香港棍網球總會有限公司
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION LIMITED
Unit 2201, 22/F, 88 Hing Fat Street, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: 852-2114 3405 Fax: 852-3747 8599 Email: info@hklax.org Website: www.hklax.org

Hong Kong Lacrosse Coach Development Program (LCDP)
香港棍網球教練發展及認證計劃

概要

香港棍網球總會積極於香港社區推廣棍網球，以至讓不同人士參與定期的培訓計劃，而香港棍網球教練發展及認證計劃則是支持及配合棍網球急速發展的重要基石。
本計劃主要為熱愛棍網球、對教練工作有興趣而資歷有限的人士而設，使他們能發展成為有能力、有影響力的棍網球教練及領袖。本計劃將為教練提供多方面有系統的培訓，當中包括專業知識與理論、實踐應用、資歷評核以至持續進修的機會。

計劃目的

本計劃目的為發展專業的教練人材，提升香港棍網球的教練水平，以配合香港棍網球總會的發展方向。

- 支援香港棍網球運動之發展；
- 提升香港棍網球之競技水平；
- 培育具能力及魄力的領袖，持續推動棍網球發展。

對象

- 任何未曾接觸棍網球，卻對推廣與教導此項運動感興趣的人士；或
- 任何有志從事教練工作的棍網球球員；或
- 任何具棍網球教練經驗，並希望取得認可資格的人士；或
- 任何熱心於教導棍網球，並渴望得到持續進修發展的人士……

本計劃將提供不同途徑，以配合不同人士對成為棍網球教練及領袖的需要。

角色與期望

一位合資格的教練，既是球員、棍網球受好者，以至棍網球社區的老師，亦是他們的導師和領袖。本計劃旨在培訓教練，讓他們能勝任不同水平的棍網球發展。
所有教練必須具備專業操守及水平，協助香港棍網球總會推動發展棍網球，使其成為一項受推崇的體育運動並使參與者樂在其中。

具備香港棍網球總會認可資格的教練名單，將公佈於總會官方網站。

香港棍網球總會有限公司
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION LIMITED
Unit 2201, 22/F, 88 Hing Fat Street, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: 852-2114 3405 Fax: 852-3747 8599 Email: info@hklax.org Website: www.hklax.org

教練認可資歷架構

香港棍網球總會將教練認可資歷分為五個級別，分別為指導員、高級指導員以及第一至第三級教練。

認可資歷級別	簡介
棍網球指導員	經認證的指導員能夠指導初學者基本的棍網球知識及技術，並作出示範。.
棍網球高級指導員	經認證的指導員能夠指導初學者基本的棍網球知識及技術，並作出示範；並主導一節示範課程。
第一級: 棍網球發展教練	認可一級教練能夠有效領導棍網球發展項目，專責發展球員的技術水平及初階隊伍概念。
第二級: 棍網球競賽教練	認可二級教練能夠領導具競技水平的棍網球項目，有效地培訓球員成為優秀的運動員及領隊球隊爭取好成績。
第三級: 棍網球精英教練	認可三級教練能夠帶領高競技水平的運動員，並且推動球員及球隊達致精英表現。

認可資歷教練職責建議

課程或項目	指導員	高級指導員	一級教練	二級教練	三級教練
社區或學校推廣活動	示範員	活動主管	活動主管	活動主管	活動主管
兒童發展課程 (13 歲或以下)	輔助教練	輔助教練	主教練	主教練	主教練
青少年發展課程(13 歲至 18 歲)	輔助教練	輔助教練	主教練	主教練	主教練
初學者課程	輔助教練	輔助教練	主教練	主教練	主教練
本地球會/球隊	-	-	主教練	主教練	主教練
大學課程	-	-	主教練	主教練	主教練
培訓課程/計劃			主教練	主教練	主教練
精英培訓計劃	-	-	-	助理教練	主教練
香港 20 歲以下代表隊	-		-	助理教練	主教練
香港代隊隊	-		-	助理教練	主教練

香港棍網球總會有限公司
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION LIMITED
Unit 2201, 22/F, 88 Hing Fat Street, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: 852-2114 3405 Fax: 852-3747 8599 Email: info@hklax.org Website: www.hklax.org

計劃概覽

A. 指導員及高級指導員

為使從未接觸棍網球或經驗尚淺的教練能對棍網球運動以及教練理論有一定的認知，本計劃將為指導員提供相應培訓之認證課程。

指導員認證課程工作坊

此認證課程適合所有希望了解棍網球，以至有意於社區推廣及教導基本棍網球知識的初學者。
工作坊需時約 4 小時，包括一節理論課，內容為棍網球的基本知識、基本技術認知、技術指導方法等；以及一節實踐課。

工作坊內容概要 (時間: 約 4 小時)

理論	實踐
• 棍網球的歷史 • 比賽種類 • 規則 • 裝備與安全 • 如何控制球棍 • 如何運球與護球 • 如何鏟球 • 如何發球 • 如何傳球 • 如何接球 • 如何射門 • 如何突破過人 • 如何防守 • 教學與溝通 • “IDEA” 指導法 • 熱身/緩和程序	• 如何介紹棍網球 • 如何示範基本技術 • 如何準備一節示範活動 • 模擬練習體驗 • 模擬比賽體驗 **輔助教材** • 示範活動內容概要 • 簡易練習參考 • 簡易遊戲及安全守則

指導員認證

所有完成指導員課程的人仕，均可獲認證為棍網球指導員。另外，擁有超過一年棍網球球員經驗的現役或前球員並申請認證的人仕，亦可獲認證為棍網球指導員。

高級指導員認證概覽

所有獲認證之指導員，凡參與或協助 4 小時或以上之示範活動或兒童發展課程(13 歲以下)，均可認證為高級指導員。
高級指導員可領導一次示範活動。

Unit 2201, 22/F, 88 Hing Fat Street, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: 852-2114 3405 Fax: 852-3747 8599 Email: info@hklax.org Website: www.hklax.org

第一級:棍網球發展教練

A. 一級教練認證課程工作坊

此認證課程適合所有有志成為棍網球教練，並有效發展球員技術，但缺乏教練知識及經驗的現役或前球員，又或所以獲認證的高級指導員。
一級教練將學習到「球員為本」的教練方式，著重球員的個人學習需求，並在良好的學習氣氛下使球員享受棍網球。教練亦會掌握到成為一名有效教練的要求和技巧。
教練將在理論課與實踐課中學習「如何教？」以至「教什麼？」的相關理論及其應用。

因應男女子棍網球的技術與概念有所不同，工作坊將包含男子及女子兩部份，以應付不同的技戰術需要。然而，兩者之教練理論與原則應大致相同。

工作坊內容概要 (時間: 約 8 小時)

理論	實踐
• 教練的責任 • 訓練規劃與傳授 • 運動訓練理論 • "球員為本" 方式 • 正向教練理論 • 目標訂立 • 男子/ 女子棍網球之比賽系統及規則 • 常見技術錯誤與改正 • 比賽戰術	• 技術訓練 • 如何指出並改正技術錯誤 • 如何教授團體進攻與防守 **輔助教材** • 訓練計劃範本 • 訓練內容參考

B. 實踐應用

除了認證課程提供的理論和技巧，實踐應用與場上教練經驗均是符合更高級別教練資歷的重要指標。為使教練們於正式執教前備有足夠的實踐經驗認用學到的理論和技巧，所有參加者必須完成至少 9 小時的實習教學(以助教身份教授棍網球發展課程)，及以主教練身份教授至少 1 小時的棍網球發展課程。

C. 技術評核

所有一級教練認證課程參加者，必須通過技術評核，方能獲認證為一級教練。技術評核將包括工作坊內教授之基本技術。
現役或前香港代表隊球員及精英培訓計劃球員可獲豁免。

Unit 2201, 22/F, 88 Hing Fat Street, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: 852-2114 3405 Fax: 852-3747 8599 Email: info@hklax.org Website: www.hklax.org

第二級:棍網球競賽教練

此級別適合希望持續發展其教練事業，並領導中高級別課程或球隊的一級教練。

如要認證成二級教練，教練須完成一定時間的實踐教學，並且出席及完成一系列的持續進修課程及交流會，以讓教練能加深對此不斷改變的運動的了解。

因應男女子棍網球以及兒童棍網球的技術與概念有所不同，二級教練認證將分為男子教練、女子教練以及 UI3 Youth 教練

第三級：棍網球精英教練

此級別適合希望成為國際級別的二級教練。

如要認證成三級教練，教練須完成一定時間於高水平課程或球隊的實踐教學，通過總會教練委員會及代表隊主教練的實踐考核、並且出席及完成一系列的持續進修課程及交流會。

因應男女子棍網球的技術與概念有所不同，三級教練認證將分為男子教練及女子教練。

香港棍網球總會有限公司
HONG KONG LACROSSE ASSOCIATION LIMITED
Unit 2201, 22/F, 88 Hing Fat Street, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: 852-2114 3405 Fax: 852-3747 8599 Email: info@hklax.org Website: www.hklax.org

資歷評核

為確保我們的教練達致指定水平，各教練必須通過評核，方能獲得總會認可資格。

資歷級別	評核指引
棍網球指導員	符合以下條件： ☐ 16 歲或以上 ☐ 成為香港棍網球總會有效會員 (Ordinary 或 Associate) ☐ 完成指導員認證課程 或 擁有一年棍網球球員經驗(包括香港所有棍網球隊或課程) 以及 符合以下條件： ☐ 通過以下評核： ✓ 正確介紹棍網球運動 ✓ 正確介紹棍網球的基本規則 ✓ 能夠表述基本技術的目的 ✓ 能夠有系統且正確地示範基本技術 ✓ 具備有系統的教學與溝通方法
高級棍網球指導員	已獲棍網球指導員認證 以及 符合以下條件： ☐ 16 歲或以上 ☐ 成為香港棍網球總會有效會員 (Ordinary 或 Associate) ☐ 參與或協助 4 小時或以上之示範活動或兒童發展課程(13 歲以下) ☐ 以領導身份，完成至少 1 小時的示範活動或兒童發展課程(13 歲以下) ☐ 通過高級指導員的實踐教學考核

Unit 2201, 22/F, 88 Hing Fat Street, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: 852-2114 3405 Fax: 852-3747 8599 Email: info@hklax.org Website: www.hklax.org

第一級: 棍網球發展教練	已獲高級棍網球指導員認證 或 擁有一年棍網球球員經驗(包括香港或外地所有棍網球隊或課程) 以及 符合以下條件： ☐ 18 歲或以上 ☐ 成為香港棍網球總會有效會員 (Ordinary 或 Associate) ☐ 完成一級教練認證課程； ☐ 通過理論考核： • 了解 ”球員為本” 的教練方式 • 了解正向教練原則 • 能夠因應對不同的需要設計出有效的訓練計劃 • 能夠指出技術上的常見錯誤，並能給予正確的改正指導 • 能夠介紹男子 / 女子比賽的常見系統及規則 ☐ 通過技術評核 *現役或前香港代表隊球員及精英培訓計劃球員可獲豁免。 • 正確的控球技巧 • 正確的鏟球技巧 • 正確的傳接技巧 • 正確的射門技巧 ☐ 完成至少 10 小時的實習教學： • 以助理教練身份，完成至少 9 小時的實習教學 • 以主教練身份，完成至少 1 小時的實習教學 • 通過總會教練委員會實踐教學考核 或 **以相關經驗作申請，獲總會教練委員會認證(2019 年前已開始任教之教練 或曾於外地任教之教練)**

Unit 2201, 22/F, 88 Hing Fat Street, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: 852-2114 3405 Fax: 852-3747 8599 Email: info@hklax.org Website: www.hklax.org

第二級: 棍網球競賽教練	已獲第一級棍網球發展教練認證 且 ☐ 18 歲以上 ☐ 成為香港棍網球總會有效會員 (Ordinary 或 Associate) 以及 於 **3 年內**符合以下條件： ☐ 以主教練身份，完成至少**兩年並不少於 150 小時**的教學時間，認可球隊或課程如下： • 小學球隊 • 中學球隊 或 • 其他同等課程或球隊 **或** ☐ 以助理教練身份完成至少**兩年並不少於 150 小時**的教學時間，認可球隊或課程如下： • 大學代表隊計劃 • 本地球會或球隊 • 香港棍網球總會培訓計劃 或 • 其他同類等級課程/球隊 **或** ☐ 以主教練身份完成至少**一年並不少於 120 小時**的教學時間，認可球隊或課程如下： • 大學代表隊計劃 • 本地球會或球隊 • 香港棍網球總會培訓計劃 或 • 其他同類等級課程/球隊 ☐ 完成至少 8 小時的持續進修課程，並於各範疇組別完成至少一項課程 ☐ 完成至少 2 小時的本地教練交流會 ☐ 通過總會教練委員會實踐教學考核 **以相關經驗作申請，獲總會教練委員會認證(2019 年前已開始任教之教練 或 曾於外地執教之教練)**
第三級: 棍網球精英教練	已獲第二級棍網球競賽教練認證 且 ☐ 18 歲以上 ☐ 成為香港棍網球總會有效會員 (Ordinary 或 Associate) ☐ 擁有至少兩年參與精英培訓計劃 或 香港代表隊 的球員經驗 或 其他 經教練委員會核實的同等經驗 以及 於三年內符合以下條件： ☐ 以助理教練身份完成**至少兩年並不少於 150 小時**的教學時間，認可球隊或課程如下： • 精英培訓計劃 • 香港 19 歲以下代表隊 • 香港代隊隊或 • 其他同類等級課程/球隊 ☐ 完成至少 15 小時的持續進修課程，並於各範疇組別完成至少兩項課程 ☐ 完成至少 4 小時的本地教練交流會 ☐ 通過總會教練委員會 以及 代表隊主教練 實踐教學考核

Unit 2201, 22/F, 88 Hing Fat Street, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: 852-2114 3405 Fax: 852-3747 8599 Email: info@hklax.org Website: www.hklax.org

現有教練認證程序

因教練認證架構於 2019 年 9 月才正式完成，總會教練委員會明白過去眾多本地教練於缺乏資源及認證架構下，仍然盡其教練之責，培訓不少優秀的棍網球運動員。然而，為使我們的棍網球教練制度更為完善及一致。所有有意開展棍網球教練旅程，或繼續其教練生涯的人士，必須經過會總會教練委員會認證。

指導員/高級指導員

於 2019 年 9 月前完成指導員課程的指導員，並曾參與或協助 4 小時或以上之示範活動或兒童發展課程(13 歲以下)，均可認證為高級指導員。

請以電郵方式(coachingacadem@hkla.org)遞交文件"Accreditation for Senior Instructor"(可於官網下載)至總會教練委員會。活動日期可追溯至 2017 年 2 月。

一級至三級教練

於 2014 年至 2019 年 8 月期間，曾擔任棍網球球隊及各項計劃的教練們，可向總會教練委員會申請認證審核。只有 2014 年至 2019 年 8 月之間的教學時數可獲核實。

請將以下文件以電郵方式 (coachingacademy@hklax.org) 交予本委員會，並附上教練履歷的證明文件。如有需要，教練委員會可要求申請人進行實踐教學考核以完成認證程序。本委員會將盡快為認證申請審核及回覆。

Unit 2201, 22/F, 88 Hing Fat Street, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: 852-2114 3405 Fax: 852-3747 8599 Email: info@hklax.org Website: www.hklax.org

持續進修課程

棍網球運動正不斷擴張及演變，球員們需要與時並進，教練亦不例外。
本計劃同樣希望能提供予教練多元化的持續進修發展的機會。
教練可自行選擇參與此持續進修課程，以擴闊其教練知識，從而提升執教能力和表現。

進修課程概覽

A 組別	B 組別			C 組別	
領袖系列	專長系列	技術系列	戰術系列	球例系列	其他
• 球員管理 • 家長管理 • 心理技能 • 衝突處理 • 球隊文化 • 運動心理學 • 有效溝通 • 項目規劃 (未能盡錄)	• 發球 • 守門員 • 前鋒 • 後衛 (未能盡錄)	• 進攻步法 • 防守步法 • 射門 • 突破 (未能盡錄)	• 攻轉守(Riding) • 守轉攻(Clearing) • 快攻戰術 • 多打少戰術 • 進攻系統 • 防守系統 • 球員替換管理 (未能盡錄)	• 男子比賽球例 • 女子比賽球例 • 奧運示範賽球例 • 3L 球例 • 中學學界球例 • 室內比賽球例 (未能盡錄)	• 貼紮 • 運動營養學 • 預防受傷與恢復 • 體適能 • 急救 • 編網 •

此外，假如教練曾參與由其他機構舉辦的相關工作坊或課程，可向教練委員會 (coachingacademy@hklax.org) 申請認證審核。一經核實，該工作坊亦可計算為教練們的持續進修時數。

教練交流會

香港棍網球界環境特殊，各參與人仕關係融洽密切，教練的意見交流、分享，對持續增強教練的知識有莫大裨益。

因此，總會將積極舉辦涉獵不同範疇、題材的交流會，讓出席的教練們分享他們意見及看法。我們相信透過討論及交流，教練們能夠相互學習、啟發，成為一名更好的教練。

教學資源

香港棍網球總會及教練委員會正積極制作一系列的教學資源以供各級教練使用。當中包括影音教學素材、練習內容參考本、練習計劃表等。獲認證的各個級別教練將有權使用這些資源。有關資訊將於稍後於總會各大平台公佈。

Unit 2201, 22/F, 88 Hing Fat Street, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: 852-2114 3405 Fax: 852-3747 8599 Email: info@hklax.org Website: www.hklax.org

認證更新 及 持續進修時數系統

指導員及教練的認證資格並非終身有效。指導員或教練們均須達到相應條件，方可更新其認證資格。

所有指導員及教練只可於認證資格有效期滿前半年，申請認證更新。

指導員/高級指導員

指導員與高級指導員的有效年期為 **4 年**。

指導員假如希望更新其認證資格，必須達到以下至少一項條件；

1. 於 4 年間曾參與或協助 10 小時或以上之示範活動或兒童發展課程(13 歲以下)
    a. 首 3 年完成至少 8 小時
    b. 最後一年完成至少 2 小時
2. 出席指導員課程的課堂部份

未能於 3 年內完成持續進修時數的指導員，將從認證指導員名單中移除至非活躍指導員名單。非活躍指導員名單之指導員，必須重新報讀指導員課程，方可重新進入認證教練名單。

一級教練至三級教練

一級至三級教練認證資格有效期均為 **3 年**。

所有獲認證的教練必須參與持續進修課程及教練交流會，以延續其教練認證資格。時數系統如下：

1. 完成任何級別認證條件的教練，將獲得為期 3 年有效期的認證資格
2. 3 年有效期內獲得更高級別認證的教練，將獲得重新計算的 3 年有效認證資格
3. 一級教練必須於 3 年期內，曾以球員參與任何棍網球球隊或計劃，或以教練(不論主教練或助教)身份參與任何一年性的球隊/計劃。 (此條款不適用於二級或三級教練)
4. 教練必須於 3 年內完成指定的持續進修時數(當中包括持續進修課程 或 教練交流會)，以獲得香港棍網球總會教練香員會重新認證的資格
    a. 一級教練 – 3 小時
    b. 二級教練 – 6 小時
    c. 三級教練 – 10 小時
5. 於各級別課程中擔任講者的教練，其教學時數同獲計算

未能於 3 年內完成持續進修時數的教練，將從認證教練名單中移除至非活躍教練名單。非活躍教練名單之教練，必須完成其級別指定的持續進修時數，方可重新進入認證教練名單。

**香港棍網球總會教練委員有權修訂此文件內容而不作另行通知