

主辦機構：



香港桌球總會 HKBTTC

資助機構：



康樂及文化事務署
Leisure and Cultural
Services Department



2025/26 年度青苗美式桌球培訓計劃

章程

【宗旨】 透過有系統及階段性循序漸進式訓練，發掘有潛質的學員接受中國香港桌球總會進一步培訓。表現良好的學員有機會獲選參加少青梯隊的訓練，繼而晉升至代表隊隊員。

【參加資格】

- 年齡 16 歲以下並持有香港身份證者（男女均可）；及
- 具備一定程度的桌球技術。

**** 本計劃不適合初學者參加 ****

【甄選詳情】 被接納的參加者將於下列甄選日接受技術測試：

第	甄選日期	甄選時間	甄選地點
一 輪	2025 年 4 月 26 日 (星期六)	13:00 -17:00	順利邨體育館 (九龍觀塘順利邨道)

【截止報名日期】 2025 年 4 月 15 日（星期二） * 以郵戳為準

第	甄選日期	甄選時間	甄選地點
二 輪	2025 年 10 月 11 日 (星期六)	13:00 -17:00	順利邨體育館 (九龍觀塘順利邨道)

【截止報名日期】 2025 年 10 月 3 日（星期五） * 以郵戳為準

【甄選內容】 包括對賽表現、桌球技巧、禮儀、基本球例。
**** 中國香港桌球總會有限公司保留最後甄選及取錄權利。**

【公佈方法】 將於甄選日後 10 個工作天內以電郵或電話方式通知成功取錄參加者。

【甄選費用】 費用全免

【報名地點】 中國香港桌球總會有限公司香港銅鑼灣大球場徑 1 號奧運大樓 1027 室

【報名辦法】 將已填妥的報名表格，郵寄或親臨上述報名地點。信封面註明「2025/26 青苗美式桌球培訓計劃」。

1. 於截止報名日期後 5 個工作天以電郵或電話確認報名及通知甄選時間。
2. 參加者必須出席「甄選日」。成功取錄成為青苗運動員，將需繳付訓練課程費用，每階段費用為 \$400。

*人數有機會因應政府最新規定而作出調整。

*因應政府政策及其它特殊狀況，課程有機會延期或取消。

*參加者必須遵守政府對桌球室的相關規例及限制，否則會被取消參賽資格。

【課程內容】

階段	訓練內容
一	改進及提高桌球基本技術訓練及比賽態度及禮儀
二	加強桌球基本技術及了解球例和比賽技巧
三	深化桌球技術的訓練及比賽戰術的運用
四	利用對賽，深化處理桌球技巧及比賽需注意事項

成功取錄成為隊員者將獲參與精英式之系統性培訓，未能達到教練及課程要求（及或未能通過測試）之隊員者將不獲參與下一階段之訓練。評核內容包括桌球潛質和技術、測試成績、課堂表現、紀律及出席率等。

【訓練時間表】

階段	日期	時間	地點
一 (8堂)	5月24日 6月14, 21, 28日 7月*5, *12, *19 *26日	《逢星期六》 13:00-17:00 及 *12:00-17:00	順利邨體育館 (九龍觀塘順利道)
	8月9, 16, 23, 30日 9月*6, *13, *20, *27日		

第一次測試日期	時間	地點
2025年10月4日 (星期六)	13:00-17:00	順利邨體育館 (九龍觀塘順利邨道)

【訓練時間表】

階段	日期	時間	地點
三 (8堂)	11月8, 15, 22, 29日 12月*6, *13, *20, *27日	《逢星期六》 13:00-17:00 及 *12:00-17:00	順利邨體育館 (九龍觀塘順利道)
	2026年1月3, 10, 17, 24日 2026年1月*31日 2026年2月*14, *21, *28日		

第二次測試日期	時間	地點
2026年3月7日 (星期六)	13:00-17:00	順利邨體育館 (九龍觀塘順利邨道)

【課程費用】

每個階段港幣 400 元

【查詢】

電話 (852) 2504 8641 傳真 (852) 2577 7551
 電郵 info@hkbilliardsports.org.hk
 網址 <http://www.hkbilliardsports.org.hk>