



HONG KONG AMATEUR SWIMMING ASSOCIATION

Unit L, 9/F, MG Tower, 133 Hoi Bun Road, Kwun Tong, Kowloon

Tel: (852) 2572 8594 Fax: (852) 2591 0792 E-mail: hkasa@hkasa.org.hk Web-site: www.hkasa.org.hk

附件(一)

香港業餘游泳總會 一級跳水教練證書(水上及陸上)

目標：

- 跳水基礎教學。
- 完成課程後可協助教授初班/中班/改良班課程或同等課程。

參加資格：

1. 18 歲或以上， 及
 2. 完成改良班課程或青苗班課程或同等課程， 及
 3. 通過入學水試：
 - 池邊動作 : 前半週、後魚躍；
 - 一米跳板動作 : 2 個不同組別，不低於半週動作(不可重複三米動作) ；
 - 三米跳板動作 : 2 個不同組別，不低於半週動作(不可重複一米動作) ；
 - 五米台動作 : 2 個不同組別，可前/後倒下；
 - 陸上彈網動作 : 五彈 A；
 - 陸上板動作 : 五彈 A；
 - 陸上動作 : 靠牆臂立 20 秒、墊上前滾翻、墊上後滾翻。
- 13 個水試動作內，必須完成 11 個動作為合格。

考核：

1. 教案 : 水上教學及陸上教學各 3 個動作 (合格: 80 分)。
2. 教學示範: (合格: 80 分)
 - 示範水上教學-教案內的 1-2 個動作；
 - 示範陸上教學-教案內的 1-2 個動作；
3. 筆試 : 20 條 (合格: 80 分)。

證書頒發： 必須完成教案、教學示範、筆試及取得合格分數。
考核合格後，參加者可獲頒發三年有效期的一級教練證書。

持續認證： 於有效期前，教練須提交教學經驗證明。
如過期申請，需繳交過期辦理行政費每年港幣\$200。
如過期申請超於 5 年，教練須從新報讀一級教練證書。

補考： 教學示範及筆試不設補考，教案可接受一次補考。



HONG KONG AMATEUR SWIMMING ASSOCIATION

Unit L, 9/F, MG Tower, 133 Hoi Bun Road, Kwun Tong, Kowloon

Tel: (852) 2572 8594 Fax: (852) 2591 0792 E-mail: hkasa@hkasa.org.hk Web-site: www.hkasa.org.hk

香港業餘游泳總會 二級跳水教練證書(水上及陸上)

目標：

- 跳水比賽動作教學，帶領運動員出席本地賽事。
- 完成課程後可教授初班/中班/改良班課程、青苗訓練或同等課程。
- 協助港隊訓練及帶領運動員出席國際跳水賽。

參加資格：

1. 曾參加泳總舉辦之公開跳水錦標賽甲組三米板賽事或同等賽事或通過入學水試。
2. 入學水試內容：
三米跳板各個組別半週(A/B/C)，平均達 5 分或以上 及
三米跳板任何組別兩個一週半或以上翻騰或翻騰轉體動作，平均達 5 分或以上 及
3. 持有五年一級跳水教練證書及教學經驗。

考核：

1. 教案：水上教學及陸上教學各 4 個動作 (合格: 80 分)；
2. 教學示範: (合格: 80 分)
 - 一米跳板 / 三米跳板 / 跳台(教授指定翻騰或翻騰轉體半週或以上動作)；
 - 陸上彈網 / 陸上跳板(教授指定翻騰或翻騰轉體半週或以上動作)；
3. 筆試：20 條 (合格: 80 分)。

證書頒發： 必須完成教案，教學示範，筆試及達到合格分數。
考核合格後，參加者可獲頒發三年有效期的二級教練證書。

持續認證： 於有效期前，教練須提交教學經驗證明。
如過期申請，需繳交過期辦理行政費每年港幣\$200。
如過期申請超於 5 年，教練須從新報讀二級教練證書。

補考： 教學示範及筆試不設補考，教案可接受一次補考。



HONG KONG AMATEUR SWIMMING ASSOCIATION

Unit L, 9/F, MG Tower, 133 Hoi Bun Road, Kwun Tong, Kowloon

Tel: (852) 2572 8594 Fax: (852) 2591 0792 E-mail: hkasa@hkasa.org.hk Web-site: www.hkasa.org.hk

香港業餘游泳總會 三級跳水教練證書(水上及陸上)

目標：

- 跳水比賽動作教學，帶領運動員出席本地及國際賽事。
- 完成課程後可教授初班/中班/改良班課程、青苗訓練或港隊或同等課程。
- 推動香港跳水教學及培訓。

參加資格：

1. 曾參加泳總舉辦之公開跳水錦標賽甲組三米板賽事或同等級別賽事，或曾參加國際跳水賽事 及
2. 曾訓練及帶領運動員參加本地跳水賽事(香港新秀跳水錦標賽除外)或國際跳水賽事 及
3. 持有五年二級跳水教練證書及教學經驗。

考核：

1. 教案：水上教學及陸上教學各 5 個動作 (合格: 80 分)；
2. 教學示範: (合格: 80 分)
 - 一米跳板 / 三米跳板 / 跳台(教授指定翻騰或翻騰轉體一週半或以上動作)；
 - 陸上彈網 / 陸上跳板(教授指定翻騰或翻騰轉體一週半或以上動作)；
3. 筆試：20 條 (合格: 80 分)。

證書頒發： 必須完成教案，教學示範，筆試及達到合格分數。
考核合格後，參加者可獲頒發三年有效期的三級教練證書。

持續認證： 於有效期前，教練須提交教學經驗證明。
如過期申請，需繳交過期辦理行政費每年港幣\$200。
如過期申請超於 5 年，教練須從新報讀三級教練證書。

補考： 教學示範及筆試不設補考，教案可接受一次補考。