



青苗 2025/2026 草地滾球培訓計劃

宗旨 : 本計劃希望透過有系統的訓練，提高青少年對草地滾球運動的認識及興趣，進一步改進並鞏固參加者的基本技術，同時提高其比賽技巧及戰術運用。表現優秀的參加者，於訓練計劃完畢後，有機會被挑選加入青苗進階訓練計劃或青少年發展隊，繼而進身中國香港代表隊，參與國際性賽事。

訓練日期 : 2025 年 6 月 - 2026 年 3 月 (共 30 節)

參加資格 : 年齡 8 至 17 歲 (2025 年 6 月 27 日或之前) 及具備草地滾球的基本技術。

名額 : 每個訓練基地開設一至二班，四人或以上方可成班。

費用 : 遞交報名表格時需附上全年訓練費用，每位 \$690。請用劃線支票，抬頭寫「中國香港草地滾球總會」或「Lawn Bowls Association of Hong Kong, China」。

報名手續 : 填妥報名表格後，連同劃線支票親遞或寄交至
香港銅鑼灣大球場徑一號奧運大樓 2010 室「中國香港草地滾球總會 - 發展部」。
辦公時間 : 星期一至五 (9:30 am – 12:30 pm, 2:30 pm – 5:30 pm)

退款安排 : 如因政策影響而提早結束課程，本會將按照申請人遞交支票之戶口號碼按比例安排退款。

獎勵 : 完成整個課程 (即達到八成或以上出席率及完成其中一次挑戰日) 的學員將獲頒發參加證書，證書將於課程最後一堂派發，表現優異者更有機會被挑選加入青苗進階訓練計劃或青少年發展隊。

截止報名日期 : 2025 年 4 月 4 日 (星期五)，以郵戳日期為準。

中國香港草地滾球總會

2025 年 2 月

查詢 : 中國香港草地滾球總會 電話 : 2504 8280 網頁 : www.bowls.org.hk

計劃詳情：本計劃為期八至十個月，共 32 節，每節兩小時，其中兩節為青苗挑戰日（各四小時）。
訓練計劃的詳情及內容如下：

時間表	計劃項目	計劃內容
13/4/2025 (星期日)	甄選日	合資格的參加者，須成功通過技術測試，方可正式接受訓練。
6/2025-2/2026 (30節)	訓練	改進學員的基本技術，加強技術的訓練。教授球例知識、球員禮儀、比賽方法及戰術運用。
5/10/2025 (星期日)	挑戰日(I)	學員經過一段時間訓練後，藉此挑戰日與其他地區的青苗學員切磋球技及測試所學的技术。
1/2/2026 (星期日)	挑戰日(II)	學員完成大部份訓練後，藉此挑戰日再次與其他地區的青苗學員進行比賽，切磋球技及測試所學的技术。

青苗全年訓練計劃完畢後，本會鼓勵學員於2026年第一季參加由本會舉辦的「青少年新秀賽」。表現優異者，賽後有機會被挑選加入青苗進階訓練計劃或青少年發展隊，繼續接受有系統的訓練。

甄選詳情：合資格的參加者將於 4 月 8 日 前收到甄選通知，參加者必須出席甄選測試。
成功通過測試之參加者將於甄選日後兩星期內獲通知甄選結果。

甄選日期：13/4/2025 (星期日)

甄選時間：1400-1800

甄選地點：維多利亞公園草地滾球場

訓練時間表 (註：由於場地仍未確定，以下訓練日期如有更改，將以中國香港草地滾球總會最後公佈為準。)

班號	地點	時間	上課日期 (待 定)
YAS-VP	維多利亞公園草地滾球場	7 - 9pm	2025年 6月27日
YAS-ALC	鴨脷洲體育館室內草地滾球場	7 - 9pm	7月4, 11, 18, 25日 8月1, 8, 15, 22, 29日
YAS-IE	港島東體育館室內草地滾球場	7 - 9pm	9月5, 12, 19, 26日 10月3, 5#, 10, 17, 24, 31日
YAS-SLY	沙田小瀝源路遊樂場草地滾球場	7 - 9pm	11月14, 21, 28日 12月12, 19日
YAS-YCK	圓洲角體育館室內草地滾球場	7 - 9pm	2026年 1月16, 23, 30日 2月1#, 6, 13, 27日
YAS-WS	*屯門湖山草地滾球場	7 - 9pm	
YAS-TKO	坑口文曲里公園草地滾球場	7 - 9pm	
YAS-TCS	東昌街體育館室內草地滾球場	7 - 9pm	
YAS-KT	啟德車站廣場草地滾球場	7 - 9pm	

2025年10月5日及2026年2月1日(星期日)為計劃指定挑戰日。# 挑戰日將於鴨脷洲體育館室內草地滾球場舉行。

最終上課日期會於甄選日後確實。# 若訓練場地因維修而需更改訓練地點，中國香港草地滾球總會將再作公佈予受影響的參加者。

* 因應屯門湖山草地滾球場正進行翻新工程至2025年8月底完工，YAS-WS班別的訓練日期將有所調整，訓練將更改為2025年9月至

2026年2月(共20節)。受影響參加者的報名費用將會按上課節數比例作出退款。中國香港草地滾球總會將再作通知退款安排。



報名表

請用正楷填寫此表

(可自行影印此表格)

姓名: (中文全名): _____ (英文全名) _____

出生日期: _____ 年 _____ 月 _____ 日 年齡: _____ 性別: _____

住址: _____

就讀學校: _____

聯絡電話: (日) _____ (夜) _____

電郵: _____

最近參加過的草地滾球訓練班資料 青苗 2024-2025 草地滾球訓練班: _____

請於下列“選擇次序”一欄內，填上優先次序（以最優先次序為 1，如此類推）。參加者若不希望被派到另一個訓練中心，請於“選擇次序”一欄內，只填上一個選擇。

選擇次序	班號	地點
	YAS - VP	維多利亞公園草地滾球場
	YAS - ALC	鴨脷洲體育館室內草地滾球場
	YAS - IE	港島東體育館室內草地滾球場
	YAS - SLY	沙田小瀝源路遊樂場草地滾球場
	YAS - YCK	圓洲角體育館室內草地滾球場
	YAS - WS	屯門湖山草地滾球場
	YAS - TKO	坑口文曲里公園草地滾球場
	YAS - TCS	東昌街體育館室內草地滾球場
	YAS - KT	啟德車站廣場草地滾球場

為善用資源，總會在收生時，保留一切分配的權利，參加者不得異議。如活動因天氣或政府政策取消，本會將不另作補課安排。

(* 本會將給予參加本課程少於4年之報名者優先取錄名額)

(申請人須由家長或監護人填寫此聲明)

本人同意敝子弟 _____ 參加上述活動，並聲明他/她的健康及體能良好，適宜參加上述活動。如果敝子弟因疏忽、健康或體能欠佳，而引致於參加這項活動時傷亡，主辦及資助機構則無須負責。

家長/監護人姓名: _____ 家長/監護人簽署: _____

聯絡電話: (日) _____ (夜) _____ 日期: _____

備註:

1. 如發現申請者未符合資格或申請表資料不全，報名恕不受理。
2. 上課時必須穿著平底無跟運動鞋（技巧鞋亦可）。
3. 本會保留修改章程及活動內容的權利，參加者不得異議。
4. 訓練中心:

維多利亞公園草地滾球場	香港銅鑼灣高士威道維多利亞公園（港鐵天后站 A2 出口） 電話：2570 6186
鴨脷洲體育館室內草地滾球場	香港鴨脷洲洪聖街 8 號（近鴨脷洲大街） 電話：2554 0832
港島東體育館室內草地滾球場	香港西灣河鯉景道 52 號（近鯉景灣） 電話：2151 4070
沙田小瀝源路遊樂場草地滾球場	新界沙田小瀝源路 1 號（近沙田第一城） 電話：2637 2743
圓洲角體育館室內草地滾球場	新界沙田銀城街 35 號（近愉翠園） 電話：2509 9618
屯門湖山草地滾球場	新界屯門湖山路湖山公園（近輕鐵兆禧站，悅湖山莊） 電話：2459 1062
坑口文曲里公園草地滾球場	新界將軍澳文曲里 6 號（港鐵坑口站 B2 出口，近新寶城） 電話：3403 9367
東昌街體育館室內草地滾球場	新界大埔東昌街25號 電話：2691 2055
啟德車站廣場草地滾球場	九龍城啟德沐安街（鄰近啟德港鐵站D出口。） 電話：2709 6598

中國香港草地滾球總會

梯隊架構:

青少年發展隊

(YDT)

青苗草地滾球培訓計劃

(YAS)

青苗進階訓練計劃

(YAAS)

中國香港代表隊

(HK, China Squad)

青少年草地滾球訓練班

(Training Course)