



香港籃球總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

2019-20

# 青苗籃球 培訓計劃



報名表格及章程

# 2019/2020青苗籃球培訓計劃

- (一) 宗旨：** — 增加青少年對籃球運動的興趣及培養其良好的體育精神  
— 透過有系統的循序漸進式訓練，發掘有潛質的學員接受進一步培訓。表現良好的學員將有機會被挑選參加籃總之青年隊 / 少年隊的訓練，繼而晉升至代表隊參與國際賽事。

**(二) 參加資格及組別：** 歡迎以下年齡及具備基本籃球技術的青少年參加 (本計劃不適合初學者參加)。

男子 A 組	8-11 歲 (1/1/2009 - 31/12/2012)
男子 B 組	12-14 歲 (1/1/2006 - 31/12/2008)
女子 C 組	12-15 歲 (1/1/2005 - 31/12/2008)
女子 D 組	8-11 歲 (1/1/2009 - 31/12/2012)

**(三) 甄選詳情：** 被接納甄選的參加者將由籃總安排於下列其中一個甄選場地接受籃球技術測試，甄選安排、參加者名單及第一階段訓練入選名單均於本會網頁公佈，敬請自行上網瀏覽參照及下載資料，恕不另函通知。

甄選日必須出示有個人照片的證明文件 (例如身份證、學生手冊、回鄉證或護照，證件上必須有出生年、月、日)

本會網址為 <http://www.basketball.org.hk>

甄選日期	甄選地點
2019 年 12 月 15 日 (星期日)	順利邨體育館
2019 年 12 月 15 日 (星期日)	調景嶺體育館

**(四) 課程內容：** 分為三個階段訓練

階段	訓練內容
一	改進及提高籃球基本技術
二	加強籃球基本技術及比賽戰術運用
三	加強比賽戰術運用及比賽的訓練

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，評核內容以學員的籃球潛質和技術、上課表現、紀律及出席率為主。

**(五) 上課時間：** 第一階段訓練

地區	訓練場地	班別	日期 (2020)	星期	時間
屯門	良田體育館	A1	1 月 *2, 5, *9, 12, *16, 19, *23, *30 日 2 月 2, *6, 9, *13, 16, 23 日	* 四 日	1800 - 1930 1400 - 1530
		B1		* 四 日	1930 - 2100 1530 - 1700
葵青	青衣體育館	C1	1 月 2, 9, *11, 16, *18, 23, 30 日 2 月 6, *8, 13, 20, 27 日	四 * 六	1800 - 1930 1500 - 1630
		B2	3 月 5, 12 日	四 * 六	1930 - 2100 1630 - 1800
沙田	美林體育館	A2	1 月 4, 11, 18, #30 日 2 月 1, *4, 8, 15, @19, 22, @26, 29 日	* 二 / @ 三 / # 四 六	1800 - 1930 1700 - 1830
		B3	3 月 @4, 7 日	* 二 / @ 三 / # 四 六	1930 - 2100 1830 - 2000
西貢	將軍澳體育館	C2	1 月 *4, 8, *11, 15, *18, 22, 29 日 2 月 *1, 5, *8, 12, *15, 19, *22 日	三 * 六	1800 - 1930 1900 - 2030
		B4		三 * 六	1930 - 2100 2030 - 2200
黃大仙	摩士公園體育館	A3	1 月 *5, 7, *12, 14, *19, 21 日 2 月 *2, 4, *9, 11, *16, 18, *23, 25 日	二 * 日	1900 - 2030 1300 - 1430
		B5		二 * 日	2030 - 2200 1430 - 1600

地區	訓練場地	班別	日期	星期	時間
深水埗	石硤尾公園體育館	D1	1 月 *6, 8, *13, 15, #19, *20, 22, 29 日 2 月 *3, 5, *10, 12, #16, *17 日	* 一 / 三 # 日	1900 - 2030 1200 - 1330
		B6		* 一 / 三 # 日	2030 - 2200 1330 - 1500
中西區	士美非路體育館	C3	1 月 2, *4, 9, 16, *18, 23, 30 日 2 月 6, *8, 13, *15, 20, *22, 27 日	四 * 六	1800 - 1930 1300 - 1430
		B7		四 * 六	1930 - 2100 1430 - 1600
南區	黃竹坑體育館	A4	1 月 *4, 6, *11, 13, #19, 20 日 2 月 #2, 3, #9, 10, #16, 17, 24, *29 日	— * 六	1800 - 1930 1900 - 2030
		B8		— * 六	1930 - 2100 2030 - 2200
				# 日	1830 - 2000

所有訓練日期可能仍有變動，請留意本會網頁最新公佈。

備註： A1 至 A4 班只接受 8 至 11 歲男子青少年參加 各階段訓練時期  
B1 至 B8 班只接受 12 至 14 歲男子青少年參加 第一階段：2020 年 1 月至 3 月  
C1 至 C3 班只接受 12 至 15 歲女子青少年參加 第二階段：2020 年 3 月至 5 月 (其中包括分區挑戰賽)  
D1 班只接受 8-11 歲女子青少年參加 第三階段：2020 年 6 月至 8 月 (其中包括強者之戰)  
訓練營：2020 年 8 月

本會有權就活動場地、教練、上課日期及時間等作出調配，參加者不得異議。

- (六) 第一階段名額：** 每班 30 人  
**(七) 教練：** 由香港籃球總會安排資深教練任教  
**(八) 報名日期：** 由即日起至 2019 年 11 月 23 日 (星期六) (以郵戳為準)  
**(九) 報名辦法：** 申請者須寄交以下文件：

1. 已填妥的報名表格
2. 劃線支票港幣貳佰圓正 (\$200) 抬頭寫：香港籃球總會有限公司
3. 有申請人住址的回郵信封 (請貼上 \$2 郵票)

郵寄到「香港銅鑼灣大球場徑 1 號奧運大樓 1006 室“香港籃球總會有限公司”收」或親臨本會遞交。切勿郵寄現金。\*不接受現場報名 (甄選人數不足 30 人除外)  
辦公時間：星期一至五 (09:30 - 13:00, 14:00 - 17:30)  
星期六 (09:30 - 13:00)

**(十) 各階段費用：** 第一階段 — HK\$200 (另外加收乙件 T 恤費 HK\$40 — 選擇性購買)  
第二階段 — HK\$280  
第三階段 — HK\$280  
(三個階段訓練費用合共 HK\$760 元)

**(十一) 修畢證明：** 完成三個階段課程且出席率達 80% 及經評核合格的學員將獲頒證書 (訓練營內頒發)

**(十二) 查詢電話：** 2504 8181 / 2504 8179 網址：<http://www.basketball.org.hk>

- (十三) 備註：**
1. 每人只可填交一份報名表格；違者將被取消資格。
  2. 如發現申請者資格不符合該班的要求，本會有權取消其申請資格。
  3. 你所提供的個人資料，只作報名、統計、日後聯絡、宣傳本會活動及當取消活動後處理退款時作為核實身分之用。除獲本會授權職員外，將不會提供予其他人士。
  4. 若要求更改你申報的個人資料，可與香港籃球總會職員聯絡。  
(電話：2504 8181, 2504 8179)
  5. 你必須在本報名表格提供所需一切文件。如未能提供，本會可能無法處理你的申請。
  6. 入選學員報名之課程不得更改、延期或轉讓，已繳費用一概不會發還。支票未能兌現者，其資格將由後補替之，落選者支票會於成績公佈兩星期後，憑閣下之回郵信封退回。
  7. 本會保留修改章程的權利，參加者不得異議。  
\*如有意訂閱香港籃球總會發出之最新資訊，請即上本會網站首頁右上角登記閣下之電郵地址。  
(參加者請保留本章程作日後參考之用)



香港籃球總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

編號：  
(由主辦單位填寫)

# 2019/2020 青苗籃球培訓計劃

## 報名表格

每人限交一份報名表格，截止報名日期：

**2019年11月23日(六)** 以郵戳為準

\*\* (必須在遞交報名表時以支票形式繳交 HKD\$200，抬頭寫：香港籃球總會有限公司)

\*\* (支票背面請填上學員姓名)

\*\* (落選者支票將以回郵信封退回)

**擬參加之班號：** 請於適當的方格內加上✓號 (每人限交一份報名表格及只可選擇一個班號)

A 組： 男子 8 - 11 歲	B 組： 男子 12 - 14 歲		C 組： 女子 12 - 15 歲	D 組： 女子 8 - 11 歲
<input type="checkbox"/> A1 (屯門)	<input type="checkbox"/> B1 (屯門)	<input type="checkbox"/> B5 (黃大仙)	<input type="checkbox"/> C1 (葵青)	<input type="checkbox"/> D1 (深水埗)
<input type="checkbox"/> A2 (沙田)	<input type="checkbox"/> B2 (葵青)	<input type="checkbox"/> B6 (深水埗)	<input type="checkbox"/> C2 (西貢)	
<input type="checkbox"/> A3 (黃大仙)	<input type="checkbox"/> B3 (沙田)	<input type="checkbox"/> B7 (中西區)	<input type="checkbox"/> C3 (中西區)	
<input type="checkbox"/> A4 (南區)	<input type="checkbox"/> B4 (西貢)	<input type="checkbox"/> B8 (南區)		

### 申請人資料

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

通訊電話：(日) \_\_\_\_\_ (夜) \_\_\_\_\_ 出生年份：\_\_\_\_\_ 年

住址：\_\_\_\_\_

T 恤：請於適當的方格內加上✓號 (T 恤於上課時由教練派發)

尺碼： 5  6  2XS  XS  S  M  L  XL  2XL

(T 恤胸圍尺寸參考：5: 16.5" ; 6: 17.5" ; 2XS: 18.5" ; XS: 19.5" ; S: 20.5" ; M: 21.5" ; L: 22.5" ; XL: 23.5" ; 2XL: 24.5")

胸圍尺寸：兩側腋下 1 寸 (英寸) 之間的水平距離 (衣服尺寸有 5% 偏差)

\* 詳細尺碼可到本會網站作參考 \* 如沒附 T 恤費用當不購買論 \* 如沒填寫尺碼均以 S 碼處理

### 同意書 (必須由參加者家長或監護人簽署)

本人同意 \_\_\_\_\_ (申請人姓名) 參加「青苗籃球培訓計劃」，並聲明申請人的健康及體能良好，適宜參加上述活動。如果申請人因他的疏忽或健康或體能欠佳，而引致於參加這項活動時傷亡，貴會則無須負責。

家長 / 監護人簽署：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

(家長或監護人必須為 18 歲或以上人士)

\*\*\* 如想了解香港籃球總會發出之最新資訊，請即上本會網站 <http://www.basketball.org.hk> 瀏覽。\*\*\*  
(本會接受影印的報名表格)