2026-2027 青苗排球培訓計劃



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** (2009 年 1 月 1 日以後出生至 2011 年 12 月 31 日之前出生)
- **B 組：13-15 歲** (2012 年 1 月 1 日以後出生至 2014 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

- 每區報名人數上限為 130 人，先到先得，額滿即止。
- 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

2026 年 11 月 11 日 (三) 10:00 起 至 11 月 26 日 (四) 23:59 止。(申請以收到為準，先到先得，額滿即止。)

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。
- 請瀏覽本會網站 www.vbahk.org.hk → (i) 排球發展→ (ii) 青苗培訓→ (iii) 排球→ (iv) 公告：「2026-2027 青苗排球培訓計劃 現正接受報名」，填妥及遞交網上表格 (Google 表格)。
- 提交報名表格後，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。

甄選日期

甄選日期	時間	地點
2026 年 12 月 5 日 (六)	09:00 — 18:00	青衣西南體育館
2026 年 12 月 6 日 (日)	09:00 — 19:00	青衣西南體育館
2026 年 12 月 12 日 (六)	09:00 — 19:00	中山紀念公園體育館

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 2026 年 12 月 1 日 (二) 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。

   本會將於以下日期在本會網頁公佈入選名單，不會另函通知。入選者必須於**繳交費用截止日期或之前**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。

甄選日期	公佈入選名單日期	繳交費用截止日期
2026 年 12 月 5 日 (六)	2026 年 12 月 11 日 (第一輪)	2026 年 12 月 18 日 (第一輪)
2026 年 12 月 6 日 (日)	2026 年 12 月 11 日 (第一輪)	2026 年 12 月 18 日 (第一輪)
2026 年 12 月 12 日 (六)	2026 年 12 月 16 日 (第二輪)	2026 年 12 月 23 日 (第二輪)

   - 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 2026/27」

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 (2027 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	太和體育館	1 月 2,3,9,10,16,17,23,24,30,31 日 2 月 13,14,20,21,27,28 日	六、日 1100-1300	4 月 3,4,10,11,17,18,24,25 日 5 月 8,9,15,16,22,23,29,30 日	六、日 1100-1300
G2	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	1 月 2,3,9,10,16,17,24,30,31 日 2 月 13,14,21,27,28 日 3 月 6,7 日	六、日 1000-1200	4 月 4,6,11,13,18,20,25,27 日 5 月 2,4,9,11,16,18,23,25 日	二 1800-2000 日 1000-1200
G3	黃泥涌體育館	1 月 3,8,10,15,22,24,29,31 日 2 月 12,14,19,21,26,28 日 3 月 5,7 日	五 1800-2000 日 1100-1300	3 月 31 日 4 月 3,7,10,14,17,21,24,28 日 5 月 5,8,12,15,19,22,29 日	三 1800-2000 六 1100-1300
G4	小西灣體育館	1 月 5,7,12,14,19,21,26,28 日 2 月 2,4,9,11,16,18,23,25 日	二、四 1800-2000	3 月 30 日 4 月 1,6,8,13,15,20,22,27,29 日 5 月 4,6,11,13,18,20 日	二、四 1800-2000
G5	紅磡市政大廈體育館	1 月 4,11,16,18,23,25,30 日 2 月 1,13,15,20,22,27 日 3 月 1,6,8 日	一 1800-2000 六 1000-1200	4 月 3,10,12,17,19,24,26 日 5 月 3,8,10,15,17,22,24,29,31 日	一 1800-2000 六 1000-1200
G6	保榮路體育館	1 月 6,7,13,14,20,21,27,28 日 2 月 3,4,10,11,17,19,24,26 日	三、四、五 1800-2000	3 月 31 日 4 月 1,7,8,14,15,21,22,28,29 日 5 月 5,6,12,19,20,26 日	三、四 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	石硤尾公園體育館	1 月 2,4,9,11,16,18,25,30 日 2 月 1,13,15,20,22,27 日 3 月 1,6 日	一 1800-2000 六 1100-1300	4 月 7,12,14,19,21,26,28 日 5 月 3,5,10,12,17,19,24,26,31 日	一、三 1800-2000
B2	黃竹坑體育館	1 月 2,6,9,13,16,20,23,27,30 日 2 月 3,10,13,17,20,27 日 3 月 3 日	三 1800-2000 六 1100-1300	4 月 3,7,10,14,17,21,24,28 日 5 月 5,8,12,15,19,22,26,29 日	三 1800-2000 六 1100-1300
B3	富亨體育館	1 月 3,8,10,15,17,22,24,29,31 日 2 月 5,12,14,19,21,26,28 日	五 1800-2000 日 1500-1700	4 月 2,4,9,11,16,18,23,25,30 日 5 月 2,7,9,14,16,21,23 日	五 1800-2000 日 1500-1700
B4	屏山天水圍體育館	1 月 4,5,11,12,18,19,25,26 日 2 月 1,2,15,16,22,23 日 3 月 1,2 日	一、二 1800-2000	4 月 5,6,12,13,19,20,26,27 日 5 月 3,4,10,11,17,18,24,25 日	一、二 1800-2000
B5	龍琛路體育館	1 月 5,10,12,17,19,24,26,31 日 2 月 2,9,14,16,23,28 日 3 月 2,9 日	二 1800-2000 日 1600-1800	3 月 30 日 4 月 4,6,13,20,25,27 日 5 月 2,4,9,11,16,18,23,25,30 日	二 1800-2000 日 1600-1800
B6	將軍澳體育館	1 月 6,8,13,15,20,22,27,29 日 2 月 3,12,17,19,24,26 日 3 月 3,5 日	三、五 1800-2000	3 月 31 日 4 月 2,7,9,14,16,21,23,28,30 日 5 月 5,7,12,14,19,21 日	三、五 1800-2000

技術挑戰賽日期：2027 年 3 月 14 日

比賽日期：2027 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：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

參加者須穿着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 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. 章程如有未盡善事宜，本會有權修改且無須另行通知。