



青苗排球培訓計劃

Young Athletes Volleyball Training Scheme

2023-2024

宗旨

- 增加青少年對排球運動的興趣及培育其良好的體育精神，透過有系統的循序漸進式訓練，發掘有潛質的學員接受進一步培訓。
- 建立良好和完善的訓練及晉升階梯，使體育發展模版可以清晰地公開給公眾。

參加資格

本港適齡及具備基本排球技術之男女子青少年 (本計劃不適合初學者)

- **A組：16-18歲** (2006年1月1日以後出生至2008年12月31日之前出生)
- **B組：13-15歲** (2009年1月1日以後出生至2011年12月31日之前出生)

導師

中國香港排球總會註冊教練

名額

- 甄選名額：不限。(如每班每組別的報名人數超過18人，本會不接受即場報名參加甄選；如有組別在截止報名後，人數仍少於18人，則只接受該組別即場報名參加甄選。)
- 訓練人數：
第一階段：每班36人
第二階段：每班28人

報名日期

即日起至2023年11月24日止。(郵寄以郵戳日期為準)

報名方法

- 每位只可報讀一班課程，如重覆遞交、填報資料不全或錯誤，其甄選資格將被取消。
- 以任意一項方式遞交報名表格
 - **網上填表 (Google 表格)**：請瀏覽本會網站 (www.vbahk.org.hk)，填妥及遞交網上表格。
 - **報名表格**：可於康樂及文化事務署轄下之體育館或本會辦事處索取，郵寄 (以郵戳日期為準) 或親臨本會遞交報名表格。
 - 地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1007 室
 - 信封面請註明「YATS 2023/24」

課程費用

- 甄選日：免費
- 第一階段：港幣 280 元
- 第二階段：港幣 280 元

甄選日期

2023 年 12 月上旬 (詳情將於稍後公佈)

1. 本會網頁 www.vbahk.org.hk 將不定期更新及公佈所有班別之甄選名單，各申請人可自行查閱或向本會職員查詢。甄選日期、地點及報到時間由本會分配，最後版本之甄選名單將於 2023 年 11 月 30 日於本會網頁公佈，不會另函通知。
2. 參加者必須攜帶以下文件出席甄選：
 - 學員技術測試表 (請自行在本會網頁下載)
 - 已簽妥之家長同意書 (請自行在本會網頁下載)
 - 印有相片、姓名及出生年份之身分證明文件正本 (如學生證或學生手冊)
3. 完成甄選後，表現較佳者將獲資格參加第一階段的訓練。本會將於 2023 年 12 月 15 日在本會網頁公佈入選名單，不會另函通知。入選者必須於 2023 年 12 月 23 日或之前郵寄 (以郵戳日期為準) 或親身繳交第一階段及第二階段訓練費用予本會 (必須是劃線支票)，否則該名額將由後補人士補上。
 - 兩張支票各港幣 280 元
 - 兩張支票背後寫上申請人姓名、甄選編號及聯絡電話
 - 支票抬頭：「中國香港排球總會有限公司」或「Volleyball Association of Hong Kong, China Limited」
 - 信封面請註明「YATS 2023/24」
4. 不獲取錄者，本會將不收取任何費用；所有第二階段落選學員之支票將全部銷毀。

訓練內容

階段 訓練內容

- 一 改進及提高排球基本技術和體能
- 二 加強排球基本技術訓練及比賽戰術運用和訓練

學員完成第一個階段訓練後，須經評核合格方可晉升第二階段的訓練，評核內容以學員的排球潛質和技術、上課表現、紀律及出席率為主。

訓練日期及時間 (2024 年 1 月至 6 月) (如有更改，則以康樂及文化事務署通知為準。):

女子組					
編號	訓練場地	第一階段訓練日期	第一階段訓練時間	第二階段訓練日期	第二階段訓練時間
G1	港島東體育館	1月 4,9,11,16,18,23,25,30 2月 1,6,8,15,20,22,27,29	二、四 1800-2000	3月 26,28 4月 2,9,11,16,18,23,30 5月 2,7,9,14,16,21,23	二、四 1800-2000
G2	龍琛路體育館	1月 2,5,9,12,16,19,23,26,30 2月 2,6,16,20,23,27 3月 5	二、五 1800-2000	4月 5,7,12,14,19,21,26,28 5月 3,5,10,12,17,19,24,31	五 1800-2000 日 1200-1400
G3	上環體育館	1月 8,13,15,20,22,27,29 2月 5,17,19,24,26 3月 1,4,9,11	一、六 1800-2000 3月 1: 五 1800-2000	3月 25 4月 8,13,15,20,22,27,29 5月 6,11,13,18,20,25,27 6月 3	一、六 1800-2000
G4	屯門蝴蝶灣體育館	1月 2,4,9,11,16,18,23,25,30 2月 1,6,8,15,20,22,27	二、四 1800-2000	4月 9,11,16,18,23,25,30 5月 2,7,9,14,16,21,23,28,30	二、四 1800-2000
G5	第一階段：坑口體育館 第二階段：將軍澳體育館	1月 2,4,9,11,16,18,23,25,30 2月 1,6,8,15,20,22,27	二、四 1800-2000	3月 30 4月 5,12,13,19,20,26,27 5月 3,10,11,14,17,18,21,28	六 1700-1900 二、五 1800-2000
G6	九龍城體育館	1月 8,13,15,20,22,27,29 2月 3,5,17,19,24,26 3月 2,4,9	一、六 1800-2000	4月 6,8,13,15,20,22,27,29 5月 4,6,11,13,18,20,25,27	一、六 1800-2000

男子組

編號	訓練場地	第一階段訓練日期	第一階段訓練時間	第二階段訓練日期	第二階段訓練時間
B1	黃竹坑體育館	1月 3,6,10,13,17,20,24,27,31 2月 3,7,17,21,24,28 3月 2	三 1800-2000 六 1100-1300	3月 27 4月 3,6,10,13,17,20,24,27 5月 4,8,11,18,22,25,29	三 1800-2000 六 1100-1300
B2	小西灣體育館	1月 2,4,9,11,16,18,23,25,30 2月 1,6,8,15,20,22,27	二、四 1800-2000	3月 26,28 4月 2,4,9,11,16,18,23,25,30 5月 2,7,9,14,16	二、四 1800-2000
B3	第一階段：土瓜灣體育館 第二階段：太和體育館	1月 3,5,10,12,17,19,24,26,31 2月 2,7,9,14,16,21,23	三、五 1800-2000	3月 26 4月 2,5,9,12,16,19,23,26,30 5月 3,7,10,14,17,21	二、五 1800-2000
B4	良田體育館	1月 4,6,11,13,18,20,25,27 2月 1,3,8,15,17,22,24,29	四 1800-2000 六 1700-1900	4月 6,11,13,18,20,25,27 5月 2,4,9,11,16,18,23,25,30	四 1800-2000 六 1700-1900
B5	大埔墟體育館	1月 16,18,23,25,30 2月 1,6,8,15,20,22,27,29 3月 5,7,12	二、四 1800-2000	3月 26,28 4月 2,9,11,16,18,23,25,30 5月 2,7,9,14,16,21	二、四 1800-2000
B6	紅磡市政大廈體育館	1月 2,4,9,11,16,18,23,25,30 2月 1,6,8,26 3月 1,4,8	二、四 1800-2000 2月 26, 3月 4 : 一 1800-2000 3月 1,8 : 五 1800-2000	4月 3,5,10,12,16,18,23,25,30 5月 3,7,9,14,16,21,23	二、四 1800-2000 4月 3,10 : 三 1800-2000 4月 5,12, 5月 3 : 五 1800-2000

技術挑戰賽日期：2024年3月10或17日

比賽日期：2024年6月(日期將稍後通知)。參加者必須穿著合規格的比賽球衣進行比賽。

本會有權就活動場地、教練、上課日期及時間等作出調配，參加者不得異議。

注意事項

1. 不接受現金；不接受期票。
2. 若於辦公時間外到訪，請將報名文件投入本會設於奧運大樓詢問處旁的 1007 號郵箱。
- 本會辦公時間：星期一至五 10:00-13:00；14:00-18:00
3. 本會不承擔任何郵寄風險。

查詢：電郵至 vivian.poon@vbahk.org.hk 或辦公時間內致電 2771 0138。

獎勵

- 完成兩個階段訓練(每階段的出席課程達到70%(11節)或以上)及經評核合格的學員可獲頒合格證書。
- 比賽每區各組別設有最傑出表現球員獎，獲獎者可得獎座乙個。
- 比賽每區各組別設有冠、亞、季、殿軍，各隊員可得獎牌乙面。

天氣

1. 如遇天文台在訓練班舉行前2小時發出8號或以上熱帶氣旋預警或警告；紅或黑色暴雨警告信號，該日課程將會取消，不作補課。
2. 若空氣質素健康指數為7，該日活動會如期進行，惟心臟病或呼吸系統疾病患者、兒童及長者應減少戶外體力消耗，以及減少在戶外逗留的時間。參加者在進行體育活動前，亦可先徵詢醫生意見，並在活動期間多作歇息。
3. 若空氣質素健康指數為8或以上，該日活動會如期進行，健康風險級別屬於甚高至嚴重水平，應避免體力消耗，參加者在進行體育活動前，亦可先徵詢醫生意見，並在活動期間多作歇息。

服飾

參加者須穿著運動服裝及不脫色運動鞋出席課堂。

備註

1. 申請人提供的個人資料，只作報名、統計、聯絡、宣傳本會活動及於活動取消後處理退款時作為核實身份之用。除獲本會授權職員外，將不會提供予其他人士。
2. 申請人必須於報名時提供正確及所須的個人資料，如因提交錯誤資料引致申請錯誤/不成功，本會概不負責。
3. 如申請人需更改或索取申報的個人資料，請電郵至 vivian.poon@vbahk.org.hk。
4. 活動期間會進行拍攝及影片，以作本會宣傳及推廣之用。
5. 本會不負責參加者來往該課程之體育館之路途所發生的任何意外事故。如參加者於課程教學途中受傷，本會只負責護送至醫院，並不負責有關費用。
6. 本章程如有未盡善事宜，本會有權修改且無須另行通知。