



HONG KONG TENPIN BOWLING CONGRESS LTD.

Room 2004, Olympic House, 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, H.K.
Tel: (852) 2891 9786 Fax: (852) 2575 2145
web-site: www.hktbc.org.hk e-mail: hktbc@netvigator.com

Member of World Bowling

Member of the Sports Federation
& Olympic Committee of
Hong Kong, China

香港保齡球總會 - 初級保齡球導師證書課程

本會分別於 2014 年 6 月 28 及 29 日在南華體育會及雷霆保齡（選擇其一場館）舉辦初級保齡球導師證書課程。歡迎各保齡球愛好者及有意成為保齡球初級教練之人士參加，請即填妥報名表格，連同支票郵寄至香港保齡球總會，每場館名額 20 個，先到先得。

課程內容：

Part 1 Theories (第一部分理論課)

1. Introduction 保齡球場地及球具介紹
2. Safety Notes 場地安全及注意事項
3. Bowling Manners 保齡球禮儀
4. Warm Up Exercise 針對性暖身運動
5. Bowling Ball & Equipment 球具選擇
6. Basic Aiming(Arrow) 基本瞄準（箭頭）
7. Ball Swing & Steps 擺球與腳步
8. Approach Tempo 節奏
9. Basic Release (Easy Thumb Out) 放球
10. Spare System (3-6-9) 補中系統

Part 2 Practical (第二部分保齡球實踐課)

1. Proper Ball Fit 握球及準備
2. Free Arm Swing 自由擺臂
3. Squeeze and Relax 握球力度
4. Finish Position 完成動作
5. Foul Line Delivery 送球練習（犯規線）
6. Two Step Delivery 踏步送球練習（兩步）
7. Stance Position 預備動作
8. Ball Start (Timing 推球)
9. 4 steps coordination (4 步動作)
10. Spare Shooting 補中



Support Fair Play Compete Clean Everyday
齊來支持公平競賽 運動零禁藥人人愛

香港保齡球總會

香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓2004室





HONG KONG TENPIN BOWLING CONGRESS LTD.

Room 2004, Olympic House, 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, H.K.
Tel: (852) 2891 9786 Fax: (852) 2575 2145
web-site: www.hktbc.org.hk e-mail: hktbc@netvigator.com

Member of World Bowling

Member of the Sports Federation
& Olympic Committee of
Hong Kong, China

☐選擇一：

日期：2014 年 6 月 28 日，星期六
時間：0900 – 1300 (理論課)
地點：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號
奧運大樓 1 樓 4 號工作室
時間：1400 – 1600 (實踐課)
地點：加路連山道 88 號南華體育會保齡球場

☐選擇二：

日期：2014 年 6 月 29 日，星期日
時間：1000 – 1400 (理論課)
時間：1500 – 1700 (實踐課)
地點：紅磡黃埔花園第八期
蔡瀾美食坊地庫 B1 雷霆保齡

課程講師：李釗霆先生，馮珈儀小姐

報名費用：\$500（報名一經接納後，不論因任何理由退出，所交費用恕不退回）

*參加者必須為 2014-2015 年度之香港保齡球總會會員

*學員需要完成由本會安排的 12 小時實習方可獲得由本會所發出之初級保齡球導師證書，獲證書之學員將列入本會初級教練名單。

報名方法：填妥報名表格連同支票郵寄至香港保齡球總會或親臨本會報名
（地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 2004 室）

支票抬頭請寫上 Hong Kong Tenpin Bowling Congress Limited

*其他報名方法恕不接受，不便之處，敬請原諒

報名日期：由即日起，額滿即止（每場館名額 20 個，先到先得）

*本課程內容由粵語講述，必要時以英語輔助

*只適合對保齡球有認識人士

查詢電話：(852) 2891-9786

電子郵件：hktbc@netvigator.com

網址：www.hktbc.org.hk



Support Fair Play Compete Clean Everyday
齊來支持公平競賽 運動零禁藥人人愛

香港保齡球總會

香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓2004室





HONG KONG TENPIN BOWLING CONGRESS LTD.

Room 2004, Olympic House, 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, H.K.
Tel: (852) 2891 9786 Fax: (852) 2575 2145
web-site: www.hktbc.org.hk e-mail: hktbc@netvigator.com

Member of World Bowling

Member of the Sports Federation
& Olympic Committee of
Hong Kong, China

報 名 表

香港保齡球總會 - 初級保齡球導師證書課程

姓名：（英文）_____（中文）_____

出生日期（日-月-年）：_____性別：_____

身份証號碼：_____保總會員號碼：_____

電郵地址：_____所屬球會（如有）：_____

通訊地址：（英）_____

（中）_____

聯絡電話：（住宅）_____（手提）_____

申請人簽署：_____日期：_____

報名方法：填妥報名表格連同\$500 支票郵寄至香港保齡球總會或親臨本會報名

（地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓2004室）

支票抬頭請寫上 Hong Kong Tenpin Bowling Congress Limited



Support Fair Play Compete Clean Everyday
齊來支持公平競賽 運動零禁藥人人愛

香港保齡球總會

香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓2004室

