



## 2019 / 20 青苗羽毛球培訓計劃

### (甄選日)報名章程

- 宗旨：** 透過有系統的循序漸進式訓練，發掘有潛質的學員接受香港羽毛球總會進一步培訓。表現良好的學員有可能獲選加入本會青年軍訓練行列，參加國際賽事繼而成為香港代表隊。
- 參加資格：**
- (1) 7 – 10 歲 (2008 至 2011 年出生者) 具備基本羽毛球技術；及
  - (2) 未曾參加過香港羽毛球總會舉辦的分區青年軍預備班或以上之訓練 (主辦機構保留最後取錄的權利)
- 甄選詳情：** 被接納甄選的參加者，均必須接受羽毛球技術及體能測試，表現較佳的參加者將獲通知繳付學費及被接納進入第 1 階段訓練。
- 甄選日期、地點：** 被接納甄選者將被安排於下列日期及地點，接受羽毛球技術測試，主辦機構將致函通知參加者有關甄選安排。
- | 甄選日期                     | 甄選地點    | 甄選時間                       |
|--------------------------|---------|----------------------------|
| 2019 年 1 月 20 日<br>(星期日) | 荃灣西約體育館 | 上午 8:50 至下午 8:00<br>詳情另行通知 |
- 甄選內容：** 來回跑、立定跳遠、原地向上控球(球感)、發高遠球、高球(供球)、正及反手挑球(供球)、半場對打
- 公佈方法：** 無論入選與否，成績將於 3 月中旬或之前，以郵寄方式通知參加者。
- 名額：** 1100 名 (如報名人數超額，將以抽籤決定)
- 甄選報名費：** 每位港幣**\$15** 元正，請以劃線支票繳付，抬頭請寫明“香港羽毛球總會有限公司”(注意：請勿郵寄現金)(參加者的申請一經接納，其報名費恕不退回。)
- 報名手續：** 填妥報名表格必須連同報名費及貼上港幣\$2 元郵票並寫上回郵地址的回郵信封 1 個寄回：“香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 2005 室 香港羽毛球總會”收，或親臨本會繳交。
- 截止日期：** 2018 年 12 月 21 日 (以郵戳為準)
- 查詢電話：** 香港羽毛球總會 2504 8318

## 課程簡介

課程內容： 分為 3 個階段訓練

階段	級別	訓練內容
1	1, 2, 3	改進及深化羽毛球基本技術、包括擊球姿勢、擊球點及擊球時間，了解單打球例和比賽技巧。
2	4, 5, 6	深化羽毛球技術的訓練，再進一步提高擊球動作和質量，了解單打戰術及實習，了解雙打意識及球例。
3	7, 8, 9	進一步加強羽毛球單打技術的質素，了解雙打的戰術及進行實習。

學員完成每個階段訓練後，須經評核合格方可晉升較高階段的訓練，評核內容以學員的潛質、技術、上課表現、紀律及出席率為主。

第 1 階段名額： 分為：A 班 每班 24 人(兩位教練)；B 班及 Ba 班 每班 16 人(一位教練)

教練： 由香港羽毛球總會安排資深教練任教

每階段學費： 分別為 A 班港幣\$1125；B 班\$750 及 Ba 班\$375 元正 (遞交甄選日報名表時毋須繳付此項費用，唯經接納入訓練班後，所繳付的學費恕不退回。)

獎勵： 完成三個階段課程及經評核合格的學員可獲頒發證書

報名表格索取處： (1) 康樂及文化事務署各分區康樂辦事處  
(2) 親臨或連同回郵信封郵寄至香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 2005 室「香港羽毛球總會」索取  
(3) 香港羽毛球總會網址下載，網址：[www.hkbadmintonassn.org.hk](http://www.hkbadmintonassn.org.hk)

參加者須知：

- (1) 每位參加者只可填交 1 份報名表格，違者將被取消資格。本會恕不接納資料不全的報名表 (參加者的申請一經接納，其報名費恕不退回)
- (2) 甄選通知書將於甄選日前以書面通知各參加者，如活動一星期前仍未接獲通知，請即致電本會 25048318 查詢。
- (3) 甄選時間由本會編排，參加者不得更改。
- (4) 申請人所提供的資料只用於本康體活動報名事宜和活動宣傳之用。在遞交申請表後，如欲更改或查詢所申報的個人資料，可與本會聯絡。
- (5) 參加者一經被取錄，必須完成青苗三個階段才可參加分區青年軍選拔。中途退出者，亦必須待該年度的課程完結後，才可參加分區青年軍選拔。
- (6) 學員出席率必須達 80%或以上，才可升上較高階段或課程。
- (7) 本會保留一切更改此章程內容的權利。
- (8) 第 2 及第 3 階段的上課時間及地點待定。
- (9) 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，參加者不得有異議。
- (10) 本課程以中文及廣東話為指定文字及語言

### 第一階段(級別 1 - 3)訓練

日期	班號	星期、時間	地點
4-7月	A1	星期一：下午7時至9時 星期三：下午7時至9時 星期六：下午1時至3時	元朗區 (天水圍體育館)
	A2	星期二：下午7時至9時 星期四：下午7時至9時 星期六：下午5時至7時	南區 (黃竹坑體育館)
	A3	星期一：下午7時至9時 星期四：下午7時至9時 星期六：下午4時至6時	北區 (龍琛路體育館)
	A4	星期二：下午7時至9時 星期四：下午7時至9時 星期日：下午2時至4時	觀塘區 (曉光街體育館)
	B5	星期一：下午7時至9時 星期六：下午4時至6時	油尖旺區 (官涌體育館)
	B5a	星期三：下午7時至9時	油尖旺區 (官涌體育館)
	B6	星期三：下午7時至9時 星期日：上午9時至11時	黃大仙區 (牛池灣體育館)
	B6a	星期五：下午7時至9時	黃大仙區 (牛池灣體育館)
	B7	星期二：下午7時至9時 星期日：上午9時至11時	中西區 (上環體育館)
	B7a	星期四：下午7時至9時	中西區 (上環體育館)
	B8	星期一：下午7時至9時 星期六：下午4時至6時	荃灣區 (荃灣西約體育館)
	B8a	星期三：下午7時至9時	荃灣區 (荃灣西約體育館)

### 第二及第三階段訓練日期：

第二階段：2019年8月至11月

第三階段：2019年12月至2020年3月