

中國香港網球總會 主辦 康樂及文化事務署 資助 教育局 協辦
學校體育推廣計劃—網球
(活動章程)

活動類別 活動摘要	運動示範	簡易運動計劃	外展教練計劃		聯校專項訓練計劃
			非校隊訓練	校隊訓練	
活動對象	小學及中學生	小學一至四年級學生	小學四年級或以上及中學生		小學生 (12 歲或以下及學生必須具備基礎的網球技巧及經由網球教練或學校老師推薦參加)
內容簡介	介紹網球比賽規例。由教練進行技術示範及安排學生參與同樂活動，讓學生體驗網球的樂趣。	以總會現行的小型網球金、銀、銅章別計劃為訓練大綱。 主要教授： -一般網球常識 -球拍控制 -正、反手擊球 -發球 -網前攔截	以總會現行的網球金、銀、銅章別計劃為訓練大綱。 主要教授： -正、反手擊球 -發球 -深度擊球 -網前攔截		教導具備潛質的網球運動學生，進行持續及有系統的訓練，提升他們的技術水平。 出席率達八成以上的學生，將獲康文署頒發出席證書，以資鼓勵。
場地需求	禮堂或有蓋操場	2 個室內或 室外羽毛球場 (學校自行安排場地)	2-3 個標準網球場 (學校自行安排場地)		由康文署預訂訓練場地，詳情請參閱個別章程。暫定場地： - 北區運動場網球場 - 顯田遊樂場網球場 - 湖山網球場 - 柴灣公園(網球場)及西灣河遊樂場 - 京士柏遊樂場 - 香港仔網球及壁球中心
費用	每節 540 元 (同日延續 每節 380 元)	每個課程 1,300 元	每個課程 1,480 元	每個課程 1,900 元	每期課程每人 1,850 元
由學校提供的器材	羽毛球網 或 排球網	小型網球拍 10 塊及網球 (紅色/橙色/綠色) 30 個	每學生一塊網球拍及 每班網球 50 個		學生自備網球拍

活動類別 活動摘要	運動示範	簡易運動計劃	外展教練計劃		聯校專項訓練計劃
			非校隊訓練	校隊訓練	
其他體育器材	球拍 10 塊及網球 30 個 (由總會提供)		不適用		
活動時數	每節 2 小時 (包括 2 小節，每小節 1 小時)	每個課程 4 堂，每堂 1.5 小時 (共 6 小時) 或 每個課程 3 堂，每堂 2 小時 (共 6 小時)	每個課程 8 堂，每堂 1.5 小時 (共 12 小時) 或 每個課程 6 堂，每堂 2 小時 (共 12 小時) (建議三個月內完成課程)		每期課程共 32 堂，每堂 3 小時 (共 96 小時)
每節/課程預算參加人數	100 人 (每小節參與同樂人數 20 人)	24 人	20 人		8 人
建議活動日期/時間	星期一至星期六 上午 9 時至下午 6 時				詳情請參閱個別章程
技術評核	不適用	章別獎勵計劃（見活動須知 3）			
報名表格	運動示範報名表 (第 139 頁)	簡易運動計劃報名表 (第 150 頁)	外展教練計劃報名表 (第 153 頁)		聯校網球訓練計劃報名表 (詳情請參閱個別章程)
報名方法	1. 請於報名截止日期前（見活動簡介第 5 頁「申請辦法」），把填妥的電子報名表格以電郵方式遞交康文署，電郵地址： applicationssp@lcscd.gov.hk 。有關繳費詳情，請參閱活動簡介第 6 頁「繳費及活動安排」。 2. 如報名參加外展教練計劃訓練班，請在報名表格上註明是校隊或非校隊訓練。				康文署稍後會向各學校發出個別章程及報名表，請留意康文署宣傳資料。
活動須知	1. 學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動進行。 2. 學員應穿著運動服及運動鞋參加活動。 3. 凡參與簡易運動計劃小型網球訓練班、外展教練計劃網球訓練班或聯校專項訓練計劃的學員，教練會於課程完結前根據金、銀及銅章級別的考核標準進行技術評核，成績達標者將獲康文署免費頒發章別及證書。詳情請參閱 https://www.lcscd.gov.hk/tc/ssp/badges.html 。 4. 曾於 2024 年 9 月至 2025 年 12 月內參加簡易運動計劃網球訓練的學校，可參加本計劃於 2026 年舉辦的「簡易運動大賽—小型網球比賽」，詳情將稍後公布。 5. 如總會已應學校申請安排教練進行活動，而學校最終要求取消活動，總會將從每項活動的活動費中扣除行政費用（運動示範 210 元；簡易運動計劃或外展教練計劃訓練班 420 元），餘額由總會直接退還學校。 6. 如學校在運動示範當日臨時取消活動，將不獲安排改期或補課，已繳費用概不退還。 7. 如總會／康文署未能安排活動，已遞交的支票將退還學校。				
查詢電話/ 網址	2601 7602 / http://www.lcscd.gov.hk/tc/ssp/index.html				