

教練須知

作為一個良好的教練，必緊守下列各項守則，經常自我反省，建立一個良好的形象及增進教學知識，使獨木舟活動得以推廣。

(1). 熱心教人的工作

儘管團體機構會給予教練少量車馬費，但教人所獲得的最大的報酬，應該是看見學員的進步，反映出自己教授能力的成果。學員的歡欣，等於教練的喜悅。

(2). 熟習各種教學原則，技巧和方法

傳授知識技能，可以說是非常專門的學問。一個好的運動員，不一定能做一個優良的教練。由於學生資質不同，教練要透過觀察、分析，找出適合的方法去處理教學，以求得到成功，故此，教練應對教學原則、技巧和 method 有深切瞭解，才能應付千變萬化的場面。

(3). 與學員合作，共向相同的目標。

獨木舟學員，全是自願參加活動的，故此，無人可以強迫他們學習，假如教練專橫無理，學員會因畏縮抱怨而退出，這是教練的失敗。故此教練應緊記，我們與學員都是自願地走向同一個的目標，就是利用獨木舟活動，豐富我們的生活。

(4). 不斷增加有關的知識，吸收新學。

教練的知識愈多，教授出良好學生的成功的機會愈大。作為一個有志向的教練，應該從多方面充實自己，能使自己成為一個令人佩服的教練。此外，由於新知識不斷的湧現，教練應設法去吸取，使自己及學員皆能得益。

(5). 不辭勞苦的工作，默默地欣賞成果。

想起以前教導我們的教練，我們總會心裡表示感謝，沒有他們，我們沒有今天。同理，我們現時可能要艱苦地工作，犧牲了許多寶貴的時間，但不要氣餒，因為我們將會是未來新秀心中的偶像。

(6). 經常自我警惕，避免不良的教學習慣，例如：

- (a) 聲調太低。
- (b) 節奏太快或太慢。
- (c) 說話過度重覆。
- (d) 引入太多無關情節。
- (e) 言語苛刻，不尊重別人。
- (f) 言語乏味。
- (g) 自炫其才
- (h) 用詞深奧。