

主辦機構：



香港桌球總會 HKBSA

贊助機構：



大埔桌球娛樂城

資助機構：



# 2025/26 年度青苗英式桌球培訓計劃

## 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 14 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 \*\***

**【甄選日名額】** 30 名（先到先得，額滿即止。）

**【甄選詳情】** 被接納的參加者將於下列甄選日接受技術測試：

	甄選日期	甄選時間	甄選地點
第一輪	2025 年 4 月 26 日 (星期六)	10:00 -14:00	大埔桌球娛樂城 (新界大埔安祥路 2 號 李福林體育館下層(主要 部份))

**【截止報名日期】** 2025 年 4 月 15 日（星期二） \* 以郵戳為準

	甄選日期	甄選時間	甄選地點
第二輪	2025 年 10 月 18 日 (星期六)	10:00 -14:00	大埔桌球娛樂城 (新界大埔安祥路 2 號 李福林體育館下層(主要 部份))

**【截止報名日期】** 2025 年 10 月 10 日（星期五） \* 以郵戳為準

**【甄選內容】** 包括桌球技巧、禮儀、基本球例、黃球 1 級測試。

**\*\* 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 青苗英式桌球培訓計劃」。

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，否則會被取消參加資格。

**【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)	6月7, 14, 21, 28日 7月*5, *12, *19, *26日	《逢星期六》 10:00-14:00 及 <u>*10:00-15:00</u>	大埔桌球娛樂城 (新界大埔安祥路 2號李福林體育館 下層(主要部份))
二 (8堂)	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11日 (星期六)	10:00-14:00	大埔桌球娛樂城 (新界大埔安祥路2 號李福林體育館下層 (主要部份))

**【訓練時間表】**

階段	日期	時間	地點
三 (8堂)	11月15, 22, 29日 12月6, *13, *20, *27日 2026年1月*3日	《逢星期六》 10:00-14:00 及 <u>*10:00-15:00</u>	大埔桌球娛樂城 (新界大埔安祥路2 號李福林體育館下 層(主要部份))
四 (8堂)	2026年1月17, 24, 31日 2026年2月7, *14, <u>*21, *28</u> 日 2026年3月*7日		

第二次測試日期	時間	地點
2026年3月14日 (星期六)	10:00-14:00	大埔桌球娛樂城 (新界大埔安祥路2 號李福林體育館下層 (主要部份))

**【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](mailto:info@hkbilliardsports.org.hk)  
 網址 <http://www.hkbilliardsports.org.hk>