

中國香港排球總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

教育局 協辦



## 學校體育推廣計劃 — 聯校專項訓練計劃

2025 年聯校排球訓練課程(進階)

## 章 程

**宗旨**：為進一步提高各學校排球校隊球員的技術及戰術運用水平，中國香港排球總會(排總)採用「排球小組陣式」和「比賽戰略運用」為聯校排球進階課程訓練內容，讓學員深入了解比賽戰術要求，從而提升學生的比賽技術水平。

**參加資格**：1. 參加者須現為該校就讀的中學生及排球技術達校隊水平；  
2. 參加者如符合以下其中一項資格，可獲**優先考慮**(其資歷須由學校老師確認)：  
-曾經參與聯校專項訓練計劃；  
-具備最少兩年或以上的排球校隊之經驗；  
-參加學界比賽最少有兩年或以上之經驗。

**課程內容**：(一) 進階技術訓練

發球及進攻訓練、防守及攔網訓練、小組配合、比賽戰術

(二) 戰術應用比賽

所有參與訓練的學員在完成進階技術訓練課程後，教練將安排學員分隊進行「戰術應用比賽」，並在比賽進程中向學員講解各項戰術的要點，及在賽後與學員分析比賽情況，以加強及鞏固各技術的訓練。

**課程安排**：- 每課程全期共 12 小時，分 4 節進行  
(包括 9 小時的進階技術訓練及 3 小時戰術應用比賽兩部份)  
- 學員必需完成首 9 小時進階技術訓練課程後，才可參加戰術應用比賽課程。

**訓練場地、日期及時間**：

	訓練班編號	組別	日期	名額	時間	地點
課程(一)	VA/25/NT/P/G01	女子進階訓練課程	2025 年 4 月 5, 12, 26 日 及 5 月 3 日 (星期六)	25 人	4pm-7pm	天暉路體育館 (室內主場)
	VA/25/NT/P/B01	男子進階訓練課程	2025 年 4 月 5, 12, 26 日 及 5 月 3 日 (星期六)	25 人	7pm-10pm	
課程(二)	VA/25/KLN/P/G02	女子進階訓練課程	2025 年 5 月 4, 11, 18, 25 日 (星期日)	25 人	3pm-6pm	界限街一號 體育館 (室內主場)
	VA/25/KLN/P/B02	男子進階訓練課程	2025 年 5 月 4, 11, 18, 25 日 (星期日)	25 人	6pm-9pm	

**教練**：由中國香港排球總會安排資深教練任教。

**費用**：每名學生每期課程費用**\$155**。

**名額**：每班 25 名學生

**報名日期**：由即日起至 2 月 17 日 (以郵戳為準)

- 報名辦法及須知：**
1. 由於課程一及課程二的內容是相同，故每名申請人只可報讀其中一課程，並遞交獨立報名表及支票(\$155)。劃線支票抬頭書「**Volleyball Association of Hong Kong, China Limited**」，背面請清楚寫上學校及學員名稱。如所報讀的課程名額已滿，申請人可選擇接受或不接受本署安排入讀另一課程。
  2. 請將填妥的報名表格，以郵寄、電郵(電郵地址:applicationsp@lcsd.gov.hk)或傳真(傳真號碼:2684 9076 或 2697 5087)方式交回本辦事處。
  3. 請把繳付報名費的劃線支票，於報名日期內寄回康樂及文化事務署「學校體育推廣小組」。信封面請註明申請「聯校排球訓練課程(進階)」(地址:沙田排頭街 1-3 號康樂及文化事務署總部 1 樓)。截止收表限期以郵戳日期計算。
  4. 若申請人數超過指定名額，本署擬將以學校為單位，以抽籤方式分配名額，如名額不足以悉數取錄一校的報名學生，本署將根據學生獲推薦的優先次序而取錄。
  5. 名額抽籤於 2025 年 3 月 5 日上午 10 時在康樂及文化事務署總部 1 樓(學校體育推廣小組辦事處)舉行。若學員未被取錄，支票將會退還予學校。
  6. 若有關課程報名人數不足，主辦機構有權取消該課程。
  7. 報名一經本署接納，報名費將不會發還。
  8. 申請人所提供的資料，只作主辦機構與康樂及文化事務署(康文署)舉辦的康體活動報名事宜、日後聯絡、統計及意見調查之用，而有關個人資料只限獲主辦機構及康文署授權的人員查閱。遞交申請表後，如欲更正或查詢已遞交的個人資料，請致電 2601 7602 與康文署職員聯絡。
  9. 學校如於 3 月 17 日或以前仍未收到傳真回覆的「課程確認通知信」或「未獲安排/取消訓練通知信」，請即致電 2601 7615 或 2601 7603 聯絡本署職員。

- 參加須知：**
1. 成功報名參加本計劃的學員，請珍惜資源，依時積極出席訓練。
  2. 各參加者必須穿著合適運動服及不脫色運動鞋，並請帶後備衣襪替換。
  3. 參加者應自備飲用水和個人衛生用品。
  4. 惡劣天氣的安排
    - (i) 如活動舉行前 2 小時香港天文台發出 8 號或以上熱帶氣旋警告、紅色或黑色暴雨警告信號，或教育局宣布停課，當日活動即告取消。
    - (ii) 如環境保護署公布在舉行訓練地區的一般監察站錄得空氣質素健康指數達 10+(屬「嚴重」健康風險級別)，教練應中止體力消耗活動，並可於該時段內安排非體力消耗活動，如體育理論課或講解有關運動知識；如有需要，教練可取消課堂。
    - (iii) 所有受上述惡劣天氣影響而取消的課堂，均不設補課及退款。

- 查詢電話：**
- a. 康樂及文化事務署學校體育推廣小組 (電話:2601 7603 / 2601 7615)
  - b. 中國香港排球總會 (電話:2771 0989)