



青苗 2026/2027 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，參與國際賽事。

訓練日期 : 2026 年 6 月 – 2027 年 3 月 (共 30 節)

參加資格 : 年齡 8 至 17 歲 (2026 年 6 月 26 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 : 全年訓練費用為每位\$690，劃線支票：支票抬頭請寫「中國香港草地滾球總會」，或透過存款予銀行賬戶轉賬報名：(戶口名稱及賬戶號碼：Lawn Bowls Association of Hong Kong, China; HSBC(004): 002-221133-001)。

報名手續 : 填妥報名表格後，連同劃線支票或銀行存款證明 (如：入數紙、轉賬截圖)，親身或郵遞交回中國香港草地滾球總會 (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 : 2026 年 4 月 8 日 (星期三)，以郵戳日期為準。

中國香港草地滾球總會

2026 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
19/4/2026 (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。
6/2026-3/2027 (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。
4/10/2026 (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。
31/1/2027 (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2027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 15 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：19/4/2026 (星期日)

甄選時間：1400-1800

甄選地點：鴨脷洲體育館室內草地滾球場

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	2026年 6月26日
YAS-ALC	鴨脷洲體育館室內草地滾球場	7 - 9pm	7月3, 10, 17, 24, 31日 8月7, 14, 21, 28日
YAS-IE	港島東體育館室內草地滾球場	7 - 9pm	9月4, 11, 18日 10月2, 4#, 9, 16, 23, 30日
YAS-SLY	沙田小瀝源路遊樂場草地滾球場	7 - 9pm	11月6, 27日 12月4, 11, 18日
YAS-YCK	圓洲角體育館室內草地滾球場	7 - 9pm	2027年 1月15, 22, 29, 31#日 2月12, 19, 26日
YAS-WS	屯門湖山草地滾球場	7 - 9pm	3月5日
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	

2026 年 10 月 4 日及 2027 年 1 月 31 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。

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)



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 2025-2026 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: _____

你所提供的資料只用於本會與康樂及文化事務署的康體活動報名事宜及活動宣傳之用。活動期間，總會可能會進行拍攝及錄影，參加者之影像或聲音或作為日後總會宣傳之用。如有爭議，中國香港草地滾球總會保留最終之決定權。在遞交報名表後，如欲更改或查詢你申報的個人資料，可與本會職員聯絡。