



毅行教室 越野跑教練 證書計劃



Trailwalker Teaching Room
Trail Running Coach
Certification Program

一、計劃目標



毅行教室越野跑教練證書計劃，旨在向有一定越野跑能力人士，透過提供專業指導及嚴格考核，為本地培育更多專業級越野跑教練。藉此推動越野跑運動風氣，提高大眾的健康意識，以及宣揚毅行教室之「恆健行善」理念。

二、計劃架構

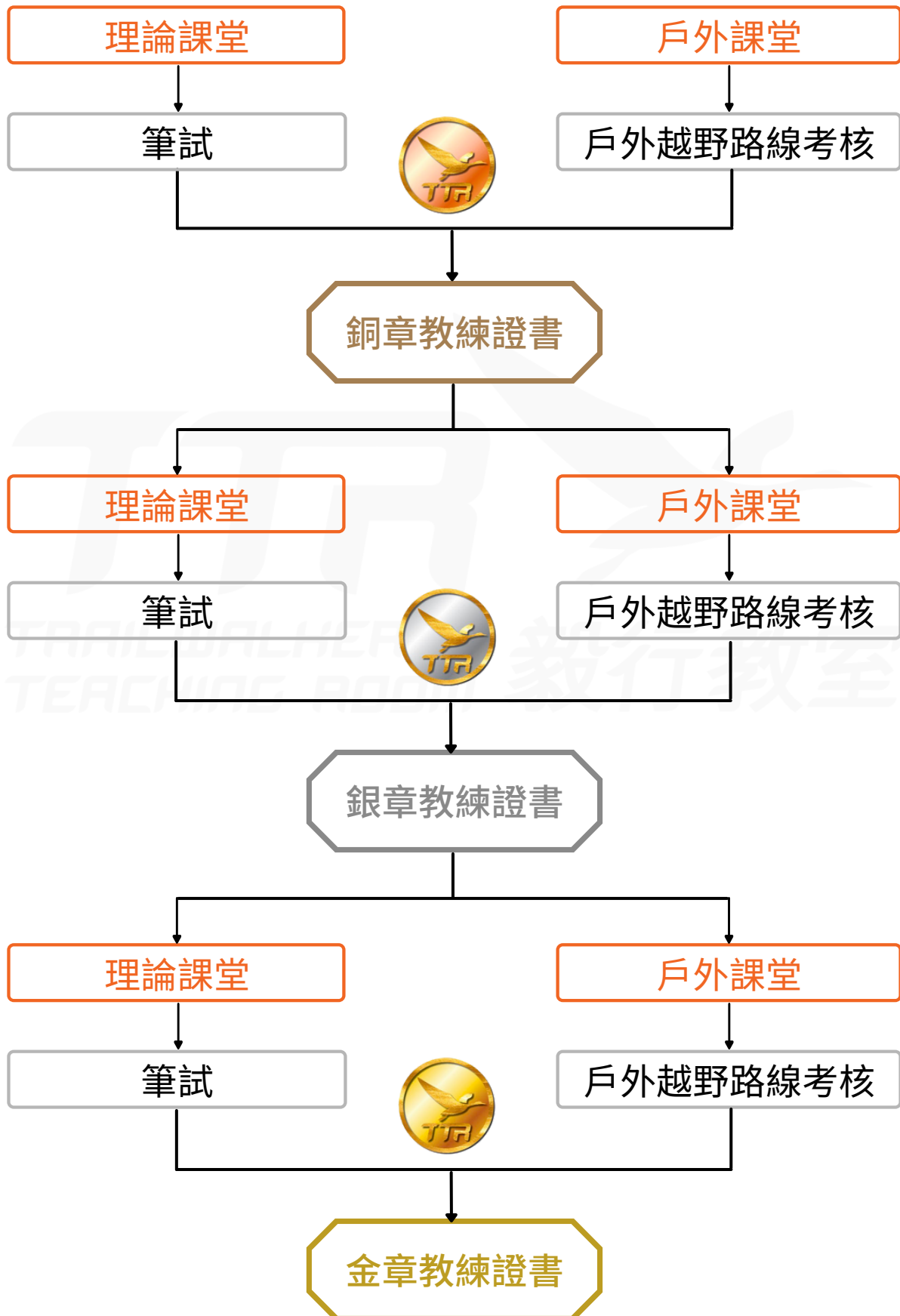


本計劃所頒布之教練證書共分三級：

- (1) 銅章教練證書；
- (2) 銀章教練證書；
- (3) 金章教練證書。

參加者需要先行完成本計劃之理論及戶外課堂，待領取銅章教練證書後，方有資格順序考取各級別之教練證書。

計劃架構圖



三、參加資格



毅行教室越野跑教練證書計劃，參加資格如下：

- 3.1 年齡滿18歲或以上，持有香港身份證；
- 3.2 若曾連續三年參與由毅行教室舉辦之越野訓練課程，年齡限制最低可降至 15 歲。
- 3.3 每個級別之教練證書課程各有申領條件 (見下頁)

銅章教練證書

- 提供7小時內完成30km或以上越野賽道的相關證明 (gpx/strava紀錄)；
- 持有香港特別行政區政府認可之急救證書；
- 完成本計劃之理論及戶外課堂 (獲豁免戶外課堂資格除外)；及
- 並通過筆試及越野路線考核。

銀章教練證書

- 持有銅章教練證書；
- 提供9小時內完成45km或以上越野賽道的相關證明 (gpx/strava紀錄)；
- 持有香港特別行政區政府認可之急救證書；
- 完成本計劃之理論及戶外課堂 (獲豁免戶外課堂資格除外)；及
- 並通過筆試及銀章越野路線考核。

金章教練證書

- 持有銀章教練證書；
- 提供13小時內完成54km或以上越野賽道的相關證明 (gpx/strava紀錄)；
- 持有香港特別行政區政府認可之急救證書；
- 完成本計劃之理論及戶外課堂 (獲豁免戶外課堂資格除外)；及
- 並通過筆試及金章越野路線考核。

3.4 本計劃每年開辦兩期，約於每年四月及九月舉行教練筆試及路線考核。



四、理論培訓



4.1 總課時: 一節3小時

4.2 課程重點: 越野教練須知、路段分析、地理狀況、水源分佈、不同天氣及季節的注意事項、緊急狀況應對、訓練編排等。

五、戶外課堂



- 5.1 總課時: 共兩課，每課4小時。
- 5.2 課程重點：教授越野姿勢調整之技巧及要點、訓練上落斜腳感技巧提升、訓練路線及考核路線注意事項、郊野安全須知等。
- 5.3 豁免戶外課堂資格:
 - 5.3.1 曾入選成為毅行教室成員；
 - 5.3.2 曾入選成為毅行教室青訓成員；
 - 5.3.3 曾完成毅行教室季度少年訓練班；或
 - 5.3.4 曾參加毅行教室越野跑訓練班三個月或以上。

六、考核制度



6.1 甲部: 課堂出席

- 考生須出席整個教練培訓課程 (理論課堂及戶外課堂，唯戶外課堂可豁免者除外)，方可參與考核。

6.2 乙部: 筆試

- 考核形式: 限時內完成考卷, 題目形式為多項選擇題。
- 考核內容: 金、銀、銅三級別之筆試內容各有不同。
 - 銅章教練證書
 - 教練培訓課程所教授之所有項目及越野知識；
及
 - 9條毅行教室編定之銅章訓練路線 (考生需熟記所有路線之細節)。*見附件「銅章訓練路線」
 - 銀章教練證書
 - 教練培訓課程所教授之所有項目及越野知識；
及
 - 13條毅行教室編定之銀章訓練路線 (考生需熟記所有路線之細節)。
 - 金章教練證書
 - 教練培訓課程所教授之所有項目及越野知識；
及
 - 12條毅行教室編定之金章訓練路線 (考生需熟記所有路線之細節)。

6.3 丙部: 越野考核路線

- 金、銀、銅三個級別各指定考核路線

*見附件「考核路線」

- 銅章教練證書

- 北潭涌 > 西灣 > 赤徑 > 鹿湖郊遊徑 (黃金百里路線) > 北潭坳 > 北潭涌
- 限於7小時內完成。

- 銀章教練證書

- 麥理浩徑 4-8 段 (小雙坳)
- 限於9小時內完成。

- 金章教練證書

- 基礎路段: 麥理浩徑 3-8 段 (大雙坳)
 - 考生需要提供1年內之 gpx/strava紀錄
- 考核技巧路段: 水泉澳 > 獅子亭 > 大埔道 > 城門水塘 > 針山 > 草山 > 四方亭 > 梧桐寨 > 南北大刀坳 > 蕉徑 > 雞公嶺 > 南脊 > 大江埔 > 天德宮
- 兩條路線限於 13 小時內完成。

- 越野路線考核包括腳感測試，由多位教練於沿途各指定地點進行評核。
- 考生若於越野路線考核過程中滑倒或偏離指定路線，一律取消資格，毅行教室將保留最終決定權；
- 若越野路線考核當日路線封閉，由教室宣布對等路線；

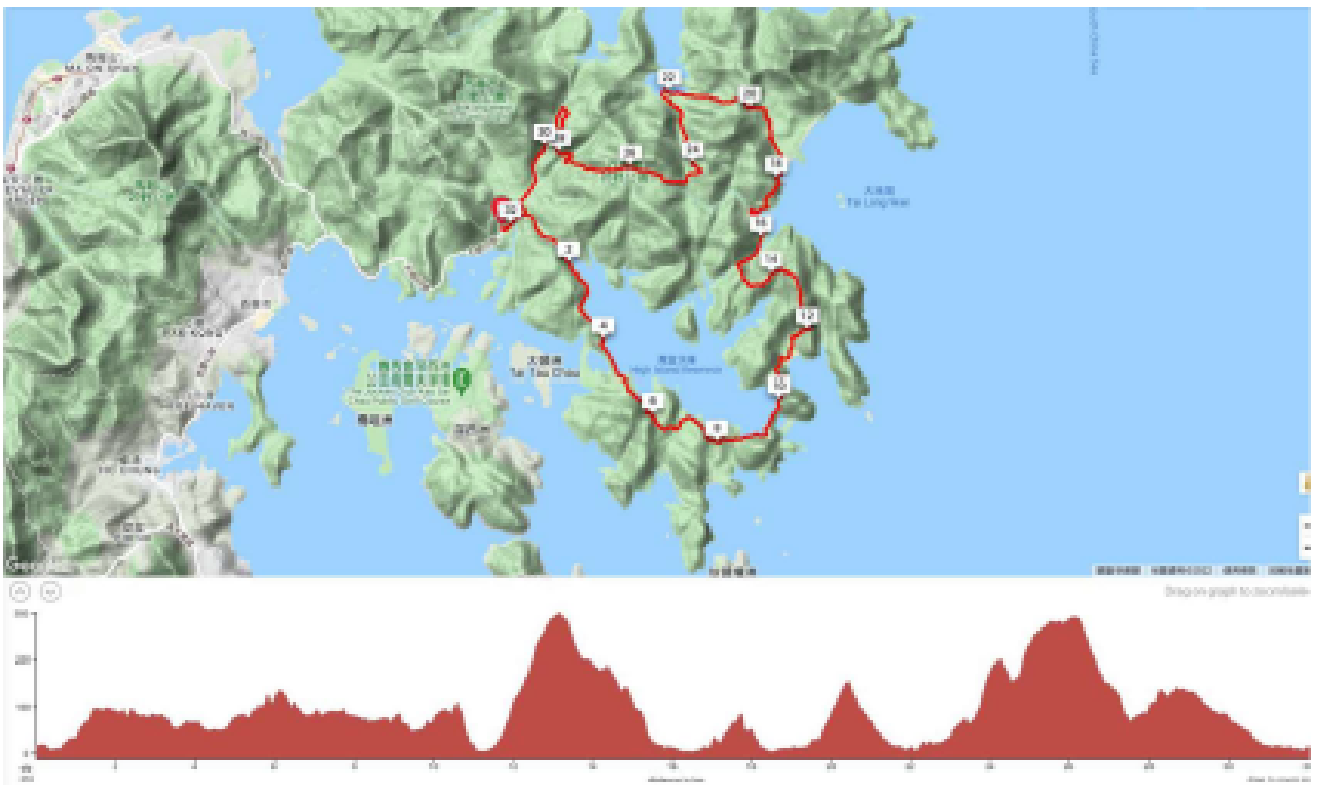
6.4 丁部 考核須知

- 考生若未能通過筆試或越野路線考核，可於下一期課程再次參與考核；
- 考生取得銅章或銀章教練證書後，沒有時間規定一定需要繼續投考銀章或金章教練證書，本計劃仍然鼓勵考生投考更高級別至金章教練證書；
- 所有獲發教練證書人士，將會在毅行教室網頁公布在活躍教練證書人士名單(“活躍教練證書人士名單”)內，名單會列明每個教練級別人仕之身分證全名及證書編號；
- 教練證書人士需要每三年申請續牌一次。為確保越野跑教練在考章後仍具相當越野跑能力，擔任越野跑教練，持有銅章證書或以上人士，在獲得證書 3年期滿前兩個月內需呈交相關有效急救資歷證明書及續牌路線 GPX/Strava 檔或參與毅行教室安排的持續課堂或訓練，否則該教練證書人士會在活躍證書人士名單上暫時除名，直至完成所要求方可再並列在活躍證書人士名單上。如持有多於一個級別的證書，只需按最高證書級別的續期時限呈交要求資料或參予持續課堂或訓練。有關詳細續牌要求，將在容後公布；

- 合格電子證書會在考核結果公佈後十個工作天內以電子郵件方式發給有關人仕。合格人仕亦可在考核結果公佈後一個月內向毅行教室索取列印證書，待安排後可到毅行教室辦公室領取；
- 考獲任何獎章人士被發現個人有不恰當/不道德行為，毅行教室有權將該名人士在活躍證書名單上暫時除名。而毅行教室將保留最終決定權；及
- 對於本計劃之考核形式及結果，毅行教室擁有最終解釋權。

附件：考核路線

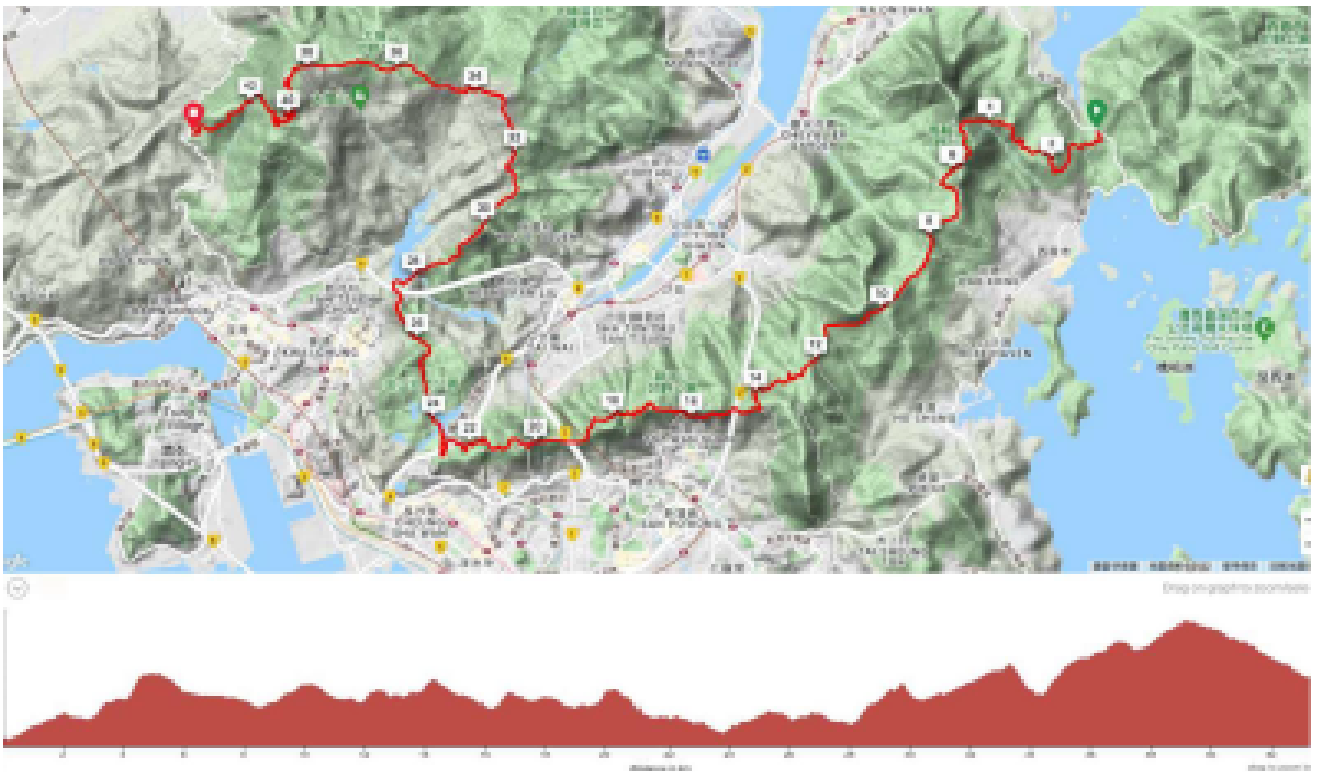
1. 銅章 限時7小時



路線：北潭涌 > 西灣 > 赤徑 > 鹿湖郊遊徑 (黃金百里路線) > 北潭坳 > 北潭涌

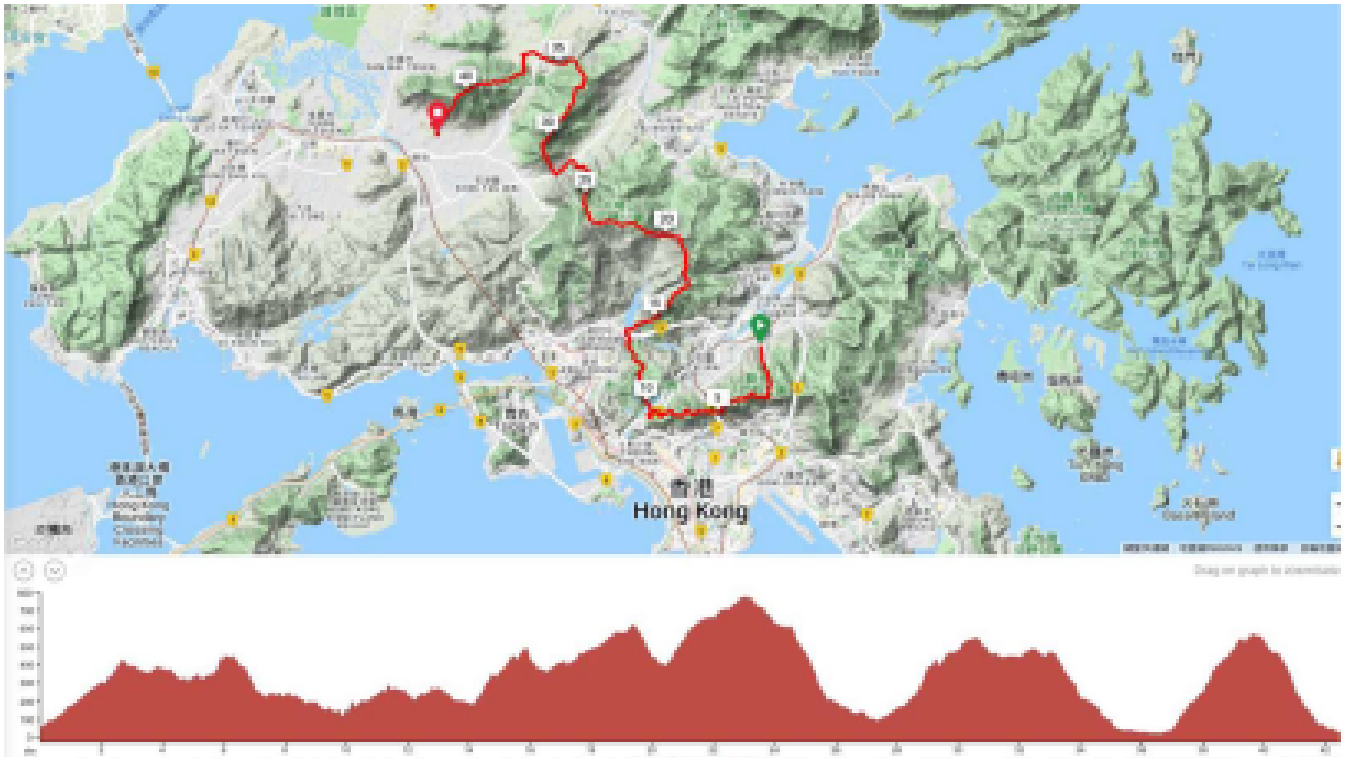
距離攀升：約32公里，攀升1,400米

2. 銀章 限時9小時



路線: 麥理浩徑4-8段 (小雙坳)
距離攀升: 約43公里，攀升2,800米

3. 金章 限時13小時



路線： 水泉澳 > 沙田坳獅子亭 (麥徑101標柱) 沿麥徑
> 城門水塘 > 針山 > 草山 > 四方山 > 四方
亭 > 梧桐寨 > 南北大刀屻 > 蕉徑 > 雞公嶺
> 南脊 > 大江埔 > 天德宮

距離攀升: 約43公里，攀升3,300米

附件：銅章訓練路線

距離約 7-15公里	路線
1	川龍、荃錦坳、妙高台、響石、龍門郊遊徑、城門引水道、川龍
2	水泉澳童軍會、蝌蚪坪、順走衛徑紅梅谷上獅紅古道、逆走麥徑落雞胸山再走沙田坳道上獅子亭、順走衛徑返蝌蚪坪至童軍
3	馬鞍山郊野公園燒烤場上昂坪，順走麥徑83柱落大水井、南山村接麥徑74柱再順走麥徑，上大金鐘頂落斜返回起點
4	大埔頭運動場(E41巴士總站)，上九龍坑山、沿衛徑落鶴藪沙螺洞圍一圈回程
5	黃龍坑口、黃家圍、石門甲、羅漢寺、地塘仔郊遊徑、伯公坳、大東山、二東山、黃龍坑回起點
6	鯽魚涌地鐵站柏架山道口，上柏架山道，逆走衛徑、大風坳，落柏架山順走南豐新邨返地鐵站
7	黃泥涌水塘雅柏苑門外公園、布力徑中峽道、港島徑上樓梯回程
8	黃泥涌水塘雅柏苑門外公園，陽明山莊傍樓梯逆走衛徑、孖崗山後落引水道，大潭水塘返回起點
9	黃泥涌水塘、畢拉山過大風坳、野豬徑、大潭水塘過淺水灣坳、上紫羅蘭山返終點