

麥穎怡

學界排球教練兼技戰術分析員

wingyi.mak@example.com

+852 6348 2051

香港荃灣

技能專長

球技訓練

一傳平台角度 攔網判讀
發球落點策略 輪轉與補位

分析工具

Data Volley 跳躍負荷表
發球落點圖 賽後剪輯

校隊運作

考試期調課 隊長培訓 校際賽準備
球場安全

教育背景

排球教練教育學士 – 排球教練與學校體育

嶺海體育與教育大學 (虛構)
2012-09 – 2016-06

語言能力

中文 粵語母語; 普通話日常溝通
英文 閱讀國際排球術語及 Data Volley 教材

證書獎項

學界排球技戰術研習證明 (虛構)
新界排球教練交流網絡 (虛構) · 2024-06

獎項 | 校際球隊安全訓練表揚 (虛構)
荃灣海嶺中學 (虛構) · 2025-01

TIMELINE STYLISH

個人總結

8 年香港中學排球隊訓練與學界賽事經驗，從基本墊傳教學延伸至攔網判讀、發球策略及輪轉安排。熟悉 Data Volley、跳躍負荷紀錄和對手發球落點標註；會把賽後觀察轉為週訓練目標，並和體能教練、校內老師及學生隊長協調考試期與場地使用。

工作經歷

女子甲組排球主教練

荃灣海嶺中學排球隊 (虛構) · 香港荃灣

2021-09 – 至今

用 Data Volley 編碼 15 場賽事的一傳落點與攻擊選擇，和 2 位助教為 14 名球員重排輪轉站位，學界賽接發到位率由 48% 升至 63%。

按跳躍次數和自覺疲勞安排主攻手高低負荷日，與體能教練每週檢查 8 人的訓練表，連續 12 週膝踝不適缺席堂次由 17 堂降至 9 堂。

將對方發球員偏好畫成 6 區落點卡，帶 3 組接發陣形在 7 週內演練 21 次，校際賽直接失分的一傳失誤平均每場少 3.2 球。

以慢速影片教 5 名副攻閱讀舉球員肩線及助跑方向，和隊長每週做 2 次攔網判斷小測，模擬練習正確移位率由 61% 提升至 84%。

在公開考試前 6 週與 4 位班主任協調晚訓時段並提供可選自主練習表，14 名隊員考試週出席率維持 86%，較去年高 18 個百分點。

青年排球發展教練

九龍灣社區排球培訓計畫 (虛構) · 香港觀塘

2018-01 – 2021-08

以氣球墊傳、輕量球和標準球分三級帶領 6 組、共 78 名中學生完成一傳進程，和 4 名志工教練共用觀察卡，能連續對牆墊球 20 次者由 29 人增至 58 人。

把每梯次 24 名學員輪換至發球、墊球與移動 3 區，與場館主任安排雙場使用，教練每堂等待器材或場地的空檔縮短 32 分鐘。

在 9 場社區交流賽後選取 2 個輪轉失位片段帶學員討論，協同 3 所中學隊長執行，第二季因未依輪轉站位被判錯位的次數由 14 次降為 5 次。

替 18 位首次參賽學員建立賽前裝備和補水檢查清單，和家長領隊在 4 週內完成演練，外出比賽漏帶個人護具事件由 7 件降至 1 件。

專案經驗

發球落點與一傳回合圖

將發球區域、接發者位置及後續攻擊組合併檢視，作為輪轉練習線索。

Data Volley 落點標註 影片剪輯 輪轉卡

球員跳躍負荷提示板

以每週跳躍量、疲勞回報及賽程密度討論個別調整。

跳躍紀錄 RPE Google Sheets 恢復安排