

# 中國香港乒乓總會 教練培訓事務簡介

(修訂於2024年3月)

中國香港乒乓總會舉辦的各級教練訓練班課程，由2014年開始，整個課程內容均由本會自行負責，內容包括 (甲) 運動通論，(乙)專項理論 / 技術實習 及 (丙) 教練實習三個部份。以下是本會各級教練訓練班的要求與內容：

類別	參加人數	課程時數 (甲部)	課程時數 (乙部)	實習時數 (丙部)	報讀要求 / 內容
教師 教練班	不定期舉辦 每班約 30 人	--	27 小時	總會及學校 各安排30 小時實習	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 只接受在職教師 / 準教師申請報讀； 在職教師合格者可申請成為中國香港乒乓總會「教師教練」(只可在任職的學校教授乒乓球)；</li> <li>➤ 非在職教師合格者，其成績保留五年，提供在職教師證明後，可申請成為中國香港乒乓總會「教師教練」(只可在任職的學校教授乒乓球)；逾時須重新報讀。</li> </ul>
初級 教練訓練班	每年一班 每班 30-35 人	17 小時	24 小時	30/40 小時	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 必須持有<b>白金章</b>證書；</li> <li>➤ 通過<b>技術測試</b>或獲得總會豁免資格者；</li> <li>➤ 要對啟蒙訓練要求有認識；</li> <li>➤ 動作要規範及掌握各項乒乓球基本技術（手法與步法）；</li> <li>➤ 曾參加公開乒乓球比賽者。</li> </ul>
中級 教練訓練班	每一至兩年開班 每班約 25-30 人	20 小時	27 小時	首 30 小時由乒總 負責安排實習機 會，其後 30 小時 由其他機構提供 實習證明予總會	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 必須持有<b>白金章</b>證書；</li> <li>➤ 必須具有至少<b>三年</b>初級教練經驗、並且要有不間斷培訓球員、帶隊參加比賽紀錄；</li> <li>➤ 持有鑽章者優先取錄；</li> <li>➤ 具備實戰比賽指導能力；</li> <li>➤ 具備撰寫教案及訓練計劃的能力；</li> <li>➤ 認識基礎訓練要求及掌握各項基本技術的訓練方法；</li> <li>➤ 認識業餘球員在輔助體能訓練之方法。</li> </ul>
高級 教練訓練班	不定期舉辦 每班約 15-20 人	(待定)	(待定)	首 50 小時由乒總 負責安排實習機 會，其後 50 小時 由其他機構提供 實習證明予總會	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 必須具有至少<b>五年</b>中級教練經驗、並且要有不間斷培訓球員、帶隊參加比賽紀錄；</li> <li>➤ 了解當今最新的技術發展趨勢與要求；</li> <li>➤ 掌握不同類型打法的技/戰術組合以及訓練方法；</li> <li>➤ 具備實戰比賽指導能力及經驗；</li> <li>➤ 具備培訓青少年精英球員之教練經驗；</li> <li>➤ 具備分析球員技術發展方向之能力。</li> </ul>

### 備註：

1. 若持有各大專院校之體育系畢業證書或香港體育學院--香港教練培訓委員會「運動教練理論基礎證書」者，可獲豁免初級及中級班的(甲) 運動通論；持有「運動教練理論入門課程」者，可獲豁免初級教練班的(甲) 運動通論；
2. 凡曾任全職3年及5年或以上的香港代表隊球員，分別豁免初級或中級教練班之白金章證書及乙部課程；
3. 曾代表香港參加以下五個國際性賽事的現役或前港隊球員：奧林匹克運動會、世界錦標賽、世界盃乒乓球賽、亞洲錦標賽及亞洲運動會，可豁免中級教練班之乙部課程及白金章證書，但須通過甲部及丙部課程方可註冊成為中級教練。具備三年或以上中級教練執教經驗者可申請報讀高級教練班。
4. 中國香港乒乓總會擁有最終豁免權。