



中國香港木球總會 Woodball Association of Hong Kong, China

香港馬鞍山郵政信箱35號 P.O. Box No.35, Ma On Shan Post Office, Hong Kong

一級木球教練及裁判班 章程

目標：	培訓合資格及高質素的木球教練及裁判，以提升香港比賽水平及舉辦大型國際賽事的能力。
對象：	1) 18 歲或以上中國香港木球總會會員 2) 曾參加中國香港木球總會舉辦的排名賽 3) 曾代表中國香港參加國際木球賽事或擔任教育工作者
課程日期：	1) 攻門技術考核日期：2026 年 11 月 1 日（星期日）10:00-13:00 2) 上課日期：2026 年 11 - 12 月（上課時間表請參閱附件一）
上課地點：	粉錦公路以東的公園、新界喇沙中學及皇仁舊生會中學
參加資格：	1) 須年滿18 歲；及 2) 需通過攻門技術考核（請參閱附件一）；及 3) 於近五年內其中一次排名賽成績與前三名之平均桿數比較，不超過上限25桿（例如：24門首三名桿數分別為95, 96, 97桿，平均數為96桿，即學員桿數需低於或等於(96+25)121桿）
導師：	中國香港木球總會合資格導師
課程大綱：	教練 > 理論課、實踐課、小組教學 裁判 > 木球比賽規則、裁判技巧
報名辦法：	請用以下連結報名並上載入數紙副本： https://forms.gle/E8VDohUzJsVKjFD5A
報名日期：	即日起至 2026 年 10 月 28 日
報名費：	報名費總額為港幣\$2,000。 參加者須先繳付港幣\$100進行攻門技術考核 ，考核合格者方可正式報名，屆時港幣\$100攻門技術考核費將全數抵扣報名費（即補繳餘額港幣\$1,900），攻門技術考核費一經繳付，恕不退還
名額：	攻門技術考核 ：60人（先到先得，以報名時間為準） 教練及裁判班 ：25-35名（基本開班人數為25人，如技術考核合格者不足25人，本課程將不予開班，屆時將另行通知；如技術考核合格者多於35人，技術考核成績較高者將獲優先分配名額）
評核：	教練 > 筆試及技術考核：成績必須達 70%或以上方為合格 裁判 > 筆試及技能評估：成績必須達 70%或以上方為合格
實習：	教練 > 於總會舉辦之同樂日或課程，或中、小學及大專院的校隊訓練進行 12 小時教學實習 裁判 > 必須在考核後三年內於總會舉辦/協辦之賽事實習當比賽裁判 （合共 48 門，例如：兩個 12 門及一個24 門比賽）
補考：	教練 > \$500（只可補考其中一項，若筆試及技術考核均未能達標，學員需重新報讀。） 裁判 > \$200（只可補考其中一項；若筆試及技能評估均未能達標，學員需重新報讀。）
證書：	裁判班及教練班各需 80%或以上之出席率才可獲發出席證書； 若同時於所有評核中取得合格及完成實習之學員，可獲發一級木球教練或/及裁判證書
語言：	課程將以廣東話進行
須知：	如遇八號或以上風球、紅色或黑色暴雨警告訊號，而該次課堂進行前兩小時天文台仍未除下警告訊號，該次課程將更改時間，並另行通知。此外，參加者必需自行購買意外保險。
章程：	本章程如有未盡善之處，本總會有權隨時修改
查詢：	網頁(www.woodball.hk)；電郵(prog@woodball.hk)

一級木球教練及裁判班 時間表

日期		時間	小時	內容	場地
1/11/2026	日	10:00-13:00	3	攻門技術考核	粉錦公路以東公園(四號洞)
5/11/2026	四	19:00-22:00	3	比賽規則（裁判）	皇仁舊生會中學
7/11/2026	六	09:00-12:00	3	裁判技巧（裁判）	新界喇沙中學
		13:00-16:00	3	裁判技巧考核（裁判）	
8/11/2026	日	09:00-12:00	3	理論（教練）	新界喇沙中學
		13:00-16:00	3	小組教學（教練）	
12/11/2026	四	19:00-22:00	3	理論（教練）	皇仁舊生會中學
21/11/2026	六	09:00-12:00	3	理論（教練）	新界喇沙中學
		14:00-17:00	3	實踐課（教練）	
22/11/2026	日	09:00-12:00	3	筆試（教練 及 裁判）	新界喇沙中學
		14:00-17:00	3	技術考核（教練）	
		合共時數：	33		

(教學進度表內的上課場地及日期或會有更新，敬請同學留意最新之上課時間表或導師於堂上宣佈有關更改事項)

攻門技術考核內容

- V=攻門位置及距離
- 於3個距離，設6個不同位置考核
- 每個位置5球，共30球
- 成績必須達 70%或以上方為合格 (≥21球)

The diagram illustrates the layout of the shooting test. At the top, a soccer goal is shown with two blue and white striped jerseys on either side. Below the goal, six red triangles represent the shooting positions, labeled V1 through V6. V1, V2, V3, V4, and V5 are arranged in a semi-circle around the goal, representing the 1-meter distance. V6 is positioned directly in front of the goal, representing the 3-meter distance.

攻門	1 米	2 米	3 米
左 (55度)	V1	V3	
中 (90度)		V4	V6
右 (55度)	V2	V5	