



恒生育苗精英乒乓球培訓計劃

是由中國香港乒乓球總會(下稱「乒總」)於 2026 年推出的新訓練計劃，目的是將青訓計劃再年輕化，提早培育未來的小球員。計劃對象是重點培訓 **9 歲或以下** 的球員，讓小球員全情投入訓練以鞏固基礎提升技術，小球員將更早接受全方位及有系統的訓練。以達至擴充青訓梯隊建設，加快中國香港乒乓球代表隊輸送明日之星為目標。

教練團隊

為確保培訓達致專業及高水平標準，本計劃特邀前中國香港乒乓球代表隊總教練陳江華先生出任技術監督，並由前中國香港乒乓球代表隊隊員、2025 全港公開乒乓球排名錦標賽男子甲組冠軍吳柏男先生出任主教練及兩位助理教練教授。三位教練將負責教授乒乓球技術、戰術及比賽策略，提供系統化及高水平的精英培訓及指導。

2027 年第一期甄選章程

參加資格：	根據乒總排名榜 (2026 年第 5 期)，男、女子 U9 排名前 12 位，並且於 2018 年 1 月 1 日以後出生之註冊球員	
甄選形式：	由本學院委派考官進行技術測試，測試內容如下：	
	單球測試 1. 正手半台連續拉 (45 秒) 2. 全台不定點 (45 秒) 3. 搓完正手 / 反手拉 (各 10 球)	多球測試 1. 正手三點攻 (30 球) 2. 推側撲 (10 組) 3. 正、反手防守 (30 球) 4. 正手兩點下旋拉 (三分之二台) (30 球)
甄選安排：	日期：2026 年 11 月 14 日 (星期六) 時間：下午 1:00 – 4:00 地點：香港體育學院	
報名日期及辦法：	截止報名日期：2026 年 10 月 28 日 (星期三)，逾期申請恕不接受 報名方式：登入 https://forms.gle/Z1aVWHDvSLmpsh7W7 填寫申請表格	
公布日期：	入選名單將於 2026 年 11 月 4 日 (星期三) 在本學院網頁公布： www.hkta.org.hk/hstta	
訓練名額：	8 – 12 人 (最終名額及入選安排由本學院作最後決定)	
訓練安排：	由 2027 年 1 月至 6 月 (共 67 堂) 逢星期一、三、五：下午 6:00 – 8:00	
	地點：中國香港乒乓球總會訓練中心 (沙田多石街 2 號)	
備註：	場地或時間如有變更，以本學院最終公布為準	
訓練費用：	每月港幣\$2,000 (包括：三件球衣及一套運動套裝)	
訓練要求：	球員每月出席率須達 80%或以上，方可參加內部賽	
獎勵/晉升機制：	內部賽事男子及女子各首名球員，可獲推薦參加「恒生少兒精英隊」甄選	

本章程及甄選如有未盡善之處，或因應實際情況而需作調整，本學院保留最終解釋、決定及修改權。

恒生乒乓球學院
2026 年 10 月 7 日



恒生育苗精英乒乓球培訓計劃

2027 年第一期 訓練時間表

*** 請保留此時間表，以便參考上課日期 ***

地點：中國香港乒乓總會訓練中心 (沙田多石街 2 號)

時間：下午 6:00 – 8:00

月份	星期一	星期三	星期五
1 月	4, 11, 18, 25	6, 13, 20, 27	8, 15, 22, 29
2 月	1, 15, 22	3, 10, 17, 24	12, 19, 26
3 月	1, 8, 15, 22	3, 10, 17, 24, 31	5, 12, 19
4 月	12, 19, 26	7, 14, 21, 28	2, 9, 16, 23, 30
5 月	3, 10, 17, 24, 31	5, 12, 19, 26	7, 14, 21, 28
6 月	14, 21, 28	16, 23, 30	18, 25

備註：訓練場地或時間如有變更，以本學院最終公布為準。

恒生乒乓球學院
2026 年 10 月 7 日