

主辦：



中國香港排球總會有限公司  
Volleyball Association of Hong Kong, China Limited

資助：



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department

# 幼苗排球 培訓計劃 2024



# 2024 幼苗排球培訓計劃

- 宗旨**
- 提高少年對排球運動的興趣及培養其良好的體育精神。
  - 透過有系統及循序漸進式的訓練，發掘有潛質之運動員接受進一步培訓。
- 參加資格**
- 男女分班
- 年齡由 9 至 13 歲，對排球技術略有認識的少年男女。
- **A 組**：12-13 歲 (2011 年 1 月 1 日以後出生至 2012 年 12 月 31 日之前出生)
  - **B 組**：9-11 歲 (2013 年 1 月 1 日以後出生至 2015 年 12 月 31 日之前出生)
- 課程**
- 共 16 節，每節 2 小時。
- 導師**
- 中國香港排球總會註冊教練
- 名額**
- 甄選人數：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：每班 36 人
- 報名日期**
- 即日起至 2024 年 9 月 18 日止。(以收到為準)
- 報名方法**
1. 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。
  2. 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](http://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。
      - 於辦公時間親臨觀塘榮業街 2 號振萬廣場 LU Plaza 1111-1112 室或香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1007 室遞交。
      - 郵寄至觀塘榮業街 2 號振萬廣場 LU Plaza 1111-1112 室
      - 信封面請註明「PAV 2024」
  3. 於截止報名日期後，所有已報名的課程不得更改或轉讓。
- 課程費用**
- 甄選日：免費
- 訓練班：港幣 280 元
- 比賽球衣費：待定 (選擇性購買，但同一比賽隊伍的球員必須穿着相同設計的球衣參賽)。
- 甄選詳情**
- | 甄選日期           | 時間          | 地點       |
|----------------|-------------|----------|
| 29/09/2024 (日) | 09:00-18:00 | 東涌文東路體育館 |
| 06/10/2024 (日) | 09:00-18:00 | 維多利亞公園   |
1. 本會網頁 [www.vbahk.org.hk](http://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 2024 年 9 月 24 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，表現較佳者將獲通知參加訓練。本會將於 2024 年 10 月 10 日在本會網頁公佈入選名單，不會另函通知。入選者必須於 2024 年 10 月 15 日或之前郵寄 (以郵戳日期為準) 或親身繳交報名費及比賽球衣費予本會 (必須是劃線支票；球衣費用稍後公佈)，否則該名額將由後補人士補上。
    - 支票背後寫上申請人姓名、班別編號及聯絡電話
    - 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「PAV 2024」
  4. 不獲取錄者，本會將不收取任何費用。
- 訓練內容**
- 排球基本技術和體能訓練。比賽戰術運用。

**訓練日期及時間 (如有更改, 則以康樂及文化事務署通知為準。):**

編號	組別	地點	日期	星期	時間
G1	女子組	恆安體育館	10月26日 11月2, 3, 9, 10, 16, 17, 23, 30日 12月1, 7, 8, 14, 15日	六、日	13:00-15:00
			12月17, 19日	二、四	18:00-20:00
城門谷公園		10月21, 25, 28日 11月1, 4, 8, 11, 15, 18, 22, 25, 29日 12月2, 6, 9, 13日	一、五	18:00-20:00	
		天平體育館	10月22, 24, 29, 31日 11月5, 7, 12, 14, 19, 21, 26, 28日 12月3, 5, 10, 12日	二、四	18:00-20:00
G4	黃泥涌體育館		10月16, 20, 23, 27, 30日 11月3, 6, 10, 13, 17, 20, 24, 27日 12月1, 4, 8日	三、日	18:00-20:00
B1		男子組	10月21, 23, 28, 30日 11月4, 6, 11, 13, 18, 20, 25, 27日 12月2, 4, 9, 11日	一、三	18:00-20:00
B2	10月22, 26, 29日 11月2, 5, 9, 12, 16, 19, 23, 26, 30日 12月3, 7, 10, 14日		二、六	18:00-20:00	
B3	10月15, 17, 22, 24, 29, 31日 11月5, 7, 12, 14, 19, 21, 26, 28日 12月3, 5日		二、四	18:00-20:00	
B4	10月24, 27, 31日 11月3, 7, 10, 14, 17, 21, 24, 28日 12月1, 5, 8, 12, 15日		四、日	18:00-20:00	

**比賽日期** 2024年12月21及22日(詳情容後公佈)。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辦公室外的郵箱。  
- 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。

**查詢證書**

電郵至 [suki.yu@vbahk.org.hk](mailto:suki.yu@vbahk.org.hk) 或辦公時間內致電 2771-0138。

- 訓練班: 凡出席課程 70% (11 節) 或以上節數者, 均可獲完成證書。
- 比賽: 各組別設冠、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。

**服飾備註**

參加者須穿著運動服裝及不脫色運動鞋出席課堂。

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 [suki.yu@vbahk.org.hk](mailto:suki.yu@vbahk.org.hk)。
4. 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。
5. 課程可能受不同因素影響, 請密切留意本會網頁公佈之相關課程安排。
6. 本章程如有未盡善事宜, 本會有權修改且無須另行通知。