



香港拳擊總會
HONG KONG BOXING ASSOCIATION
二級(中級)拳擊教練培訓課程 2010

丁部 專項教練實習教學評估

準教練姓名：_____ 實習機構：_____ 實習地點：_____

指導學員人數：_____ 實習日期：_____

機構負責人簽署：_____ 機構蓋印：_____

| A. 課堂前的準備 | 滿意 | 良好 | 尚可 | 欠佳 | 差劣 |
|------------------|----|----|----|----|----|
| 01. 場地檢查 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 02. 器材檢察 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 03. 訂定課堂目標 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 04. 訂定課堂流程 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| B. 課堂流程 | 滿意 | 良好 | 尚可 | 欠佳 | 差劣 |
|-----------------|----|----|----|----|----|
| 05. 課程介紹 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 06. 點名及教學分配 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 07. 熱身、放緩及伸展運動 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 08. 場地介紹及安全守則 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 09. 拳擊介紹及發展 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. 器材介紹 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. 器材的使用 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. 個人裝備介紹 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. 動作示範及講解 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. 學員練習時的指導 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. 動作示範及講解 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. 冷卻及伸展(放緩)運動 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. 下次課程介紹及題要 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| C. 課堂表現 | 滿意 | 良好 | 尚可 | 欠佳 | 差劣 |
|----------------|----|----|----|----|----|
| 18. 課程時間控制 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. 學員投入程度 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. 教學時態度 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. 與學員溝通 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. 課程目標的完成度 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |