



香港籃球總會主辦



康樂及文化事務署資助

# 青苗

# 籃球培訓計劃

# 2015-16



## 報名表格及章程

# 青苗籃球培訓計劃 2015-16

## 報名表格

每人限交一份報名表格，截止報名日期: 2015年12月3日(星期四)以郵戳為準

\* 填寫報名表格前請詳閱章程內容

編號：  
(由主辦單位填寫)

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 10 — 15 歲
<input type="checkbox"/> A1(屯門)	<input type="checkbox"/> B1 (屯門)	<input type="checkbox"/> B5 (黃大仙)	<input type="checkbox"/> B5 (葵青) C1
<input type="checkbox"/> A2(沙田)	<input type="checkbox"/> B2 (葵青)	<input type="checkbox"/> B6 (深水埗)	<input type="checkbox"/> B5 (西貢) C2
<input type="checkbox"/> A3(黃大仙)	<input type="checkbox"/> B3 (沙田)	<input type="checkbox"/> B7 (中西區)	<input type="checkbox"/> B5 (深水埗) C3
<input type="checkbox"/> A4(南區)	<input type="checkbox"/> B4 (西貢)	<input type="checkbox"/> B8 (南區)	<input type="checkbox"/> B5 (中西區) C4

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： XS  S  M  L  XL  2XL

(T恤胸圍尺寸參考：XS 34"； S 37"； M 39"； L 41"； XL 43"； 2XL 45")

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)

(本會接受影印的報名表格)

# 青苗籃球培訓計劃 2015-16

- (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 (1/1/2005 — 31/12/2008)
男子 B 組	12 - 14 歲 (1/1/2002 — 31/12/2004)
女子 C 組	10 - 15 歲 (1/1/2001 — 31/12/2006)

(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日接受籃球技術測試，有關甄選安排及參加者名單將於本會網頁公佈，各參加者須於網上自行參照及下載資料。另外，入選第一階段訓練之名單及繳費安排將於本會網頁公佈，各學員將不會另函通知。

甄選日期	甄選地點
2015 年 12 月 13 日 (星期日)	大角咀體育館
2015 年 12 月 20 日 (星期日)	蕙荃體育館

\* 有關甄選詳情只會於本會網頁公佈，各參加者將不會有任何信函通知，敬請各參加者 / 家長留意，本會網址為：<http://www.basketball.org.hk>

(四) 課程內容：分為三個階段訓練

階段	甄選地點
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 (2016)	星期	時間		
屯門	良田體育館	A1	1 月 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29, 31 日	五	1800 - 1930		
				日	1600 - 1730		
		B1	2 月 5, 14, 19, 21, 26, 28 日	五	1930 - 2100		
				日	1730 - 1900		
葵青	青衣體育館	C1	1 月 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, *31 日	四	1800 - 1930		
				六	1300 - 1430		
				*日	1700 - 1830		
		B2	2 月 4, 6, 11, 13, 18, 20 日	四	1930 - 2100		
				六	1430 - 1600		
				*日	1830 - 2000		
沙田	美林體育館	A2	1 月 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30 日	四	1800 - 1930		
				六	1300 - 1430		
	顯徑體育館			2 月 12, 14, 19, 21, 26 日	五	1800 - 1930	
					日	1300 - 1430	
	美林體育館	B3	1 月 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30 日	四	1930 - 2100		
				六	1430 - 1600		
				顯徑體育館	2 月 12, 14, 19, 21, 26 日	五	1930 - 2100
						日	1430 - 1600
西貢	將軍澳體育館	C2	1 月 5, *9, 12, ^17, 19, *23, 26, ^31 日	二	1800 - 1930		
				*六 / ^日	1700 - 1830		
		B4		2 月 2, *13, 16, ^21, 23, *27 日	二	1930 - 2100	
					*六 / ^日	1830 - 2000	
黃大仙	摩士公園體育館	A3	1 月 4, 8, 11, 15, 18, 22, 25, 29 日	一 / 五	1900 - 2030		
		B5	2 月 1, 5, 15, 19, 22, 26 日	一 / 五	2030 - 2200		

# 青苗籃球培訓計劃 2015-16

地區	訓練場地	班別	日期 (2016)	星期	時間
深水埗	保安道體育館	C3	1月7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30日	四 / 六	1800 - 1930
		B6	2月4, 6, 13, 18, 20, 25日	四 / 六	1930 - 2100
中西區	士美非路體育館	C4	1月7, 10, 14, 17, 21, 24, 28, 31日	四	1800 - 1930
			2月4, 14, 18, 21, 25, *27日	*六 / 日	1500 - 1630
		B7		四	1930 - 2100
				*六 / 日	1630 - 1800
南區	黃竹坑體育館	A4	1月3, 4, 11, 18, 24, 25, 31日	一	1800 - 1930
			2月1, 14, 15, 21, 22, 28, 29日	日	1600 - 1730
		B8		一	1930 - 2100
				日	1730 - 1900

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  
B1 至 B8 班只接受 12 至 14 歲男子青少年參加  
C1 至 C4 班只接受 10 至 15 歲女子青少年參加

**各階段訓練時期：**

第一階段：2016 年 1 月至 3 月  
第二階段：2016 年 3 月至 5 月（其中包括分區挑戰賽）  
第三階段：2016 年 6 月至 8 月（其中包括強者之戰）  
訓練營：2016 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 2015 年 12 月 3 日 (星期四) (以郵戳為準)

(九) **報 名 辦 法：** 將填妥的報名表格於報名日期內寄回或交回香港籃球總會  
(香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 1006 室)  
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 元 (另外加收乙件 T 恤費 HK\$40 — 選擇性購買)  
第二階段 — HK\$280 元  
第三階段 — HK\$280 元  
(三個階段訓練費用合共 HK\$760 元，遞交表格時毋須繳付任何費用)

(十一) **修 畢 証 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 8183 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. 你提供的資料及身份證明文件號碼，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份之用。你提供的個人資料，除獲本會授權職員外，將不會提供予其他人士。
4. 若要求更改或索取你申報的個人資料，可與香港籃球總會職員聯絡。  
(電話：2504 8181 / 2504 8183)
5. 你必須在本報名表格提供所需的個人資料。如果你未能提供所需的個人資料，本會可能無法處理你的申請。
6. 第二階段及第三階段的上課時間稍後將於本會網頁公佈。
7. 香港青年隊及少年隊乃香港籃球總會轄下的隊伍，本會保留入選名單的最後決定權。
8. 本會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)

