

主辦機構:



資助機構:



## Young Athletes Water Polo Training Scheme 2025-26 青苗水球培訓計劃 2025-26

### 簡介及宗旨

青苗水球培訓計劃共分四階段進行，每階段為期三個月。第一階段由四月至六月，第二階段由七月至九月，第三階段由十月至十二月，第四階段由一月至三月。此計劃是透過有系統及循序漸進式的中層水球訓練，發掘有潛質的學員晉升至香港水球代表隊或香港青少年水球代表隊作進一步的培訓。

學員在完成每個階段的訓練後，會進行評核考試，內容會以學員的水球技術掌握、上課表現、紀律及出席率為主。如學員通過評核及達到所須的出席率，可獲發證書乙張。

### 參加資格

歡迎年齡介乎 15 至 25 歲及具備基本水球技術的人士參加（本計劃不適合初學者參加）。

### 甄選詳情

參加者必須接受技術測試，通過技術測試者將獲通知繳費及參加第一階段的訓練。曾參加並完成本會舉辦之水球推廣計劃的參加者將獲豁免參與技術測試及獲優先考慮。

### 名額

每階段 40 人

### 訓練內容

階段	訓練內容
一及二	改進及提高水球基本技術和體能
三及四	加強水球基本技術訓練及比賽戰術運用及訓練

學員完成每個階段訓練後，須經評核合格方可晉升下一階段的訓練，評核內容以學員的水球潛質和技術、上課表現、紀律及出席率為主。

## 上課地點及時間

階段	上課地點	日期	星期	時間
一	維多利亞公園 游泳池	2025 年 4 月至 6 月	一、三	1900-2000 (陸上訓練) 2000-2200 (水上訓練)
	灣仔游泳池		六	1830-1930 (陸上訓練) 1930-2130 (水上訓練)
二	維多利亞公園 游泳池	2025 年 7 月至 9 月	一、三	1900-2000 (陸上訓練) 2000-2200 (水上訓練)
	灣仔游泳池		六	1830-1930 (陸上訓練) 1930-2130 (水上訓練)
三	維多利亞公園 游泳池	2025 年 10 月至 12 月	一、三	1900-2000 (陸上訓練) 2000-2200 (水上訓練)
	灣仔游泳池		六	1830-1930 (陸上訓練) 1930-2130 (水上訓練)
四	維多利亞公園 游泳池	2026 年 1 月至 3 月	一、三	1900-2000 (陸上訓練) 2000-2200 (水上訓練)
	灣仔游泳池		六	1830-1930 (陸上訓練) 1930-2130 (水上訓練)

陸上訓練包括在健身室進行的器械訓練及其他伸展訓練。

\*如因天氣關係而取消課堂，本會將不會安排補堂。

## 費用

每階段港幣 390 元正

## 報名辦法

請將填妥的報名表格親遞或郵寄至中國香港游泳總會 (九龍觀塘海濱道 133 號萬兆豐中心 9 樓 L 室)。辦公時間: 星期一至五 (10:00 – 13:00, 14:00 - 17:00)

## 查詢

中國香港游泳總會

電話 2572 8594 / 網址 [www.hkgswimming.org.hk](http://www.hkgswimming.org.hk)

## 備註

1. 如發現申請者資格不符合該班的要求、資料不齊或逾期遞交，其申請將不被接納。
2. 報名一經接納，所繳費用將不獲發還。
3. 上課時必須遵從教練所發出之指示及守則，教練或中國香港游泳總會職員有權即時終止違規學員之上課資格，所繳交的學費，恕不退還。
4. 參加者必須填妥報名表及「責任聲明書」。
5. 參加者所提供的個人資料只作報名、統計及日後聯絡之用，除獲授權職員外，將不會提供予其他人士。
6. 每期課堂數目將因應場地供應或其他因素影響而定，而每期課程費用將不會作出相應調整；除特殊情況外，所有項目一經報名，不得申請退款、轉班或由他人代替參加。
7. 本會保留修改章程的權利，參加者不得異議。
8. 如有任何爭議，中國香港游泳總會保留最終之決定權。