

香港枕投大戰®

教練手冊



香港枕投大戰®
2020年 4月版

目錄

引言	第 2 頁
1. 教練制度及等級	第 3 頁
2. 教練課程及晉升	第 4 頁
3. 實習時數	第 5 頁
4. 各級教練職權	第 5 頁
5. 教練課程內容	第 6–8 頁
6. 教練守則	第 9 頁





引言

枕投（頭）大戰，源於日本以枕頭互相比拼的傳統遊戲，經全日本枕頭大戰大會統整後，成為一項投擲類的團隊運動。當中除了講求團隊合作和策略外，更包含歡樂和減壓元素。

香港枕投大戰® 為香港神託會（下稱本會）於2019年正式引入的活動，且與全日本枕頭大戰大會成為合作夥伴，並授權成為香港獨家代理。本會將此項活動正式命名為香港枕投大戰及已取得商標註冊。

本會銳意推動及發展 香港枕投大戰® 成為一項本土化的運動項目，已設立賽事規範、導師訓練課程及導師資格認證、獲權舉辦香港區賽事、成立香港代表隊、推薦香港選手代表或隊伍赴日出席「全日本枕頭大戰」、獨家代理比賽制服及器材等。

香港枕投大戰® 希望令社會大眾認識枕投大戰及體驗當中的趣味，藉此推廣運動與身心健康的正面訊息。

口號：《Pillow For Fight》、《Pillow For Fun》。

教練制度簡介

教練制度分為三級，包括：一級教練、二級教練及三級教練。一級及二級教練需完成課程及考核方可獲取相關資歷，唯三級教練需由香港枕投大戰® 直接委任。

為提高教練水平，將不定期為教練提供訓練或技術交流會議，期望能為每位參加者提供安全、專業且愉快的活動體驗及訓練。



1. 教練制度及等級

一級教練

Makuranage
Level 1 Coach



二級教練

Makuranage
Level 2 Coach



三級教練

Makuranage
Level 3 Coach

2. 教練課程及晉升

一級及二級教練需完成以下課程及考核後方可取得相關資歷，
唯三級教練需由香港枕投大戰®委任。

2.1 「一級教練」

要求：

- 年滿十八歲或以上

考核：

- 通過「一級教練」考核（技術試及教學試）

2.2 「二級教練」

要求：

- 年滿十八歲或以上
- 持有香港枕投大戰®「一級教練證書」
- 持有香港枕投大戰®「一級裁判證書」
- 完成實習共八小時

考核：

- 通過「二級教練」考核（筆試、技術試及教學試）

2.3 「三級教練」

要求：

- 由香港枕投大戰®委任
- 持有香港枕投大戰®「二級教練證書」

考核：

- 通過「三級教練」考核（筆試、技術試及教學試）

3. 實習時數

- 3.1 任何教練於香港枕投大戰®認可之賽事及活動中，出任教練工作，均可計算實習時數。
- 3.2 實習期限由教練通過考核當日起計一年，如未能如期完成該級別的實習時數，可向香港枕投大戰®申請延長實習期限，有關申請會根據個別情況酌情處理。
- 3.3 如教練未能在指定期限完成實習，香港枕投大戰®有權中止其資格。

4. 各級教練職權

	一級教練	二級教練	三級教練
體驗活動			
運動員訓練			
一級教練班			
二級教練班			
香港代表隊助教			
香港代表隊主教			

5. 教練課程內容

5.1 「一級教練」課程

- 課程簡介

枕投大戰的基礎規則及技術訓練課程，認識運動的理念、場地配置、帶領技巧及安全須知。

完成課程後可獲得由香港枕投大戰®頒發之「一級教練證書」。

- 報讀要求

年齡要求：年滿十八歲或以上

- 課程資料

課程時數：6 小時

人數要求：16 – 24人

課程考核：筆試、技術試及教學試

- 課程內容

1. 歷史背景
2. 場地設置
3. 規則認識
4. 個人技術
5. 比賽體驗
6. 教學技巧
7. 裁判執法認識



5. 教練課程內容

5.2 「二級教練」課程

- 課程簡介
枕投大戰的進階規則及技術訓練課程，認識不同的戰術、策略剖析及教學法運用。
完成課程後可獲得由香港枕投大戰®頒發之「二級教練證書」。
- 報讀要求
年齡要求：年滿十八歲或以上
資歷要求：持有本會簽發之一級教練及一級裁判證書
經驗要求：報讀課程的一年內曾協助有不少於兩班體驗班或教練班教學
- 課程資料：
課程時數：8 小時
人數要求：16 – 24人
課程考核：須通過筆試、教學試及實習試
- 課程內容：
 1. 規則認識
 2. 策略和戰術認識、分析及運用
 3. 教學法應用
 4. 基礎運動生理學認識
 5. 編寫運動員及教練班訓練計劃及流程
 6. 開辦教練班行政安排



5. 教練課程內容

5.3 「三級教練」課程

- 課程簡介

枕投大戰的進階規則及技術訓練課程，認識不同的戰術、策略剖析及教學法運用。

完成課程後可獲得由香港枕投大戰®頒發之「三級教練證書」。

- 報讀要求

年齡要求：年滿十八歲或以上

資歷要求：持有本會簽發之二級教練及一級裁判證書

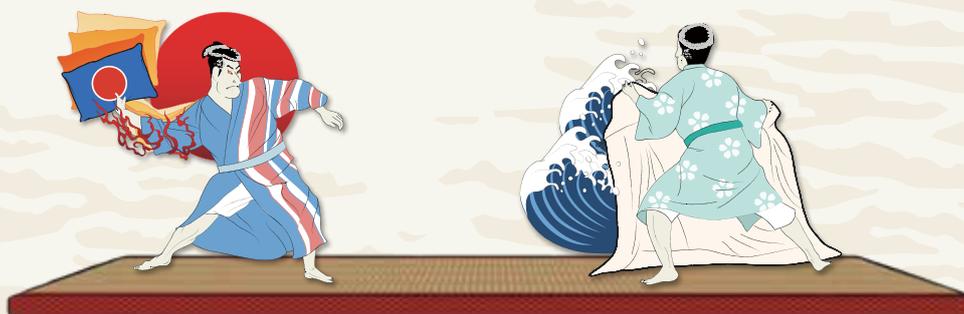
經驗要求：報讀課程三年內曾參與全日本枕頭大會比賽及香港帶領隊伍比賽的經驗。

- 完成課程後由香港枕投大戰®委任。



6. 教練守則

1. 教練是學員/運動員的榜樣及指導者，無論任何場合都必須保持良好的專業形象。
2. 提供安全的環境、場地及設施予運動員進行訓練及比賽。
3. 教導運動員公平競賽、尊重他人、遵守比賽規則及裁判之判決。
4. 欣賞運動員的付出，給予正面的鼓勵和指導，協助其發揮所長。
5. 應持續進修相關的知識，保持自身的專業性及提升自我技術水平。
6. 避免作出騷擾及歧視行為，包括性騷擾，種族及傷殘歧視等。
7. 安排予運動員的訓練及比賽時，應考慮其年齡、體能及技術。
8. 尊重學員私隱，於取得允許下才拍攝作教材或宣傳之用。



香港枕投大戰®

教練手冊



香港枕投大戰®
2020年 4月版