



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

主辦



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

資助

2026 幼苗排球培訓計劃

甄選內容

甲) 身體形態測量

1. 身高 : 站立貼牆量度頭頂之高度。
2. 坐高 : 坐在凳上，量度座面至頭頂距離
3. 指距 : 站立貼牆，雙手水平左右伸展時量度兩手中指距離。

乙) 身體素質測驗

1. 立定摸高(雙手): 先以站立方式舉起雙手觸摸牆上的刻度尺，然後以攔網立定起跳方式跳躍並以雙手觸摸牆上的刻度尺，以最高跳躍點減去原地摸高點後，得出之差距便是該測試的跳躍高度，**重覆跳兩次**，以成績較佳為準。
2. 仰臥起立跑測試: 平躺在地墊上，雙臂自然貼於身體兩側，雙腿伸直。身體與衝刺跑道保持平行，頭部朝向起點線方向，腳尖朝向終點。聽到指令後，用最快速度起立（任何方式），並以最高速向前衝刺。每位學員有**兩次機會**，以較快時間為準。
3. 單手拋接球測試: 站在線後並面向牆，用右手將網球拋向牆壁並以左手凌空接實反彈回的球，然後用左手拋向牆壁並以右手凌空接實反彈回的球。30 秒內不斷交替進行，記錄成功接球的總次數。
*球掉落地上時，計時繼續，學員需自行拾球並返回原位繼續測試。

丙) 排球技術測試

1. 傳球 : 二人一組，互相以上下手連續對傳。
(以上測試教練可在測試期間安排轉換或改變組合，直至教練完成評分。另可加插墊球、傳球、扣球的連續對打、以加強觀察評分)
2. 發球 : 分組任選一種發球技術發球，直至教練完成評分。
(以上測試，學員必須先以連續三球成功發球為目標，隨後繼續發球，直至教練完成評分。)



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

主辦



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

資助

技術測試基本評核準則

- a. 學員的身體操控能力、協調性、力量、爆發力、速度、柔韌度以及靈敏度。
- b. 學員掌握基本技術的程度。

丁) 模擬比賽

6 人或以上一隊，兩隊作模擬比賽（在比賽過程中教練會不時供應防反球進場，延續雙方攻防次數。）教練觀察比賽意識及戰術應用，有需要時加評語。

模擬比賽基本評核準則

1. 學員的比賽意識（如：移動反應，防守意識、進攻意識等等）
2. 學員的戰術運用（如：發球戰術、進攻戰術等等）