

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

2023 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，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：(甲) 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

(乙) 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/23/NT/P/G01	女子進階訓練課程	2023 年 4 月 1, 8, 15 及 29 日 (星期六)	25 人	1pm-4pm	友愛體育館 (室內主場)
	VA/23/NT/P/B01	男子進階訓練課程	2023 年 4 月 1, 8, 15 及 29 日 (星期六)	25 人	4pm-7pm	
課程(二)	VA/23/KLN/P/G02	女子進階訓練課程	2023 年 5 月 7, 14, 21 及 28 日 (星期日)	25 人	1pm-4pm	界限街一號 體育館 (室內主場)
	VA/23/KLN/P/B02	男子進階訓練課程	2023 年 5 月 7, 14, 21 及 28 日 (星期日)	25 人	4pm-7pm	

教練：由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 2023 年 1 月 27 日至 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「香港排球總會有限公司」，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. 請把填妥的報名表格，連同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。
 3. 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。
 4. 名額抽籤於 2023 年 3 月 2 日下午 5 時在康樂及文化事務署總部 1613 室(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。
 5. 若有關課程報名人數不足，主辦機構有權取消該課程。
 6. 報名一經本署接納，報名費將不會發還。
 7. 學校及參加者提供的資料只作康文署和相關體育總會處理活動報名事宜、公布中籤名單、統計、日後聯絡及意見調查之用；所提供的個人資料只限獲康文署和相關體育總會授權的人員查閱。如欲更正或查詢已遞交的個人資料，請經由學校致電 2601 7602 與本署學校體育推廣小組職員聯絡。
 8. 學校如於 3 月 16 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的活動地區的一般監察站錄得空氣質素健康指數達「嚴重」水平(即 10+級)，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。

- 因應 2019 冠狀病毒病最新情況的注意事項：**
1. 參加者請盡量攜帶自己的運動用品及器材，例如球拍和球，以減少使用公共物品。
 2. 參加者須保持良好個人衛生，並留意自己身體狀況，如發覺有 2019 冠狀病毒病最常見的病徵，例如發燒、乏力、乾咳及呼吸困難，或其他病徵，包括鼻塞、頭痛、結膜炎、喉嚨痛、腹瀉、喪失味覺或嗅覺、皮疹或手指或腳趾變色，則不應勉強上課。
 3. 如教練／工作人員觀察到參加者的健康狀況不宜上課，或出現 2019 冠狀病毒病最常見的病徵，會立刻勸喻有關參加者停止參與活動，並盡快求醫。
 4. 參加者須根據本署場地設施的最新規例佩戴口罩。

- 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. 香港排球總會 (電話：2771 0989)

學校體育推廣計劃 – 聯校專項訓練計劃
2023年聯校排球訓練課程(進階)報名表格

【報讀課程】(請於方格□填上✓號)

報讀的課程：	<input type="checkbox"/> 友愛體育館(課程一) <input type="checkbox"/> 界限街一號體育館 (課程二)
*如報讀的課程名額已滿，本人 <input type="checkbox"/> 接受 / <input type="checkbox"/> 不接受 大會安排入讀另一課程。	

劃線支票抬頭：香港排球總會有限公司

【申請人資料】

學生姓名 (中文)：_____ 性別：男 女 出生年份：_____

學生聯絡電話 / 手提電話：_____

就讀學校：_____ 就讀班別：_____

就讀學校傳真號碼：_____ (此號碼用作收取此活動通訊文件)

就讀學校電郵：_____ (此電郵用作收取此活動通訊文件)

(如本人於活動時遇上緊急事故，請致電_____聯絡人：_____)

【排球經驗】(請以✓號表示有以下經驗)

曾參與聯校專項訓練課程

(上一次參與的課程日期_____ (月/年) 及名稱_____)

兩年 / _____年 以上的排球校隊經驗

兩年 / _____年 以上參加學界排球比賽的經驗

【聲明】

年滿十八歲或以上的申請人須填寫此聲明

我聲明：我並無患有任何足以使我不適宜參加上述活動的疾病。

申請人簽署：_____

日期：_____

未滿十八歲的申請人須由家長或監護人填寫此聲明

我聲明：_____ (申請人姓名) 並無患有任何足以使其
不適宜參加上述活動的疾病。

家長/監護人姓名：_____

家長/監護人簽署：_____

日期：_____

【學校老師推薦書】

老師姓名：_____ (先生/女士) 聯絡電話 / 手提電話：_____

本人願意推薦上述學員參加聯校排球訓練課程(進階)，並確認上述學員【排球經驗】一欄內的資料正確。

本人明白若課程申請人數超過指定名額，康文署將以學校為單位，以抽籤方式分配名額。

本人推薦此學生為 第 _____ 名參加學員 (請列明次序)。

(請列明學員的報讀次序，如此欄留空，即本署將隨機安排 貴校學員的報名次序)

老師簽署：_____ 日期：_____ 學校蓋章：_____

注意事項：你提供的資料，只作康文署及香港排球總會舉辦的康體活動報名事宜、統計、日後聯絡及活動意見調查之用。遞交申請表後，如欲更正或查詢個人資料，請與康樂及文化事務署職員聯絡，查詢電話: 2601 7603。