



# 香港業餘龍舟總會有限公司

## Hong Kong Amateur Dragon Boat Association Ltd.

### **教練須知**

作為一個良好的教練，必緊守下列各項要則，經常自我反省，務求使到教學相長，龍舟活動得以盛行。

#### **1. 熱心教人的工作**

儘管團體機構會給予教練小量車費，但教人所獲得的最大報酬應該是看見學員進步，反映出自己教授能力的成果，學員的歡欣，等於教練的喜悅。

#### **2. 熟習各種教學原則，技巧和方法**

傳授知識技能，可以說是非常專門的學問，一個良好運動員，不一定能做一個優良教練，由於學生資質不同，教練要透過觀察，分析找出合適的方法去處理教學以來得到成功。故此教練應對教學原則技巧和方有深切瞭解，才能應付千變萬化的場面。

#### **3. 與學員合作，共向相同的目標**

龍舟學員，全是自願參加活動的，故此無人可以強迫他們學習。假如教練專橫無理，學員會因畏縮抱怨而退出，這是教練的失敗，故此教練應緊記我們與學員都是自願地走向共同的目標，利用龍舟活動豐富我們的生活。

#### **4. 不斷增加有關知識，吸收新學員**

教練的知識愈多，教授出良好學生的機會愈大。作為一個有志向的教練，應該從多方面充實自己，使自己成為一個令人佩服的教練。此外由於新知識不斷湧現，教練應該設法吸取，使自己及學員齊得益。



# 香港業餘龍舟總會有限公司

## Hong Kong Amateur Dragon Boat Association Ltd.

### 5. 不辭勞苦的工作，默默地欣賞成果

想起以前教導我們的教練，我們總會心裏表示感謝。沒有他們，我們沒有今天，同樣我們現時可能要艱苦工作，犧牲了許多寶貴時間，但不要氣餒，因為我們將會是未來新秀心中的偶像。

### 6. 經常自我警惕，避免不良的教學習慣，例如：

- ◆ 聲調太大
- ◆ 節奏太快或太慢
- ◆ 說話過度重覆
- ◆ 引人太多無關情節
- ◆ 言詞苛刻，不尊重別人
- ◆ 言語乏味
- ◆ 自炫其才
- ◆ 用詞深奧

### 7. 與有關團體合作，使活動能順利完成

假如我們是其他團體的設備教學則要事先清楚借用裝備手續，瞭解別人的規條，適當地安排一切，務求不給予別人太多麻煩。