

2025-2026 青苗沙灘排球 培訓計劃



宗旨

- 透過甄選制度，發掘有潛質的青少年沙灘排球運動員進行階段性循序漸進式訓練，以提高青少年對沙灘排球運動的認識及培養其良好體育精神。
- 建立晉升階梯，表現良好的學員有機會被挑選參加青 / 少年隊的訓練，繼而晉升至代表隊，參與不同國內、外的青少年沙灘排球賽事。如計劃參加國內的全國青少年沙灘排球錦標賽。

參加資格

本港適齡及具備基本沙灘排球技術之男女子青少年參加 (本計劃不適合初學者)

- 青年組：15-17 歲 (2008 年 1 月 1 日以後出生至 2010 年 12 月 31 日之前出生)
- 少年組：10-14 歲 (2011 年 1 月 1 日以後出生至 2015 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。
- 訓練人數：
 - 第一階段：每班 24 人
 - 第二階段：每班 16 人

報名日期

即日起至 2025 年 8 月 7 日止。(郵寄以收到為準)

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 / 錯誤，其甄選資格將被取消
- 以任意一項方式遞交報名表格 (不接受傳真或電郵報名)
 - 網上填表 (Google 表格)：請瀏覽本會網站 www.vbahk.org.hk → (i) 排球發展 → (ii) 青苗培訓 → (iii) 沙灘排球 → (iv) 公告：「2025-2026 青苗沙灘排球培訓計劃 現正接受報名」，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。
 - 於辦公時間親臨香港九龍觀塘榮業街 2 號振萬廣場 11 樓 1111-1112 室或香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1026 室遞交。
 - 郵寄至香港九龍觀塘榮業街 2 號振萬廣場 11 樓 1111-1112 室。
 - 信封面請註明「YABV 25/26」
- 於甄選日遞交第一階段訓練費用支票。
- 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
- 第一階段：港幣 280 元
- 第二階段：港幣 280 元

如支票未能兌現，本會將會收取參加者港幣 100 元之行政費用。

甄選詳情

1. 甄選日期及地點：2025 年 8 月 16 日（星期六）彩虹道遊樂場沙灘排球場
2. 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 2025 年 8 月 12 日於本會網頁公佈，不會另函通知。
3. 參加者必須攜帶以下文件出席甄選：
 - I. 學員技術測試表（請自行在本會網頁下載）
 - II. 已簽妥之家長同意書（請自行在本會網頁下載）
 - III. 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）
 - IV. 第一階段訓練費用 — 港幣 280 元（必須是劃線支票）
 - 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」
4. 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 2025 年 8 月 21 日在本會網頁公佈入選名單，不會另函通知。所有落選參加者之支票將全部銷毀。而第二階段訓練的繳費方法將容後通知。

訓練內容

階段	訓練內容
一	改進及提高沙灘排球基本技術和體能
二	加強沙灘排球技術訓練及比賽戰術運用

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，評核內容以學員的沙灘排球潛質和技術、上課表現、紀律及出席率為主。

訓練日期及時間（如有更改，則以康樂及文化事務署通知為準。）：

第一階段訓練 (2025 年 9 月 - 11 月)					
班別	性別	訓練場地	日期	星期	時間
B1	男	葵涌運動場 沙灘排球場兼手球場	9月3,8,10,15,22,24,29日 10月6,8,15,20,22,27日 11月3,5日	一、三	6-8pm
			10月24日	五	
B2	男	彩虹道遊樂場 沙灘排球場	9月2,7,9,14,16,21,23,28,30日 10月5,12,14,19,21,26,28日	二 日	6-8pm 10am-12nn
G1	女	葵涌運動場 沙灘排球場兼手球場	9月2,7,9,14,23,28,30日 10月5,12,14,21,26,28日 11月4日	二、日	6-8pm
			10月31日；11月7日	五	
G2	女	天業路人造沙灘球場	9月3,8,10,15,17,22,24,29日 10月6,8,13,15,20,22,27日	一、三	6-8pm
			10月31日	五	

第二階段訓練 (2026 年 1 月 -3 月)

班別	性別	訓練場地	日期	星期	時間
B1	男	葵涌運動場 沙灘排球場兼手球場	1月 5,14,19,21,26,28 日 2月 2,9,11,23,25 日 3月 2,4,11 日	一、三	6-8pm
			1月 9 日 ; 2月 13 日	五	
B2	男	彩虹道遊樂場 沙灘排球場	1月 4,6,11,13,18,20,25,27 日 2月 1,3,8,10,15,22,24 日 3月 1 日	二	6-8pm
				日	10am-12nn
G1	女	葵涌運動場 沙灘排球場兼手球場	1月 4,6,11,13,20,25 日 2月 1,3,8,10,15 日 3月 1,10 日	二、日	6-8pm
			1月 2、30 日 ; 2月 27 日	五	
G2	女	天業路人造沙灘球場	1月 5,7,12,14,19,21,26,28 日 2月 2,4,9,11,23,25 日 3月 2,4 日	一、三	6-8pm

技術挑戰賽日期：2025 年 11 月 (日期容後通知)

比賽日期：2026 年 3 月 (日期容後通知)。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辦公室的郵箱。
- 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

電郵至 suki.yu@vbahk.org.hk 或辦公時間內致電 2771 0688。

獎勵

- 完成兩個階段課程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 3 號或以上熱帶氣旋警告；黃色、紅色或黑色暴雨警告信號，該日活動將會取消。課程不作補課，比賽日候補日期另行通知。
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，宜徵詢醫生的意見，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，該日活動將會取消，課程不作補課，比賽日候補日期另行通知。

服飾

參加者出席訓練 / 甄選時須穿著合適運動服裝，切勿穿著泳裝；另可自備太陽油、太陽帽等防曬用品。

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 suki.yu@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. 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。
7. 本章程如有未盡善事宜，本會有權修改且無須另行通知。