

資助機構：



主辦機構：



## 2025/26 年度英式桌球推廣計劃

### 暑期訓練班、初級訓練班、中級訓練班及高級訓練班

#### 章程

##### 【訓練班簡介及目的】

2025/26 年度之暑期訓練班、初級訓練班、中級訓練班及高級訓練班，是由中國香港桌球總會有限公司與康樂及文化事務署合辦的英式桌球推廣計劃。本計劃開辦之課程：暑期班及初級班旨在推廣和普及桌球運動和培訓青少年；而中級班及高級班是初級班及中級班之延續，發掘有潛質球員，系統性提高學員之桌球水準及介紹正確之練習方法。

##### 【訓練內容】

訓練班由 2025 年 5 月至 2026 年 3 月舉行；暑期班則只集中暑假 7 及 8 月期間（只限 8-17 歲青少年參加），每期課程均設有 6 堂，每堂上課 2 小時，每班以 8 位學員上課。而高級班課程每期亦均有 6 堂，每堂上課 2 小時，每班則以 6 位學員上課。課程由中國香港桌球總會有限公司指派之導師／教練教授。課程內容包括理論、實踐及考核。課程內容如下：

##### 暑期及初級訓練班（適合初學者參加）

1. 球技入門
2. 基本規則及簡單球例
3. 一般器材及使用方法

\*人數有機會因應政府最新規定而作出調整。  
\*參加者必須遵守政府對桌球室或體育處所的相關規限及限制，否則會被取消參加資格。  
\*本會或協辦球會有權因參加者不符合〈遊樂場所規例〉的相關條文而取消參加者資格及／或要求參加者離開比賽場地。

##### 中級訓練班（適合曾參與初級班或具有基本技術之學員參加）

1. CUE 法運用技巧和技術
2. 實用作賽技巧
3. 對賽和練習方法

##### 高級訓練班（適合曾參與中級班或具有一定技術之學員參加）

1. 加強 CUE 法運用技巧和技術
2. 作賽技巧及對賽練習
3. 針對性之練習方法

\*\* 舉辦場館將提供所需器材，學員無須購置或帶備。 \*\*

查詢：電話 (852) 2504 8641

電郵 [info@hkbilliardsports.org.hk](mailto:info@hkbilliardsports.org.hk)

傳真 (852) 2577 7551

網址 <http://www.hkbilliardsports.org.hk>

## 2025/26 年度英式桌球訓練班時間表

| 級別                          | 報名階段 | 編號     | 日期   | 逢星期 | 時間            |
|-----------------------------|------|--------|--|-----|---------------|
| 初級班                         | 第一階段 | SLC01  | 5 月 7, 14, 21, 28 及 6 月 4, 11 日              | 三   | 19:00 – 21:00 |
|                             |      | SLC02  | 6 月 25 日及 7 月 2, 9, 16, 23, 30 日             | 三   | 19:00 – 21:00 |
|                             |      | SLC03  | 8 月 13, 20, 27 日及 9 月 3, 10, 17 日            | 三   | 19:00 – 21:00 |
|                             | 第二階段 | SLC04  | 11 月 8, 15, 22, 29 日及 12 月 6, 13 日           | 六   | 19:00 – 21:00 |
|                             |      | SLC05  | 12 月 10, 17, 24, 31 日及 2026 年 1 月 7, 14 日    | 三   | 19:00 – 21:00 |
|                             |      | SLC06  | 2026 年 2 月 21, 28 日及 3 月 7, 14, 21, 28 日     | 六   | 19:00 – 21:00 |
| 中級班                         | 第一階段 | SRC01  | 5 月 12, 19, 26 日及 6 月 2, 9, 16 日             | 一   | 19:00 – 21:00 |
|                             |      | SRC02  | 6 月 28 日及 7 月 5, 12, 19, 26 日及 8 月 2 日       | 六   | 19:00 – 21:00 |
|                             |      | SRC03  | 8 月 18, 25 日及 9 月 1, 8, 15, 22 日             | 一   | 19:00 – 21:00 |
|                             | 第二階段 | SRC04  | 10 月 13, 20, 27 日及 11 月 3, 10, 17 日          | 一   | 19:00 – 21:00 |
|                             |      | SRC05  | 12 月 27 日及 2026 年 1 月 3, 10, 17, 24, 31 日    | 六   | 19:00 – 21:00 |
|                             |      | SRC06  | 2026 年 1 月 19, 26 日及 2 月 2, 9, 23 日及 3 月 2 日 | 一   | 19:00 – 21:00 |
| 高級班                         | 第一階段 | SAC01  | 8 月 9, 16, 23, 30 日及 9 月 6, 13 日             | 六   | 19:00 – 21:00 |
|                             | 第二階段 | SAC02  | 10 月 15, 22 日及 11 月 5, 12, 19, 26 日          | 三   | 19:00 – 21:00 |
|                             |      | SAC03  | 2026 年 2 月 5, 12, 26 日及 3 月 5, 12, 19 日      | 四   | 19:00 – 21:00 |
| 暑期班<br>*只限 8-17 歲<br>青少年參加* | 第一階段 | SLSC01 | 7 月 7, 14, 21, 28 日及 8 月 4, 11 日             | 一   | 17:00 – 19:00 |
|                             |      | SLSC02 | 7 月 7, 14, 21, 28 日及 8 月 4, 11 日             | 一   | 19:00 – 21:00 |
|                             |      | SLSC03 | 7 月 9, 16, 23, 30 日及 8 月 6, 13 日             | 三   | 17:00 – 19:00 |
|                             |      | SLSC04 | 7 月 11, 18, 25 日及 8 月 8, 15, 22 日            | 五   | 15:00 – 17:00 |
|                             |      | SLSC05 | 7 月 11, 18, 25 日及 8 月 8, 15, 22 日            | 五   | 17:00 – 19:00 |

註:課程如有更改, 以主辦機構為準

舉 辦 地 點 : 順利邨體育館  
九龍觀塘順利邨道

報 名 地 點 : 中國香港桌球總會有限公司  
香港銅鑼灣大球場徑 1 號奧運大樓 1027 室 電話: 2504 8641  
\*\* (星期一至五辦公時間) \*\*

費 用 : 初級班 – 青少年組 (8-17 歲) \$200、成人組 (18 歲以上) \$300  
中級班 – 青少年組 (8-17 歲) \$300、成人組 (18 歲以上) \$400  
高級班 – 青少年組 (8-17 歲) \$400、成人組 (18 歲以上) \$600  
暑期班 – 青少年 (8-17 歲) \$200

報 名 日 期 : 第一階段報名由 2025 年 4 月 1 日起, 先到先得, 額滿即止。  
第二階段報名由 2025 年 8 月 1 日起, 先到先得, 額滿即止。

報 名 辦 法 : 透過本會網站報名或填妥報名表格, 以現金或支票 (支票抬頭註明“中國香港桌球總會有限公司”), 親臨上述報名地點報名。

\*\*報名一經接納, 將不另行通知且不得轉讓名額, 退出者所繳付之費用或部份概不退還。\*\*

\*因應政府政策及其它特殊狀況, 課程有機會延期或取消。\*

活動報名表  
ACTIVITY APPLICATION FORM

活動名稱 Name of Event 2025/26 英式桌球推廣計劃 (課程編號: \_\_\_\_\_)  
活動地點 \_\_\_\_\_ 活動日期 \_\_\_\_\_ 活動時間 \_\_\_\_\_  
Event Venue \_\_\_\_\_ Date of Event \_\_\_\_\_ Time of Event \_\_\_\_\_

(I) 申請人資料 Detail of Applicant

姓名 \_\_\_\_\_  
Name (姓 Surname) \_\_\_\_\_ (名 Give name) \_\_\_\_\_ (中文姓名 Chinese Name) \_\_\_\_\_  
身份證號碼 \_\_\_\_\_ 出生日期 \_\_\_\_\_ 性別 \_\_\_\_\_  
HKID No. \_\_\_\_\_ Date of Birth \_\_\_\_\_ Sex \_\_\_\_\_  
通訊地址 \_\_\_\_\_  
Correspondence Address \_\_\_\_\_  
手提電話 \_\_\_\_\_ 日間聯絡電話 \_\_\_\_\_  
Mobile No. \_\_\_\_\_ Phone No. \_\_\_\_\_  
電郵 E-mail \_\_\_\_\_

(II) 費用 Fee \_\_\_\_\_ (註：如需要收據，請附上已貼郵票之回郵信封。)

(III) 報名地點 Submitted Venue \_\_\_\_\_

所提供之資料只用於桌球總會活動安排及推廣事宜。 The information provided are used for arrangements and/or contact purpose.

<聲明 Declaration>

本人証明在本表格內所提供之資料皆正確無訛，並清楚明白背頁所列之所有條款及願意遵從。本人謹此證明身體健康及良好，並適宜參加上述之活動。如因參加是項活動而引致任何損失或受傷，主辦機構無需負責。  
I, the undersigned, declare that the above information is true and correct. I understand and abide by the terms and conditions mentioned overleaf. I hereby declare that I am physically fit and suitable to participate in the above event. The Organization shall not be liable for any lost of or injury to me or others that I may suffer in this event.

申請人簽署  
Applicant's Signature \_\_\_\_\_ 日期 Date \_\_\_\_\_

**\*\* 如申請人年齡未滿十八歲者，須由家長或監護人簽署同意及遵守之聲明。 Signed and declared by Parent/Guardian if Applicant's age under 18. \*\***

本人為上述申請者之父母／監護人，本人已閱讀由上述申請人填具之聲明書及同意讓其參與上述活動，並願意由其本人自負責任，將不向有關主辦機構追究任何責任。 I am the Parent/Guardian of the above applicant and read the signed declaration. I agreed that the said applicant participate in the above event and bear the responsibility by himself/herself.

家長／監護人簽署  
Parent/Guardian's Signature/Endorsement \_\_\_\_\_ 日期 Date \_\_\_\_\_

只供本會使用 For Official Use Only

金額 Amount : \_\_\_\_\_ 日期 Date : \_\_\_\_\_

現金 By Cash / 支票 Cheque \_\_\_\_\_ (銀行 Bank : \_\_\_\_\_)

(Ver 3, 09/2023)

|  |   |
|--|---|
| 上述所有資料祇作本會內部記錄用途。 Above information is collected for internal use only.                      |   |
| 香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1027 室<br>電話: 2504 8641 傳真機號碼: 2577 7551 電郵: info@hkbilliardsports.org.hk | Room 1027, Olympic House, 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, HONG KONG<br>Tel : 2504 8641 Fax : 2577 7551 E-mail : info@hkbilliardsports.org.hk |

## 條款 Terms and Conditions

1. 參加者要負責明白自己的身體狀況及健康是否適合是次活動。  
Applicants make sure that he/she is physically fit and suitable to participate in such event.
2. 報名一經接納，不得轉讓名額，退出者所繳付之費用或部份概不退還。(如需要收據，請附上已貼郵票之回郵信封。)  
Applicants will not be allowed to change their entry to others or to refund their entry fee or part thereof when their application is submitted. (Please enclose a stamped envelope for an official receipt.)
3. 本會建議參加者自行安排保險之事宜。本會不會負責任何意外及其它損失或賠償。  
The Council suggests that applicants must have their own insurance covers. The Council shall not be responsible for any loss or injury to any applicant or third party in such event.
4. 本會有絕對權力決定接受或拒絕任何申請，而不須作任何解釋。  
The Council reserves its rights to accept or reject any application without giving any explanation(s).
5. 參加者於活動舉行期間，須絕對服從活動負責人或工作人員之指示，如有任何不適，須立即向有關工作人員尋求協助。  
Applicants must follow all instructions and agree to all decisions of the Event In-Charges or Officials in the event, and contact them if necessary.
6. 活動負責人及本會職員有權拒絕不守紀律或任何其他之原因之參加者繼續參與活動，所繳之費用概不發還。  
Event In-charges or officials reserve the rights to refuse the applicants to continue an event due to lack of discipline or any other reasons and/or forfeit their play and entry fee.
7. 當天文台懸掛八號或以上颱風訊號或黑色暴雨警告訊號或於極端情況，是次活動將自動取消。  
The event will be cancelled if Typhoon Signal no.8 or above is hoisted and/or Black Rainstorm Warning Signal or Extreme Conditions is issued.
8. 若活動集合前二小時，天文台懸掛雷暴或雷雨警告訊號、黃色暴雨戒備訊號、紅色暴雨警告訊號、三號或以下颱風訊號，是次活動將依天氣情況，由活動負責人決定該活動是否繼續進行，如收不到任何通知，參加者需依照原定時間、地點集合。  
Event In-charges decide to continue an event if Typhoon Signal no.3 or below is hoisted and Yellow/Red Rainstorm and Storm Warning is issued two hours before the event begins. Applicants should attend the event if no further information is received.
9. 參加者所攜帶之物品，需自行負責，如有遺失，本會恕不負責。  
Applicants bear responsibility for their own belongings. The Council is not to be held liable for any loss and damage during the event.
10. 參加者同意本會於活動期間進行拍攝，並同意活動相片或影片用作本會之宣傳物品上(例如海報、網頁等)。  
Applicant agrees that photographs and videos may be taken by the Council during the event and those photographs and videos may be used for the publicity materials of the Council, for example poster, website and so on.
11. 本條款如有未完善之處，本會有最終修改權。  
The Council reserves the rights to revise its terms and conditions at any time.