

中國香港排球總會 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—排球**  
**(活動章程)**

活動類別	簡易運動計劃	外展教練計劃		聯校專項訓練計劃	
活動摘要		非校隊訓練	校隊訓練	排球專項位置訓練	排球進階訓練
活動對象	小學生	中學生	中學生 (達銅章或以上技術)	中學生 (由學校老師推薦)	
內容簡介	教授排球的準備姿勢、移動、球性、上手傳球、下手傳球、滾動保護、上手扣球和比賽規則。	以總會現行的章別獎勵計劃銅章內容為訓練大綱，教授比賽規則及基本技術運用，從而提升學生在排球方面的水平。	以總會現行的章別獎勵計劃銀章內容為訓練大綱，訓練能加強學生個人技巧及戰術的運用。	重點教授三個專項位置的技術，分別為：  1. 二傳手 2. 攻手 3. 自由人及防守  通過上述訓練，能增加學生對專項技巧的熟練程度與戰術運用的配合及發揮。	課程內容包括： 發球訓練、攔網訓練、小組配合、球隊陣式、比賽戰術  完成發球及攔網訓練後，教練將安排學生分隊進行「戰術應用比賽」，並在比賽過程中講解各項戰術的要點，及在賽後與學生分析比賽情況，以加強及鞏固學生的技術訓練。
場地需求	1-2 個室內或室外羽毛球場	1-2 個排球場		由康文署預訂訓練場地，詳情請參閱個別章程。	
費用	每個課程 850 元	每個課程 1,550 元	每個課程 1,930 元	每人 190 元	每人 155 元
由學校提供的器材	迷你排球 10 個	排球 10 個		不適用	
其他體育器材	不適用			排球及相關器材 (由總會提供)	
活動時數	每個課程 4 堂， 每堂 2 小時 (共 8 小時)	每個課程 6 堂， 每堂 2 小時 (共 12 小時)		每個課程 8 堂， 每堂 3 小時 (共 24 小時)	每個課程 4 堂， 每堂 3 小時 (共 12 小時)
每節/課程預算參加人數	20 人			35 人	25 人

活動類別 活動摘要	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	排球專項位置訓練	排球進階訓練
建議活動日期/時間	星期一至星期五 上午 8 時至下午 6 時 星期六 上午 8 時至下午 1 時	星期一至星期六 上午 8 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)		不適用	
報名表格	簡易運動計劃報名表 (第 150 頁)	外展教練計劃報名表 (第 153 頁)		聯校排球專項訓練計劃報名表	聯校排球進階訓練計劃報名表
				(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@lcsd.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. 凡參與外展教練計劃排球訓練班的學員, 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, 成績達標者將可自費向總會購買章別及證書。另外, 本計劃每年均定期舉行章別測試日, 日期另行公布。詳情請參閱 https://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/badges.html。 4. 排球項目另設運動領袖訓練課程, 詳情請參閱有關章程 (第 138 頁)。 5. 曾於 2024 年 9 月至 2025 年 12 月內參加簡易運動計劃排球訓練的學校, 可優先參加本計劃於 2026 年舉辦的「簡易運動大賽－迷你排球比賽」, 詳情將稍後公布。 6. 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 (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。 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.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html				