

主辦機構：



香港桌球總會 HKBSA

贊助機構：



資助機構：



2026/27 年度青苗英式桌球培訓計劃

章程

【宗旨】 透過有系統及階段性循序漸進式訓練，發掘有潛質的學員接受中國香港桌球總會進一步培訓。表現良好的學員有機會獲選參加少青梯隊的訓練，繼而晉升至代表隊隊員。

【參加資格】

- 年齡 14 歲以下並持有香港身份證者（男女均可）；及
- 具備一定程度的桌球技術。

**** 本計劃不適合初學者參加 ****

【甄選日名額】 30 名（先到先得，額滿即止。）

【甄選詳情】 被接納的參加者將於下列甄選日接受技術測試：

	甄選日期	甄選時間	甄選地點
第一輪	2026 年 5 月 2 日 (星期六)	10:00 -14:00	大埔名將桌球城 (新界大埔安祥路 2 號 李福林體育館下層(主要 部份))

【截止報名日期】 2026 年 4 月 24 日（星期五） * 以郵戳為準

	甄選日期	甄選時間	甄選地點
第二輪	2026 年 10 月 17 日 (星期六)	10:00 -14:00	大埔名將桌球城 (新界大埔安祥路 2 號 李福林體育館下層(主要 部份))

【截止報名日期】 2026 年 10 月 9 日（星期五） * 以郵戳為準

【甄選內容】 包括桌球技巧、禮儀、基本球例、黃球 1 級測試。

**** 中國香港桌球總會有限公司保留最後甄選及取錄權利。**

【公佈方法】 將於甄選日後 10 個工作天內以電郵或電話方式通知成功取錄參加者。

【甄選費用】 費用全免

【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

【報名辦法】 將已填妥的報名表格，郵寄或親臨上述報名地點。信封面註明

「2026/27 青苗英式桌球培訓計劃」。

1. 於截止報名日期後 5 個工作天以電郵或電話確認報名及通知甄選時間。

2. 參加者必須出席「甄選日」。成功取錄成為青苗運動員，將需繳付訓練課程費用，每階段費用為 \$400。

*人數有機會因應政府最新規定而作出調整。

*因應政府政策及其它特殊狀況，課程有機會延期或取消。

*參加者必須遵守政府對桌球室的相關規例及限制，否則會被取消參加資格。

【課程內容】

階段	訓練內容
一	改進及提高桌球基本技術訓練及比賽態度及禮儀
二	加強桌球基本技術及了解球例和比賽技巧
三	深化桌球技術的訓練及比賽戰術的運用
四	利用對賽，深化處理桌球技巧及比賽需注意事項

成功取錄成為隊員者將獲參與精英式之系統性培訓，未能達到教練及課程要求（及或未能通過測試）之隊員者將不獲參與下一階段之訓練。評核內容包括桌球潛質和技術、測試成績、課堂表現、紀律及出席率等。

【訓練時間表】

階段	日期	時間	地點
一 (8堂)	5月30日; 6月6, 13, 20, *27日 7月*4, *18, *25日	《逢星期六》 10:00-14:00	大埔名將桌球城 (新界大埔安祥路 2號李福林體育館 下層(主要部份))
二 (8堂)	8月8, 15, 22, 29日 9月*5, *12, *19日 10月*3日	及 *10:00-15:00	

第一次測試日期	時間	地點
2026年10月10日 (星期六)	10:00-14:00	大埔名將桌球城 (新界大埔安祥路2 號李福林體育館下層 (主要部份))

【訓練時間表】

階段	日期	時間	地點
三 (8堂)	11月7, 14, 21, 28日 12月*5, *12, *19日 2027年1月*2日	《逢星期六》 10:00-14:00 及 *10:00-15:00	大埔名將桌球城 (新界大埔安祥路2 號李福林體育館下 層(主要部份))
四 (8堂)	2027年1月16, 23, 30日 2027年2月13, *20, *27日 2027年3月*6, *13日		

第二次測試日期	時間	地點
2027年3月20日 (星期六)	10:00-14:00	大埔名將桌球城 (新界大埔安祥路2 號李福林體育館下層 (主要部份))

【課程費用】

每個階段港幣 400 元

【查詢】

電話 (852) 2504 8641 傳真 (852) 2577 7551
 電郵 info@hkbilliardsports.org.hk
 網址 <http://www.hkbilliardsports.org.hk>