



2025 – 2026 年度 中國香港U12壘球代表隊種子訓練計劃 章 程

1. 宗 旨： 本計劃旨在推廣少年壘球運動，發掘和培養年輕的壘球人才。透過有系統的技術訓練、比賽技巧和體能提升，培育更多未來香港代表隊成員，為香港壘球的未來發展奠定基礎。
2. 內 容： 透過有系統及多元化的訓練，進一步培訓具潛質的少年球員，鼓勵參與各項本地賽事或交流活動。表現優異者，將有機會加入中國香港U12壘球代表隊，代表香港參與國際性比賽。
3. 參加資格：
 - 於 2013 至 2019 年間出生，6 至 12 歲男女童；及
 - 中國香港壘球總會 2024-25 年度註冊會員；及
 - 曾參與本會 2024-25 或 2025-26 年度 U12少年軟式壘球訓練班或進階兒童壘球訓練班，並獲教練推薦者 (毋須進行測試)；或
 - 獲本會認可教練推薦並通過技術測試
4. 晉升途徑： 中國香港U12/U15壘球代表隊會定期舉行選拔測試，本計劃所有學員均可參加，表現優異者，將獲選加入中國香港U12/U15壘球代表隊。
5. 費 用：
 - 測試費用HK\$100 (曾參加本會 2024-25 或 2025-26 年度 U12少年軟式壘球訓練班或進階兒童壘球訓練班可獲豁免) 及
 - 每月HK\$900 (每月第一堂前交費)
 - ☆首次報名之學員可獲贈一套制服，價值\$750
6. 訓練地點： 天光道中國香港壘球總會 (副場/打擊籠)
*訓練地點或會因特別訓練或比賽而有所更改
7. 證 書： 如學員每期出席率達80%或以上，將獲發證書一張。
8. 報名日期：
 - 即日起持續招生至另行通知，詳情可向本會查詢。
 - *技術測試日期及內容會在報名後另行通知
 - *如報名人數不足12人將會延期開班



9. 報名辦法：
- 親身報名：於辦公時間內親臨本會辦事處報名。
 - 郵寄報名：填妥報名表格，連同報名費支票，抬頭「中國香港壘球總會」支票背面寫上姓名及班別，寄九龍天光道中國香港壘球總會辦事處。
*報名表格可於本會網頁下載。
10. 服飾及器材： 參加者須穿著本計劃之制服出席訓練，如有需要可自備手套，除此以外訓練期間之有關器材均由本會提供。
11. 其他事項：
- 本會已為此活動購買第三者責任保險，參加者如有需要，可自行決定購買閣下認為合適之保險。
 - 如訓練舉行前 1 小時或訓練期間，紅/黑色暴雨警告、8 號或以上熱帶氣旋警告信號仍然生效，及經教練視察場地不合適作訓練及週邊交通狀況以致大部份參加者未能到達球場，訓練將會取消並不會另行補課。
 - 取消訓練的消息將會張貼在WhatsApp 群組，並盡可能於開課 1 小時前發布，敬請各參加者留意WhatsApp 群組。如未有加入WhatsApp 群組恕不個別另行通知。
 - 課堂如果因為下列原因取消，包括但不限於疫情、惡劣天氣、場地不合適作訓練或週邊特殊交通狀況，一律不會補課或退回報名費。
 - 訓練中會拍攝照片或影片，日後或會作宣傳用途，如有需要可向教練或當值職員提出。
 - 本章則如有未盡善之處，本會有權按實際情況作出修改並保留一切最終決定權。
12. 查詢：
- 電話：2711 1876 或 電郵：aa2@softball.or.hk

主辦：



HONG KONG CHINA SOFTBALL ASSOCIATION
中國香港壘球總會

2025 – 2026 年度 中國香港U12壘球代表隊種子訓練計劃

訓練時間表

期數	日期	時間	堂數
第一期	2025 年 7 月 12 日 至 9 月 28 日 (逢星期六)	時段 1: 上午 7:00 – 9:00 時段 2: 下午 2:30 – 4:30 (較多人選擇之時段將決定 為最終訓練時間)	共 12 堂
第二期	2025 年 10 月 4 日 至 12 月 20 日 (逢星期六)	時段 1: 上午 7:00 – 9:00 時段 2: 下午 2:30 – 4:30 (較多人選擇之時段將決定 為最終訓練時間)	共 12 堂
第三期	2026 年 1 月 3 日 至 3 月 28 日 (逢星期六，2 月 21 日除外)	時段 1: 上午 7:00 – 9:00 時段 2: 下午 2:30 – 4:30 (較多人選擇之時段將決定 為最終訓練時間)	共 12 堂
第四期	2026 年 4 月 11 日 至 6 月 27 日 (逢星期六)	時段 1: 上午 7:00 – 9:00 時段 2: 下午 2:30 – 4:30 (較多人選擇之時段將決定 為最終訓練時間)	共 12 堂

主辦：



HONG KONG CHINA SOFTBALL ASSOCIATION
中國香港壘球總會

2025 – 2026 年度 中國香港U12壘球代表隊種子訓練計劃

報名表格

職員專用

收據號碼：

擬參加之期數：第 _____ 期

時段選擇次序 (填寫 1 為首選時段; 填寫 2 為次選時段)：

_____ 時段 1: 上午 7:00 – 9:00

_____ 時段 2: 下午 2:30 – 4:30

姓名 (中文)：_____ (英文)：_____

性別：☐ 男 / ☐ 女 年齡：_____ 出生日期 (dd/mm/yyyy)：_____

身份證號碼 (頭4位數字)：_____ 加入 WhatsApp 群組 ☐ 同意 / ☐ 不同意

聯絡電話：_____ 電郵：_____

聯絡地址：_____

現就讀學校名稱：_____

緊急聯絡人：_____ 關係：_____ 緊急聯絡人電話：_____

- ☐ 責任聲明: 本人在此聲明, 本人/ 本人的小女或小兒身體狀況良好及適宜參加是項活動。同時聲明本人/ 本人的小女或小兒清楚了解壘球運動存有危險性, 若因參與是項活動而引致任何身體或財物損失, 主辦 / 資助機構 / 職員均毋須負上任何責任; (參加者如未滿 18 歲, 必須由家長 / 監護人簽署)
- ☐ 本人/ 本人的小女或小兒已閱悉並承諾遵守《基本法》和《中華人民共和國香港特別行政區維護國家安全法》(《香港國安法》), 並確保本人行為不會有涉及危害國家安全的情況, 以防範及制止違反《基本法》、《香港國安法》和其他法律的活動。

*本會已為此活動購買第三者責任保險, 學員如有需要, 可自行決定購買閣下認為合適之保險。

家長/監護人簽署：_____ 日期：_____

註：未滿十八歲之參加者必須由家長或監護人同意參加有關課程

* 你提供的資料, 只用作本會舉辦的康體活動報名事宜、統計、日後聯絡及活動意見調查之用, 亦只限獲本會授權人員方可查閱有關資料作前述目的之用。遞交申請表後, 如欲更正或查詢個人資料, 請與本會職員聯絡。