

2018-19 五人足球(Futsal)推廣計劃 - 籌辦員訓練課程

目的: 透過理論及實習課程加深學校老師對五人足球的認識，讓老師了解如何在校內籌辦五人足球活動/訓練班、組織校隊及舉辦比賽，從而將五人足球帶入校園，吸引更多青少年參與。

內容簡介: 由香港足球總會派出具經驗之教練或導師教授五人足球裁判、教練的基本知識及教學應用。課程劃分為三個單元，含蓋五人足球基本及進階程度的知識/技術，並安排較多實踐的元素，包括戰術運用、GAG (Global-Analytic-Global) 訓練方法及遊戲模式的練習等等，讓學員有更多實習及體驗五人足球的機會。學員須出席必修單元，並從兩項自選單元中，選擇參加其中一項感興趣的單元，完成課程及出席率達 100% 會獲派發由香港足球總會發出的證書。各單元的詳細內容請參閱附件。

地點、日期及時間:

	主要內容	日期及時間::	地點:
自選項目，二選一	單元一 理論課：五人足球歷史、香港五人足球發展、五人足與十一人足球之間的關係、草根足球概念、訓練課程計劃 實習課：熱身、用球的協調、遊戲式的練習、五人足球技術及比賽遊戲式練習、五人足球	2019 年 3 月 16 日 上午 9 時至下午 4 時 (星期六)	沙田康文署總部 1 樓視聽室 / 排頭街遊樂場 硬地足球場
	單元二 理論課：五人足球基本陣式及系統、教練指導程序、不同形式的小型比賽、五人足球球例簡介 實習課：傳球及支援、守門員的基本技術、不同形式的小型比賽	2019 年 3 月 17 日 上午 9 時至下午 4 時 (星期日)	沙田康文署總部 1 樓視聽室 / 排頭街遊樂場 硬地足球場
必修科目	單元三 理論課：五人足球防守陣式及系統、教練方法、在籃球場上組織五人足球練習 實習課：具有決策元素的熱身、控球及射門、GAG 方法、實習在籃球場上組織五人足球練習	2019 年 3 月 24 日 上午 9 時至下午 4 時 (星期日)	林士德體育館 會議室 / 興芳路遊樂場 硬地足球場

參加資格: 由已參加 2018-19 五人足球(Futsal)推廣計劃的學校推薦一至兩名教職員。

名額: 30 人

費用: 全免

報名辦法： 將填妥報名表格，於截止報名日期前交傳真至 2684 9076 至沙田排頭街 1-3 號康樂及文化事務署總部 1 樓學校體育推廣小組何先生收。

惡劣天氣安排：如活動舉行前兩小時，天文台發出 8 號或以上熱帶氣旋警告信號、紅色或黑色暴雨警告信號。如上課時間前兩小時已取消上述熱帶氣旋警告信號或空氣指數，在場地許可下，訓練將如期舉行，學員可考慮實際天氣及交通情況以判斷是否出席當天之課堂。

報名日期：由即日起至 2019 年 3 月 4 日(星期一)

查詢：1.康樂及文化事務署學校體育推廣小組 (電話: 2601 7602 / 2601 8861)
2.香港足球總會 (電話: 2193 7304)

致：康樂及文化事務署學校體育推廣小組

傳真號碼：2684 9076

2018-19 五人足球(Futsal)推廣計劃 - 籌辦員訓練課程
報名表

學校名稱：_____ 傳真號碼：_____ 電郵地址：_____

學校回覆：

本校將會安排老師參與上述活動，參與人數為_____人

本校將不會參與上述活動。

參加者資料如下：

參加者姓名	性別	電郵地址	聯絡電話	自選單元 A(單元一) 或 B(單元二)

聲明： 上述所報資料全部屬實，本人並無患有任何足以不適宜參加上述活動的疾病。如果本人疏忽，健康或體能欠佳而引致於活動時傷亡，康樂及文化事務署及主辦機構則無須負責。

校長簽署： _____

日期： _____



(學校印鑑)

備註：

- 你提供的資料，只作康文署及協辦機構舉辦的康體活動報名事宜、日後聯絡、統計及活動意見調查之用，亦只限獲康文署及協辦機構授權人員方可查閱有關資料作前述目的之用。遞交申請表後，如欲更正或查詢個人資料，請致電 2601 8861 或 2601 7602 與康文署職員聯絡。
- 你必須在本表格內提供所需的個人資料。如你未能清楚提供所需的個人資料，康文署可能無法處理你的申請。

2018-19 五人足球(Futsal)推廣計劃 - 籌辦員訓練課程

單元一(自選)				
次序	時間	理論課(上午)	時間	場地實習課(下午)
1	45 分鐘	五人足球的歷史及香港的五人足球發展	40分鐘	熱身，用球的協調
2	40 分鐘	五人足球與11人足球之間的關係	45分鐘	遊戲式的練習
3	45 分鐘	草根足球的概念	60分鐘	五人足球技術 - 盤球、傳球、控球、射門
4	35 分鐘	計劃一個訓練課	30分鐘	五人足球比賽
約 3 小時		約 3 小時		

單元二(自選)				
次序	時間	理論課(上午)	時間	場地實習課(下午)
1	45 分鐘	五人足球的基本陣式及系統	40分鐘	傳球及支援
2	40 分鐘	教練指導的程序	45分鐘	守門員的基本技術
3	45 分鐘	不同形式的小型比賽	60分鐘	不同形式的小型比賽
4	35 分鐘	五人足球球例簡介	30分鐘	五人足球比賽(學校內的4 對4 比賽模式)
約 3 小時		約 3 小時		

單元三(必修)				
次序	時間	理論課(上午)	時間	場地實習課(下午)
1	80分鐘	五人足球的防守陣式與系統	40分鐘	具有決策元素的熱身
2			40分鐘	控球及轉身 + 射門
3	45 分鐘	教練方法	45分鐘	Global-Analytic-Global(GAG)方法
4	35 分鐘	在籃球場上組織五人足球練習	45分鐘	在籃球場上組織五人足球練習
約 3 小時		約 3 小時		