

主辦

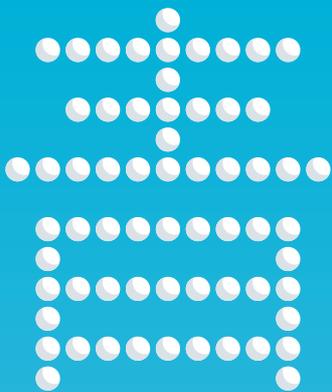


中國香港乒乓總會  
Hong Kong, China Table Tennis Association

資助

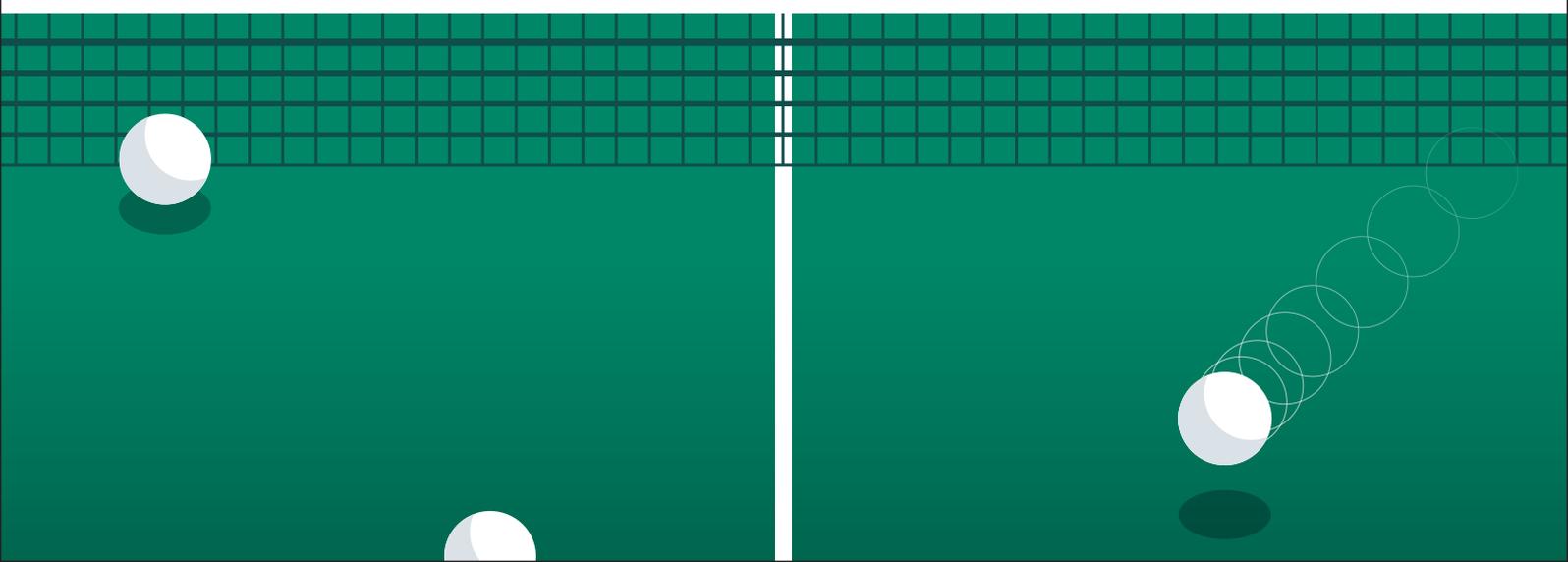


康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department



2025/26

青苗乒乓球培訓計劃



# 2025/26青苗乒乓球培訓計劃

## (一) 宗旨

- 增加青少年對乒乓球運動的興趣及培養其良好體育精神。
- 透過有系統訓練發掘有潛質的學員。表現良好者更有機會被挑選參加恒生少兒精英隊或精英隊甄選，接受進一步培訓。

## (二) 參加資格

- 年齡7-14歲(以2025年12月31日計算)；  
A組：7至10歲 / B組：11至14歲
- 參加者需具備乒乓球基本技術及經過技術甄選而進入此訓練計劃(\*本計劃不適合初學者參加)
- 甄選名額有限，如超額報名，已考獲中國香港乒乓球總會「章別獎勵計劃」銀章或以上資格者，將優先給予甄選(請於遞表時遞交有關證明文件之副本)，其次則按乒乓球經驗作考慮。

## (三) 報名日期

由2025年8月20日至2025年9月10日(郵遞申請者以郵戳為準)

## (四) 課程內容

課程由中國香港乒乓球總會(乒總)安排資深教練任教，訓練計劃分為三個階段，以廣東話授課，並包含體能訓練及有關測試。學員在訓練期間的技術進度、上課表現、紀律及出席率將作為晉升下一階段的評核因素。

階段	訓練內容	訓練時段
一	改進及提高乒乓球基本技術	2026年1月至4月
二	乒乓球綜合技術練習	2026年5月至8月
三	加強乒乓球綜合技術練習及提高各項技術水平。	2026年9月至12月

第一及第二階段分別達80%出席率者可獲發證書乙張，完成第三階段且達80%出席者亦可獲發證書乙張。

## (五) 訓練日期、時間及地點

訓練地點	班號	訓練日期及時間
柴灣體育館	A1	星期二：下午7時-9時及星期六：下午5時-7時
	B1	星期四：下午7時-9時及星期六：下午7時-9時
港灣道體育館	A2	星期二：下午6時-8時及星期六：下午4時-6時
	B2	星期四：下午6時-8時及星期六：下午6時-8時
順利邨體育館	A3	星期二：下午7時-9時及星期六：下午2時-4時
	B3	星期四：下午7時-9時及星期六：下午4時-6時
何文田體育館	A4	星期二：下午7時-9時及星期六：下午3時-5時
	B4	星期四：下午7時-9時及星期六：下午5時-7時
源禾路體育館	A5	星期一：下午7時-9時及星期六：下午4時-6時
	B5	星期三：下午7時-9時及星期六：下午6時-8時
大埔墟體育館	A6	星期一：下午7時-9時及星期六：下午4時-6時
	B6	星期三：下午7時-9時及星期六：下午6時-8時
楊屋道體育館	A7	星期二：下午7時-9時及星期日：下午2時-4時
	B7	星期四：下午7時-9時及星期日：下午4時-6時
大興體育館	A8	星期一：下午7時-9時及星期六：下午4時-6時
	B8	星期三：下午7時-9時及星期六：下午6時-8時

組別	年齡	出生日期
A組	7至10歲	2015年1月1日至2018年12月31日出生
B組	11至14歲	2011年1月1日至2014年12月31日出生

- 備註：1) 上述上課時間資料只作參考，確實時間及地點將因應課程編排、場館維修或其他原因影響而作出相應調動或安排，訓練堂數或有不足。  
2) 入選訓練者將接獲電郵通知訓練時間表、地點及繳付訓練費通知書。  
3) 主辦機構有權就活動場地、教練、上課日期及時間等作出調配，學員不得異議。  
4) 中國香港乒乓球總會<sup>有</sup>權因應培訓點之最終收生人數，安排或有所調整，參加者不得異議。

## (六) 訓練費(分三階段)

- 第一階段(共30堂)：港幣875元(連制服乙件)；
- 第二階段(共30堂)：港幣800元；
- 第三階段(共40堂)：港幣1,100元。

## (七) 名額

第一及第二階段A及B組每班24人，第三階段A、B組將合併，每班24人。(何文田區除外)

備註：

1. 何文田區第一及第二階段A及B組，每班20人；第三階段A、B組合併，每班20人。
2. A組學員於第一階段內部賽首兩名，有機會被推薦參與B組共同訓練。唯最終決定權由本會決定。
3. 所有晉升第三階段B組的學員，必須持有金章資格。

## (八) 甄選詳情

1. 獲乒總主辦以下賽事之優異成績者可豁免參加技術甄選：
  - 2025年度「全港公開青少年乒乓球錦標賽(單打賽)」獲前4名(適齡者)；或
  - 2025「恒生學界盃」單打賽獲前8名(適齡者)請在報名表格內的<乒乓球經驗>比賽一欄內註明，未有註明則不獲豁免。
2. 參加者必須接受乒乓球技術甄選，表現較佳者將被接納進入第一階段的循序漸進式訓練。
3. 甄選內容可於乒總網頁瀏覽：  
(主頁 > 訓練及推廣活動 > 球員培訓 > 青苗乒乓球培訓計劃)

## (九) 甄選日期及地點

日期	組別	時間	地點
11/10/2025(六)	A組	上午9時至晚上10時	歌和老街
12/10/2025(日)	B組	上午9時至晚上10時	乒乓球中心

如該組別人數過多，乒總將調配甄選時間，並以網上及電郵公佈為準。

## (十) 甄選報名手續及費用

填妥報名表格連同甄選報名費港幣40元之劃線支票，支票抬頭寫「中國香港乒乓球總會有限公司」或「Hong Kong, China Table Tennis Association Ltd.」於2025年9月10日(星期三)前，親遞或寄交本會辦事處地址：香港銅鑼灣大球場徑1號奧運大樓2008室「中國香港乒乓球總會」。信封面請註明「青苗乒乓球培訓計劃」。

如支票未能兌現，本會將收取發票人港幣\$150之行政費用

## (十一) 查詢電話及網頁

中國香港乒乓球總會 2575 5330 網頁 <http://www.hkta.org.hk/>

## (十二) 備註

1. 削球員考生以獨立評分機制進行甄選。
2. 參加者需自行瀏覽乒總網頁參閱有關報名情況、測試時間及安排。
3. 每人只可填交一份報名表格；否則將被取消資格。
4. 如發現申請者資格不符合該班的要求、資料不齊或逾期遞交表格者，主辦機構將取消該份申請。
5. 所提供的資料及身分證明文件號碼，只作報名、統計、日後聯絡、宣傳乒總活動及當取消活動後處理退款時作為核實身分之用。所提供的個人資料，除獲主辦機構授權職員外，將不會提供予其他人士。
6. 主辦機構有權要求該參加者出示有關證明文件之正本或其他相關資料，以作核實。
7. 上課時間表及地點將因應課程編排、場館維修或其他原因影響，作出適當的安排。如有關場地未能於該年度未能批出更多時段，課堂或會取消。
8. 恒生少兒精英隊及精英隊乃乒總轄下隊伍，主辦機構保留入選名單的最後決定權。
9. 如因郵資不足或其他理由而引致郵遞延誤或失誤，本會一概不會負責。
10. 主辦機構保留修改章程的權利，參加者不得異議。

(參加者請保留本章程作日後參考之用)

# 2025/26青苗乒乓球培訓計劃-報名表格

編號：(由主辦單位填寫)

## 填寫報名表格前請詳閱章程內容

\*(資料不齊或逾期遞交表格者，主辦機構將取消該份申請)

### 參加者資料

姓名：(中文) \_\_\_\_\_ (英文) \_\_\_\_\_ 性別：男 女

身分證明文件號碼： \_\_\_\_\_ (首5個字號) 出生日期： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 年齡： \_\_\_\_\_

中國香港乒乓總會註冊球員號碼：(如適用) \_\_\_\_\_ 聯絡電話：(1) \_\_\_\_\_ (2) (如適用) \_\_\_\_\_

電郵地址\*： \_\_\_\_\_ \*請以正楷填寫，有關最新資料將以電郵通知，敬請留意。

請按意願以「數字」填寫第1及第2選擇(多於兩項選區亦不作安排。):

1 柴灣	2 灣仔	3 觀塘	4 何文田	5 沙田	6 大埔	7 荃灣	8 屯門

註：班別最終安排由主辦機構決定。如不考慮其他班別，請勿填寫第二選擇。

如參加者為**削球員**，請回答是否以削球應考：是 否

參加者會否考慮接受一星期五天的訓練安排：會 不會 暫未考慮

如青苗新設訓練點，請問會否考慮選擇以下地區：北區(上水/粉嶺) 新界西(元朗/天水圍) 新界東(將軍澳)

### 乒乓球經驗

參與乒乓球活動年期約 \_\_\_\_\_ 年

現持有中國香港乒乓總會「章別獎勵計劃」銅章 銀章 金章 白金章 鑽章 (請於適當□內加✓號)

(請附上有關證明之副本)

訓練班 (請列明主辦機構、活動名稱及年份)	比賽 (請列明主辦機構、活動名稱、年份及名次)
<input type="checkbox"/> 沒有參加任何訓練班	<input type="checkbox"/> 沒有參加任何比賽

### 家長同意書(必須填妥)

本人已細閱章程並同意敝子弟/女 \_\_\_\_\_ (姓名) 參加上述活動，並聲明他/她的健康及體能良好，適宜參加上述活動。如果敝子弟/女因疏忽或健康或體能欠佳，而引致於參加這項活動時傷亡，主辦機構則無須負責。本人同意授權予 貴會及傳媒在不需經本人審查而可使用敝子弟/女之肖像、姓名、聲線及個人資料作活動及推廣之用，並願意遵守 貴會之活動安排。

報名表已附上報名費**港幣40元支票**(抬頭寫「中國香港乒乓總會有限公司」或“Hong Kong, China Table Tennis Association Ltd.”)，並明白如支票未能兌現，貴會將會收取發票人港幣\$150之行政費用。

家長姓名： \_\_\_\_\_ 家長簽署： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

### 填妥申請表後注意事項：

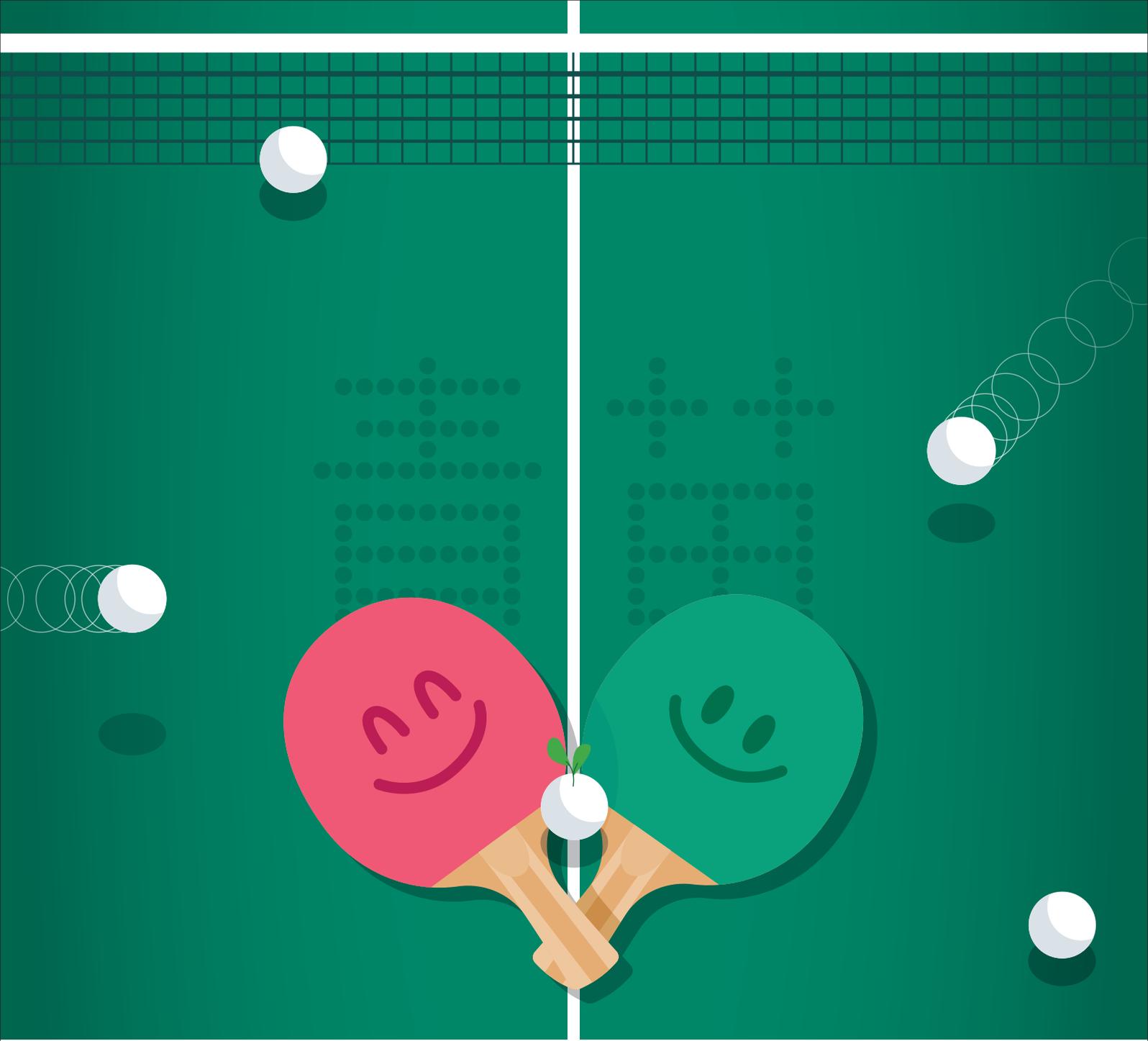
參加者需自行瀏覽乒總網頁參閱有關報名情況、測試時間及安排。

請於**2025年9月10日(星期三)前**，親遞或寄交乒總辦事處：香港銅鑼灣大球場徑1號奧運大樓2008室

如因郵遞報名信封上的郵籤過期、郵資不足、填報的電郵地址或聯絡電話出錯或因任何理由而引致郵遞延誤、失誤或未能收取本會發出的繳費通知，本會一概不會接受其申請及報名。

(如有需要，可自行影印報名表格。)





主辦

資助



**中國香港乒乓總會**  
Hong Kong, China Table Tennis Association



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



[www.hkta.org.hk](http://www.hkta.org.hk)



Facebook



Instagram



WhatsApp

**中國香港乒乓總會**

香港銅鑼灣大球場徑一號奧運大樓2008室

電話：2575 5330