



體操教練守則

一般行為守則：

1. 體育運動教練(體操)是專業人員，社會人士對體操教練的專業有一定期望及要求。
2. 教練須掌握相關體操技巧及教學法，包括保護方法。
3. 教練須了解及掌握「教練學」的基本知識及原理，包括運動生理及訓練學、教學理論、運動心理學、體育社會學、運動創傷、體育倫理及體操的風險管理等。
4. 按照體操總會的要求，進行教練註冊；並按照持續進修要求，參加教練覆修課程。
5. 謹記教練註冊編號及註冊到期日，以便及早申請延續註冊。
6. 繕寫教學計劃及記錄，反思教學表現。港隊及梯隊教練需向總會提交教學計劃。
7. 提升運動員表現，包括難度及演出分。
8. 以禮待人，與持分者保持良好的溝通。
9. 與其他教練、家長及運動員保持良好的關係。
10. 互相尊重，不要批評其他教練的教學法及表現。
11. 讚賞運動員的努力及表現，並給予正面的回饋。
12. 尊重每一位運動員的個人發展，並視之為一個獨立的個體。
13. 不要比較或責難運動員的表現。
14. 時刻注意安全及謹記風險管理的策略(參考教練安全守則)。
15. 教練必須準時出席有關訓練課程，不得無故早退、遲到或缺席。如需請假，必須在 48 小時前知會總會或總教練，以作安排。缺課時，仍需與代課教練保持聯絡，確保代課教練出席教學。
16. 教練需在課程期間及總結時對學員進行評估，讓會方了解訓練進度。
17. 教練必須出席教練工作會議及家長會議，商討有關訓練事宜。
18. 教練要把運動員之出席率、測試成績、訓練進度及報告定期交予召集人簽署及辦公室存檔。
19. 教練需培養運動員有良好的紀律、個人品格和修養。
20. 教練必須樹立良好榜樣，嚴禁在運動員面前吸煙、粗言穢語及酗酒等不良行為。
21. 訓練時，教練必需穿著運動服裝，以保持教練的專業形象。
22. 教練需要支持及提倡公平競賽原則，並對各有關人士履行任務時不偏不倚，公正誠實。
23. 教練不可推廣或招募體操總會的運動員參加任何私人性質的授課或作任何商品宣傳。
24. 教練須參與有關體操推廣活動，並在技術上擔任指導角色；但不得擅自代表總會發言及接受訪問。
25. 教練應避免作出騷擾及歧視行為，包括性別、種族、殘疾及家庭崗位歧視。時刻謹記《性別歧視條例》，並提供一個關愛的學習環境及慎防性騷擾事件的發生。
26. 教練應閱讀及了解中國香港體操總會的《兒童保障政策》。
(詳情見 http://www.gahk.org.hk/doc/Child%20Saftguarding_GAHK.pdf)
27. 教練應閱讀及了解中國香港體操總會的防止性騷擾機制及政策。
(詳情見 <http://www.gahk.org.hk/doc/Preventsexualharassment.pdf> 中的附錄一)
28. 教練必須提供「性罪行定罪紀錄查核」紀錄以作審核。
(詳情見 <http://www.gahk.org.hk/doc/Preventsexualharassment.pdf> 中的附錄二)

安全守則：

(一) 上課前

1. 所有教練必須於本會註冊為合資格的專項體操教練。
2. 持有有效急救證書或短期急救覆修課程證明。
3. 已出席本會舉辦的體操風險管理課程。
4. 熟知體操風險管理的程序，包括處理意外或傷害事故的程序。
5. 保存運動員家長的緊急聯絡電話。
6. 妥善保存運動員的請假信及醫生紙 (如有)。
7. 運動員如有輕微不適或受傷，教練應小心處理，如降低動作難度或要求。
8. 熟識所教授體操項目的課程內容及教學法，包括保護方法。
9. 清楚知悉該體操課程的目的及目標。
10. 撰寫及保存該體操課程的教學計劃及教案，包括教學程序#，並提交及上載至體操總會網頁。
11. 了解運動員的心志發展及身體能力，包括技術及體能。
12. 確保場地安全及器材已牢固地安裝好。如有損壞，應儘快通知體操總會，進行維修。
13. 教練如有身體不適請假，當儘快通知體操總會。
14. 缺課時，仍需與代課教練保持聯絡，確保代課教練出席教學。

(二) 上課期間

1. 上課前 5-10 分鐘到達場地，做好準備工作。
2. 上課時必須穿著合適的運動服裝，切勿穿戴飾物，以免傷害運動員。
3. 只教授課程範圍內的動作。
4. 只教授教練個人能力範圍內的動作。
5. 注意及了解運動員的能力及學習進度。
6. 遵從適當的教學步驟，並使用合適的安全設施進行教學，如地墊或安全帶等。
7. 熟識體操動作的保護方法。
8. 必須安排運動員在練習體操前進行適當的暖身活動。
9. 有需要安排運動員搬運器材時，應考慮他們的能力，並小心搬運，切勿妨礙他人或傷害到自己。
10. 時刻注意運動員的情緒變化，並聆聽運動員的感受及意見。
11. 如運動員表示不適，教練宜作出適當處理，如降低動作難度或體力要求。
12. 意外發生時，應即時停止所有活動，並進行處理。如有需要當即通知場地負責人召喚救護車，並儘快通知體操總會。
13. 如非必要或緊急事故，上課時切勿使用手提電話或電子產品。
14. 時刻在場指導，不得讓運動員在沒有教練監督的情況下練習體操動作。教練如有需要暫時離開場地，當即停止所有活動，並邀請其他教練協助。
15. 訓練結束前，必須進行整理活動，幫助運動員恢復。
16. 如有任何意外，教練應保持冷靜，為運動員施以合適的救治 (持有有效急救證書者)。如有需要送院，必需通知場館/場地負責人召喚救護車，並儘快通知體操總會。教練必需陪同傷者到醫院，直至家長到達醫院。

(三) 下課後

1. 撰寫教學記錄，記下運動員的學習進度及情緒變化。
2. 反思教學效能及教學進度，改善教學及安全措施。

*本人已閱讀及清楚明白此教練守則及附錄一、二、三。

教練姓名：_____ 教練簽名：_____ 日期：_____

#所有相關的文件，如教案、教學進度及教學記錄，可能成為將來的法律文件及證據。