形象，將召開紀律聆訊小組處理，有關教練負面行為一經證實，將予懲處。

址地 Address : Rm. C12, 13/F, Superluck Industrial Centre (Phase2), 57 Sha Tsui Road, Tsuen Wan, N.T., Hong Kong

網站 Website: dodgeball.org.hk 電話 Phone/Whatapp: (852) 46126161, 46126162

電郵: Email : dahkc2005@gmail.com Facebook: [facebook.com/dahkc](https://www.facebook.com/dahkc)



中國香港閃避球總會有限公司

Dodgeball Association of Hong Kong, China Limited

Affiliated to : Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China (SF&OC),

World Dodgeball Association, Asian Dodgeball Federation, Asian Dodgeball Confederation

附屬於：中國香港體育協會暨奧林匹克委員會、世界閃避球總會、亞洲閃避球總會、亞洲閃避球聯盟

8. 體適能理論豁免附錄

二 / 三級教練	<ol style="list-style-type: none">1. 本地*/非本地大學或專上院校所頒發的體育、運動科學或相關專業的學位、文憑、證書 或，2. 本地註冊西醫或物理治療師 或，3. 香港教練培訓委員會頒發的「運動教練理論基礎證書」或，4. 香港教練培訓委員會頒發的「運動通論 (甲部)第一級證書」或，5. 香港浸會大學持續教育學院 - 體適能導師證書 或，6. 中國香港體適能總會頒發的「體適能基礎證書」。 <p># 總會保留修改上列資歷豁免名單的最終權利。</p> <p>*</p> <p>香港大學 - 運動及健康 - 理學士課程 香港中文大學 - 健康與體育運動科學 - 教育學士課程 香港中文大學 - 運動科學與健康教育 - 兩年制理學士課程 香港浸會大學 - 體育及運動- 文學士課程 香港教育大學 - 健康與體育 - 教育學士課程 香港教育大學 - 運動科學 - 科學教育學士課程 香港高等教育科技學院 - 運動及康樂管理 (運動教練) - 社會科學學士課程 香港高等教育科技學院 - 運動及康樂管理 (運動治療) - 社會科學學士課程</p> <p>#本會歡迎提交其他資歷申請豁免有關理論項目</p>
----------	--



訓練委員會
2026年5月