

學校體育推廣計劃 — 排球

《活動章程》

活動類別 活動摘要	簡易運動計劃	外展教練計劃		聯校專項訓練計劃	
		非校隊訓練	校隊訓練	排球專項訓練計劃	沙灘排球訓練計劃
活動對象	小學學生	中學學生	中學學生 (達銅章或以上技術)	14歲或以上 中學校隊成員	12歲或以上 中學校隊成員
內容簡介	包括： 準備姿勢、 移動、球性、 上手傳球、 下手傳球、 滾動保護、 上手扣球 和比賽規則。	以香港排球總會 (排總)現行的章 別獎勵計劃 銅章 技術要求為訓練 大綱。 透過這項課程， 學校可有效地發 掘有潛質的學 生，加以訓練， 組成校隊。教練 亦會教授基本比 賽規則及技術運 用，從而提升學 生的在排球方面 的水平。	以排總現行的章 別獎勵計劃 銀章 技術要求為訓練 大綱。 由排總提供有系 統的排球校隊訓 練，逐步提升學 員的個人技巧及 隊際戰術運用上 之掌握，藉以提 升學界排球的運 動水平。	重點教授三個專項位置 的技術，分別為： (1) 二傳手 (2) 攻手 (3) 自由人及防守 課程以排球技術應用賽 作為終結，讓學員有機 會實踐所學的理论。透 過各深層專項訓練，令 參加者對個人的專項技 巧及球隊的戰術運用上 有更佳之掌握，藉以提 升學界排球運動之整體 水平。 *另設有「進階聯校訓練 課程」詳情請參閱獨立 章程	課程內容包括： <ul style="list-style-type: none">▪ 沙灘排球在香港的發展▪ 沙灘排球的比賽規則▪ 沙灘排球的戰術應用
場地需求	1-2個室內或 室外羽毛球場	1-2個排球場		由康文署編定訓練場地， 詳情請參閱獨立報名表	
費用	每課程 600 元	每課程 1,110 元	每課程 1,400 元	每人每課程 100 元	每人每課程 90 元
由學校提供的 器材	軟排球 10 個	排球 10 個		器材由本署提供	
活動時數	每課 2 小時， 共 8 小時 (4 課)	每期 3 小時共 4 課，或 每期 2 小時共 6 課 (共 12 小時)		包括 9 小時專項訓練(3 節) 及 3 小時戰術運用比賽 共 12 小時	包括 8 小時 (4 節)訓練 共 8 小時
每班預算參加人 數	15 人	15 人		20 人	20 人
建議活動 日期/時間	星期一至星期五 上午 8 時至下午 6 時 星期六 上午 8 時至下午 1 時 (星期六較易 安排教練)	* 只限星期六 上午 8 時至下午 6 時		由康文署編訂上課日期 詳情請參閱獨立報名表	

活動類別 活動摘要	簡易運動計劃	外展教練計劃		聯校專項訓練計劃	
		非校隊訓練	校隊訓練	排球專項訓練計劃	沙灘排球訓練計劃
章別獎勵計劃	設簡易金、銀或銅章 (詳情請參閱備註 4)	設排球白金、金、銀或銅章 (詳情請參閱備註 4)			不適用
報名表格	簡易運動計劃報名表(第 77 頁)	外展教練計劃報名表(第 81 頁)		聯校排球專項訓練計劃報名表(請參閱獨立報名表)	聯校沙灘排球訓練計劃報名表(請參閱獨立報名表)
報名辦法	<p>1. 將活動報名表連同報名費的支票(每一課程/活動需夾附一張支票, 抬頭書「香港排球總會」, 並在支票背面寫上學校名稱), 寄回下列地點。</p> <p>2. 若總會已按申請安排教練, 而最終學校要求取消活動, 總會將會從報名費中扣除 244 元, 作為安排課程的行政費用, 而餘額會由總會直接退還學校。</p> <p>3. 若體育總會/康文署未能安排有關活動, 所遞交的支票款項將發還學校。</p>			<p>1. 所有參加聯校訓練計劃之學員, 需由教練或學校老師簽署推薦書, 證明其排球技術達校隊或以上水平, 並以個人名義參加, 連同填妥有關報名表及費用的支票(款額為:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 排球專項訓練計劃每位 100 元、 - 沙灘排球訓練計劃每位 90 元; <p>支票抬頭書「香港排球總會」, 背面清楚寫上學校名稱及學生姓名), 寄回下列地點。</p> <p>2. 稍後本署擬編定各上課日期及時間, 並將向各學校發出獨立章程及報名表, 請留意本署宣傳資料。</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> ● 將填妥的報名表連同支票一併寄回: 沙田排頭街 1-3 號康樂及文化事務署總部 1 樓 學校體育推廣小組收。 ● 有關舉辦活動的申請日期, 請參照活動簡介內的申請辦法。(第 6 頁) 				
查詢電話/ 網址	2601 7602 / http://www.lcsd.gov.hk				

- 備註：
1. 學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動進行。
 2. 為鼓勵學生積極持續參與體育運動, 建議學校為參加外展教練計劃的同一組學生按各項課程訂立的課節, 連續申請一個學期 (約 6 個月) 的課程, 以便教練可按時為學生作技術進度評估。
 3. 本計劃每年會舉辦「校際簡易運動大賽 – 軟式排球比賽」, 歡迎參與本計劃接受訓練的學員參加, 作為學校訓練學生的目標, 藉此讓學員交流切磋, 增加學員對軟式排球的興趣, 從而提高技術水平。報名詳情容後公佈。
 4. 凡參與本計劃的「軟式排球訓練班」或「排球外展教練計劃」的學員, 將由教練於課程完結前根據測試內容進行評核, 成績達標者將獲康文署免費頒發章別及證書。另外, 康文署及香港排球總會每年均定期舉行章別測試日, 日期另行公佈。詳情請參閱學校體育推廣計劃 – 「軟式排球章別獎勵計劃手冊」或「排球章別獎勵計劃手冊」, 或瀏覽本署網頁 <http://www.lcsd.gov.hk>。
 5. 排球項目設有運動領袖訓練課程, 詳情請參閱有關章程及簡介。
 6. 同學應穿著適當運動服裝及運動鞋上課。