

香港定向總會

2021 定向二級教練培訓課程

香港定向總會將於本年 3 月至 4 月開辦二級定向教練班，有興趣參加之一級定向教練，可向總會申請報讀此課程，詳情如下：

- 宗旨：提高香港定向教練水準及作為提升一級定向教練的進修的學習機會
- 申請資格：1. 現任香港定向總會一級教練及不少於 2 年總會認可教練資格；
2. 在 2018 及 2019 兩個香港定向排名聯賽中長距離的賽季內，平均排名分數達 600 分或以上；
3. 香港定向總會屬會推薦
- 甄選：由教練秘書負責甄選，申請者或需作筆試及技術測試，詳情容後公佈
- 名額：12 名
- 課程內容及時間：
甲部 - 運動通論課程，由香港教練培訓委員會主辦，日期待定
乙及丙部 - 定向專項理論及實習課程，共 32 小時，在 2021 年 3 月至 4 月期間舉行，請參閱課程時間表
丁部 - 教學實習，於完成乙及丙部課程後及考試及格後一年內完成共 60 小時之教學實習工作及遞交實習報告
- 教授語言：粵語
- 課程導師：總會三級教練
- 課程要求及考核：
甲部 - 學員必須於 18 個月內取得由香港教練培訓委員頒發的二級運動教練理論基礎證書或以上
乙及丙部 - 學員必須準時出席全期課堂及實習，並要提交指定的習作及取得考核的合格成績。
丁部 - 成功完成乙及丙部後，於一年內完成此部分。實習教練必須在時限內提交實習計劃及得到所屬導師批核，必須全期準時出席實習計劃內所有教學實習，並要提交出席紀錄及實習報告給予負責監督的所屬導師進行審核，及要取得考核的合格成績並獲課程主教練推薦始委任為二級定向教練。
- 課程費用：甲部 - 詳情稍後公佈
乙、丙及丁部 - HK\$800
- 報名辦法：於 **2021 年 3 月 5 日**前填妥網上報名表格
(<https://form.jotform.com/210521375303443>)

* 請參閱附頁出席及考試政策 / 總會保留最後修訂之權利

2021 定向二級教練培訓課程(乙、丙及丁部份)
課程時間表

乙部		運動專項理論課程	12 小時
日期及時間	內容		上課/活動地點
2021 年 3 月 10 日 (星期三) 下午 7:00-9:30	<ul style="list-style-type: none"> ● 課程簡介 ● 基本定向技術重溫(第一及二學習階段) ● 高級定向技術及比賽技巧(第三學習階段) 		九龍灣工業中心 7 樓 27 室
2021 年 3 月 17 日 (星期三) 下午 7:00-9:30	<ul style="list-style-type: none"> ● 高級定向技術及比賽技巧(第四學習階段) ● 高級定向技術專門練習簡介 ● 簡介如何利用 OCAD 設計定向技術專門練習 		
2021 年 3 月 24 日 (星期三) 下午 7:00-9:30	<ul style="list-style-type: none"> ● 定向教練技巧 ● 觀察及記錄運動員的訓練及比賽表現 ● 比賽技巧及賽後分析 		
2012 年 3 月 31 日 (星期三) 下午 7:00-9:30	<ul style="list-style-type: none"> ● 定向與運動生理學 ● 跑步及體能訓練 ● 運動創傷處理 		
2021 年 4 月 7 日 (星期三) 下午 7:00-9:00	<ul style="list-style-type: none"> ● 定向與運動心理學 ● 如何協助運動員訂立目標及訓練計劃 ● 丙部專項課程安排 		
丙部		運動專項技術課程	
日期	內容		活動地點及時間
2021 年 4 月 4 日 (星期日)	高級定向技術研習		待定上午 9:00-下午 1:00
2021 年 4 月 6 日 (星期二)	跑步實習		葵涌運動場 下午 7:00-9:00
2021 年 4 月 11 日 (星期日)	設計及安排高級定向技術練習		待定上午 9:00-下午 1:00
2021 年 4 月 18 日 (星期日)	觀察運動員練習及比賽的表現 (Shadowing & Observation) 賽後檢討及分析		待定 9:00-下午 1:00
2021 年 4 月 25 日 (星期日)	設計及進行一節定向技術訓練		待定上午 9:00-下午 1:00
2021 年 4 月 28 日 (星期三)	力量訓練實習		待定下午 7:00-9:00
丁部		教學實習	一年內完成 60 小時實習工作
<p>在進行教練實習前需向所屬導師遞交實習詳情包括實習項目、訓練計劃及教案等，並獲所屬導師批核，方可開始實習工作，主任教練將另行安排時間教授。實習項目包括:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 第三及四級定向訓練課程 2. 準一級定向教練課程 3. 屬會集訓計劃 4. 總會集訓隊訓練計劃 5. 定向運動員培訓 			

定向二級教練培訓課程(乙及丙部份)

出席及考試政策

1. 甲部 - 學員必須於 18 個月內取得由香港教練培訓委員頒發的二級運動教練理論基礎證書或以上。
2. 乙及丙部 - 課堂或實習，遲到或早退多於 15 分鐘，將作為缺席論。
3. 乙及丙部 - 指定的習作須於限期完成及提交，並須獲取考核的合格成績。
4. 乙及丙部 - 成功完課程及取得確認及批核後，方可開始進行丁部教學實習。
5. 丁部 - 指定限期內遞交實習計劃詳情給予所屬導師，包括實習項目訓練計劃及教案等等，並獲所屬導師批核才可以開始實習工作。提交實習報告予所屬導師進行審核，及須要取得考核的合格成績。

如違反以上所述或未能通過考核，學員必須重新報讀課程。

惡劣天氣安排

1. 理論課：如開課前2小時懸掛八號或以上風球或黑色暴雨警告訊號，課程將會取消，補課日期和時間另作安排。
2. 實習課：如開課前2小時懸掛三號或以上風球、紅色、黑色暴雨警告或雷暴訊號，課程將會取消，補課日期和時間另作安排。