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

政府資助計劃 Government-funded programme
康樂及文化事務署 Leisure and Cultural Services Department
資助

# 2026-2027 青苗排球培訓計劃
# 甄選內容

## 一) 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。

## 二) 身體素質測試

1. 扣球摸高 ： 先以站立方式舉起單手觸摸牆上的刻度尺，然後以扣球助跑起跳方式跳躍並以單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. 攔網摸高 ： 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。
3. 5-10-5 折返跑（調適版）： 以計時方式進行，每位學員有**兩次**機會，以較快時間為準，如不合要求可重做 (見附件 1)。

## 三) 技術測試

1. 上、下手墊球：二人一組，互相以上、下手連續傳球。
   (以上測試教練可安排轉換對手，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。
3. 接發球：連續接發球，直至教練完成評分。
   (發球及接發球可分組一併進行，相互結予評分)
4. 升球：教練拋球，球員升球至 2/3/4 號位，直至教練完成評分。
5. 扣球：教練拋球，球員因應個人位置於 2/3/4 號位扣球，直至教練完成評分。

四) 模擬比賽

6-7 人一組，兩組作模擬比賽，教練觀察比賽意識，有需要加評語。

技術測試之基本評核準則

1. 學員掌握基本技術（發球、接發球、升球、扣球、攔網、防守）的程度。

模擬比賽基本評核準則

1. 學員的比賽意識（如：防守意識、進攻意識等等）
2. 學員的個人戰術運用（如：發球戰術、進攻戰術等等）

---

附件一

**5-10-5 折返跑（調適版）計時 (身體素質測驗)**

由起點開始，以最快速度順序(1-2 號)腳踏標記，最後衝過終點線。

