

學校體育推廣計劃 – 2026 聯校網球訓練計劃章程

1. 宗旨： 本計劃是為有潛質並有志在網球運動發展的學員，提供一個持續及有系統的訓練，藉此提升他們的網球技術水平。
2. 參加資格：
 - a. 學員必須為十二歲或以下的小學生（年齡以開班日期計算，男女均可）；
 - b. 本計劃是一項進階課程，申請人必須具備基礎的網球技巧及達到指定水平，並由教練或老師推薦方可報名參加；及
 - c. 申請人必須出席由中國香港網球總會安排的技術測試甄選日，通過評核及水平適合本計劃的學員將獲接納參加聯校網球訓練課程。
3. 名額： 每班 8 人。
4. 課程安排： 課程共 32 節，每節 3 小時(共 96 小時)。
5. 費用： 課程(96 小時)費用每人為 1850 元正。
6. 報名日期： 2026 年 2 月 6 日 2026 至 2 月 23 日（如郵寄申請以郵戳為準）。

7. 課程日期及時間

上課地點	課程編號	上課日期		上課時間	甄選日
香港仔網球及壁球中心或其他場地	JST/TA/26/0001-0002	2026 年	4 月	1,8,11,18,25	2026 年 3 月 8 日 (星期日) 下午 1 時 至 7 時 九龍仔 公園 網球場
			5 月	2,9,13,16,20,23,30	
			6 月	6,13,20,27	
			7 月	4,11,18,22,25,29	
			8 月	5,8,12,15,19,22,26,29	
			9 月	2,5	
京士柏遊樂場 (網球場)	JST/TA/26/0003-0004	2026 年	4 月	1,8,12,15,19,22,26,29	
			5 月	3,6,10,13,17,20,27,31	
			6 月	3,7,10,14,17,21,24,28	
			7 月	5,8,12,15,19,22,26,29	
屯門 湖山網球場	JST/TA/26/0005-0006	2026 年	4 月	2,9,11,16,18,23,25,30	
			5 月	2,7,9,14,16,21,23,28,30	
			6 月	4,6,11,13,18,20,25,27	
			7 月	2,4,9,11,16,18,23	
北區運動場 (網球場)	JST/TA/26/0007-0008	2026 年	4 月	11,14,18,21,25,28	星期二 下午 5 至 8 時 及 星期六 上午 11 至下午 2 時
			5 月	2,5,9,12,19,23,26,30	
			6 月	6,9,13,16,20,23,30	
			7 月	4,7,11,14,18,21,25,28	
			8 月	4,8,11	
顯田遊樂場 (網球場)	JST/TA/26/0009-0010	2026 年	4 月	12,14,19,21,26,28	星期二 下午 4 至 7 時 及
			5 月	3,5,10,12,17,19,26,31	
			6 月	2,7,9,14,16,21,23,28,30	

上課地點	課程編號	上課日期			上課時間	甄選日
顯田遊樂場 (網球場)	JST/TA/26/ 0009-0010	2026 年	7 月	5,7,12,14,19,21,26,28	星期日 下午 2 至 5 時	2026 年 3 月 8 日 (星期日) 下午 1 時 至 7 時 九龍仔 公園 網球場
			8 月	4		
柴灣公園 (網球場) 逢星期四 及 西灣河遊樂場 (網球場) 逢星期日	JST/TA/26/ 0011-0012	2026 年	4 月	2,9,12,16,19,23,26,30	星期四 下午 4 至 7 時 及 星期日 上午 11 至下午 2 時	
			5 月	3,7,10,14,17,21,28,31		
			6 月	4,7,11,14,18,21,25,28		
			7 月	2,5,9,12,16,19,23,26		

8. 甄選安排：
- 中國香港網球總會將於 2026 年 3 月 5 日(星期四)於中國香港網球總會網址 (<http://www.tennishk.org/>) 公布甄選名單及時間，申請人請自行查閱及於 2026 年 3 月 8 日(星期日)到九龍仔公園網球場進行甄選測試。
 - 如申請人數超過活動名額，主辦機構有權另行安排甄選日期及時間。
 - 考核範圍及內容由中國香港網球總會釐訂，考核項目包括：正手、反手擊球（直線及斜線），網前截擊（正手、反手），上手發球及其他項目(詳情參閱附件 I)。
 - 申請人須穿著運動服裝及不脫色運動鞋，帶同球拍及附有照片及出生年份之有效證明文件（例如：手冊、學生證等）出席甄選。申請人如未能出示有關證明文件，主辦機構有權拒絕為申請人進行甄選測試。如申請者未能出席甄選測試，將不被取錄。
 - 中國香港網球總會將於甄選日後三個工作天內公布甄選結果。通過評核及水平適合本計劃的學員將獲優先取錄；通過評核但暫未被取錄者將會按成績排序列入候補名單。如正選學員退出，將由候補名單學員依序補上。有關甄選結果，可瀏覽總會網頁 <http://www.tennishk.org/>。
 - 如甄選測試舉行前兩小時，香港天文台發出 3 號或以上熱帶氣旋警告、黃色、紅色或黑色暴雨警告信號，或教育局宣布停課，或環境保護署公布在舉行訓練地區的一般監察站錄得空氣質素健康指數達 10+(屬「嚴重」健康風險級別)，當日測試即告取消，而測試將順延至 2026 年 3 月 22 日(星期日) 下午 1 時至 6 時在九龍仔公園網球場進行。如活動當日香港天文台發出雷暴警告，各參加者仍須到場，活動會視乎實際情況而決定是否繼續進行。
9. 課程內容： 包括理論、基本技術、體能及比賽模擬訓練等。
10. 教練： 由中國香港網球總會安排資深教練任教。
11. 器材： 學員需自備球拍，其他基本器材由中國香港網球總會提供。
12. 報名表格： 申請人可在下列網頁下載。
(康文署網址: <http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html>)
(中國香港網球總會網址: <http://www.tennishk.org/>)
13. 報名須知：
- 所有參加聯校網球訓練課程之申請人須以個人名義參加。而每人只可選擇一個訓練中心。

- b. 有意報名人士須於報名期內把填妥的報名表格同報名費用之劃線支票按以下方式提交：
- i. 親身交回填妥的報名表連同報名費用之劃線支票至沙田排頭街 1-3 號康樂及文化事務署總部 1 樓學校體育推廣小組;或
 - ii. 郵寄填妥的報名表連同報名費用之劃線支票至以下地址：
沙田排頭街 1-3 號康樂及文化事務署總部 1 樓
學校體育推廣小組;或
 - iii. 電郵報名表至 applicationssp@lcsd.gov.hk 並郵寄報名費用之劃線支票至沙田排頭街 1-3 號康樂及文化事務署總部 1 樓學校體育推廣小組。
- c. 郵寄信封面請註明「聯校網球訓練計劃」，支票抬頭書「中國香港網球總會有限公司」，並在支票背面寫上學校及申請人名稱。
- d. 所有電郵或郵寄的報名表及支票以本郵戳為準，**恕不接受逾期申請**。
- e. 如報名人數不足，主辦機構有權取消該課程。
- f. 主辦機構將退回支票予未被取錄的申請人。
- g. (1) 如教育局宣布停課、3 號或以上熱帶氣旋警告、黃色或以上暴雨警告信號在課堂開始前兩小時仍然生效，活動即告取消；或
- (2) 如環境保護署公布一般監察站錄得空氣質素健康指數達 10+(屬「嚴重」健康風險級別)，受影響地區的室外活動即時停止。
- 所有取消之課堂均不設退款。如場地許可，中國香港網球總會將盡量安排補堂。如活動當日香港天文台發出雷暴警告，各參加者仍須到場，活動會視乎實際情況而決定是否繼續進行。如天氣不穩，請聯絡負責教練查詢有關訓練之安排。
- h. 因應場地供應或天氣影響，上課日期或會有所更改，請於上課前聯絡負責教練查詢上課之安排。

14. 查詢：

- a. 康樂及文化事務署學校體育推廣小組 (School Sports Programme Unit, LCSD) (電話 Telephone No.: 2601 7604)
- b. 中國香港網球總會 (Hong Kong, China Tennis Association) (電話 Telephone No.: 2336 0165)

學校體育推廣計劃 – 聯校網球訓練計劃

甄選考核範圍及內容

中國香港網球總會教練有權決定及更改測試內容，一切以考核當日教練的決定為準。

考核範圍	
(A).	能夠使用 <u>正手或反手</u> 把教練投放的球擊回指定場區。 教練會從以下 4 項根據球員的擊球技巧作評分。
1	正手擊球 (直線)
2	反手擊球 (直線)
3	正手擊球 (斜線)
4	反手擊球 (斜線)
(B).	能夠以 <u>上網截擊</u> 方式把教練投放的球擊回指定場區。 教練會從以下 2 項根據球員的擊球技巧作評分。
5	網前截擊 (正手)
6	網前截擊 (反手)
(C).	能夠以 <u>上手發球</u> 之方式於每邊場區發球。 教練會根據球員的發球技巧作評分。
7	發球
(D).	<u>其他</u>
8	來回跑
9	重覆跳
10	整體表現