

嚮色園主辦可銘學校  
有關暑期「富士菲林小型壁球計劃」事宜  
(通告第 155/2020 號)

致一至六年級學生家長：

本校一向重視學生的「全人發展」，現鼓勵學生參與暑期「富士菲林小型壁球計劃」小型壁球訓練班，請家長就貴子女的興趣及潛能，並鼓勵以積極及持之以恆的態度學習。歡迎一至六級學生自行報名參與。詳細資料請參閱附件。

活動名稱	日期	地點	費用	報名方法	截止日期
小型壁球訓練班 及 小型壁球大比拼	2021年7、8月 (一星期兩堂) 視乎地區	詳見附件	\$160	請填寫附件「參加表格」，並連同「支票」寄回	2021年6月21日 請預留郵寄時間
小型壁球章別獎勵計劃	2021年8月21日 (星期六)	九龍塘歌和老街壁球及乒乓球中心(九龍塘C1出口)	\$40	香港紅棉路23號香港壁球中心地下香港壁球總會辦事處收	

如有查詢，請致電2445 0101與陳偉恒老師聯絡。

校長 譚鳳婷 謹啟

二零二一年六月十二日

負責人：陳偉恒老師、黃志華老師



FUJIFILM

MINI 富士菲林小型壁球計劃

SQUASH

SCHEME

2021-22

對象：  
全港6-12歲  
小朋友

VS

小型壁球訓練班  
Mini-squash Training Course  
7 & 8. 2021

小型壁球大比拼  
Mini-squash Competition  
14 & 15. 8. 2021

小型壁球章別獎勵計劃

及 小型壁球親子同樂日

Mini-squash Award Scheme &  
Mini-squash Parental Fun Day  
21. 8. 2021

活力繽紛嘉年華  
Carnival 3. 2022

Enquiries 查詢詳情：2869 0053 [www.hksquash.org.hk](http://www.hksquash.org.hk)

主辦機構：



香港壁球總會  
HONG·KONG·SQUASH

資助機構：



康樂及文化事務署  
Leisure and Cultural  
Services Department

冠名贊助機構：

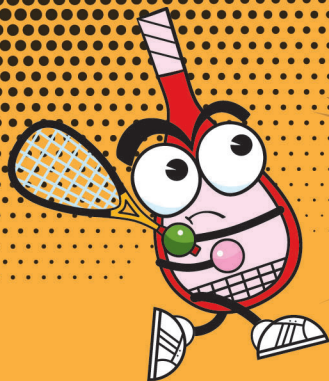


中港照相集團成員

FUJIFILM

MINI 富士菲林小型壁球計劃

SQUASH  
SCHEME  
2021-22



## 1 小型壁球訓練班

目的：讓小朋友在歡樂及輕鬆的情況下，學習小型壁球的基本技術，同時，亦會透過「小型壁球大比拼」比賽\*，提高小朋友對比賽規則的認識，從而培養他們對壁球的興趣。

內容：第一部份：訓練班一共6堂（一星期約兩堂，7 & 8月份） 第二部份：小型壁球大比拼（8月14及15日）

\*『小型壁球大比拼』將於2021年8月14及15日假九龍塘歌和老街壁球及乒乓球中心舉行，所有訓練班學員必須參加。上課出席達五堂或以上並參加比賽的學員，可獲頒發參加證書乙張及紀念T-shirt乙件。

\*2021-2022年度（第一階段及第二階段）於香港壁球總會地區培訓隊（青苗或聯校訓練中心）或地區精英隊訓練的學員不得參加「小型壁球大比拼」/所有過往三年內（2018-2021）於此大比拼主要賽事勝出之頭四名得獎者亦不可再次參加其曾經勝出之分齡組別。

- 本會將於2021年7月20日（星期二）上午11時30分在香港壁球總會辦事處進行公開抽籤
- 比賽賽程將於2021年8月3日（星期二）或之前在香港壁球總會網頁內公佈([www.hksquash.org.hk](http://www.hksquash.org.hk))
- 請自行在網上查閱有關賽程及資料。本會不再另函通知。

證書將於2021年8月15日（星期日）之小型壁球大比拼中頒發。

### 參加資格：

凡6至12歲小朋友均可參加

（學員無須自備球拍，上課及比賽所需的球拍和球均由香港壁球總會借出）

費用：港幣\$160元正

截止報名日期：2021年6月21日（星期一）

### 備註：

- 如報名人數多於班別的限額，取錄結果將由抽籤決定。
- 香港壁球總會將取錄結果於2021年6月30日（星期三）以郵寄方式通知各參加者，並於香港壁球總會網站公佈取錄名單，未被取錄者所有報名表格及支票將一併退回。為確保各被錄之參加者能依時上堂，如參加者於開班前仍未收到任何通知請致電2869 0053查詢。
- 所有報名一經接納，不得更改或轉讓名額，如有要求退出，所有費用概不退還。
- 完成小型壁球訓練班並獲教練推薦的學員將在8月份開課之「壁球生力軍招募計劃-中級訓練班」中獲得優先考慮。
- 所有參賽者必須持有有效香港身份證/護照/出生證明書/簽證身份書，球員必須攜帶上有效的載有照片的身份證明文件以供核實。

## 2 小型壁球章別獎勵計劃

目的：本計劃旨在提升小朋友學習小型壁球之興趣及鼓勵於比賽以外測試自己的實力，讓他們於挑戰自己之同時，亦能從過程中獲得認同及滿足感。是項計劃共設有三個級別的獎章包括：卓越章、優異章及優良章。每位成功通過測試之參加者，均可獲得該級別獎章乙個及證書乙張。

日期及時間：2021年8月21日（星期六），上午10時至下午5時

地點：九龍塘歌和老街壁球及乒乓球中心（九龍塘地鐵C1出口）

參加資格：所有參加者年齡必須為13歲以下（2008年8月21日以後出世）

費用：港幣\$40元正

截止報名日期：2021年8月2日（星期一）

### 參加辦法：

有興趣的小朋友只須填妥參加表格並連同劃線支票（港幣\$200（活動1+2）或港幣\$160（活動1）或港幣\$40（活動2）

抬頭：香港壁球總會）於截止日期前寄回香港紅棉路23號香港壁球中心地下香港壁球總會辦事處收

查詢詳情：香港壁球總會 電話：2869 0053 傳真：2869 0118 網址：[www.hksquash.org.hk](http://www.hksquash.org.hk)

### 備註：

- 測試結果由負責之評審員作最終決定。
- 大會將於2021年8月13日（星期五）以書面通知各參加者有關測試當日之報到時間（測試時間將由大會安排，不能更改）。如閣下於測試前仍未收到通知，請致電2869 0053查詢。
- 所有報名一經接納，不得更改或轉讓名額，如有要求退出，所有費用概不退還。
- 測試項目內容可於香港壁球總會網頁[www.hksquash.org.hk](http://www.hksquash.org.hk)下載。

注意：同時參加活動1：小型壁球訓練班及活動2：章別獎勵計劃之參加者可獲優先考慮。對於以上活動安排，主辦機構將保留一切最終決策之權利。

# ★ 小型壁球訓練班時間表

班別編號	地點	日期	時間	名額
HK1	灣仔港灣道體育館	10, 17, 20, 24, 27, 31/7/2021	星期二 星期六 上午 10.00 至中午 12.00 及 下午 2.00 至下午 4.00	11
HK2	灣仔港灣道體育館	11, 18, 21, 25, 28/7 & 8/8/2021	星期三 星期日 下午 1.00 至下午 3.00 及 上午 11.00 至下午 1.00	11
HK3	金鐘香港壁球中心	10, 17, 22, 24, 29, 31/7/2021	星期四 星期六 上午 1.00 至下午 3.00 及 下午 4.30 至下午 6.30	11
HK4	金鐘香港壁球中心	11, 18, 21, 25, 28/7 & 8/8/2021	星期三 星期日 上午 10.00 至中午 12.00 及 上午 10.00 至中午 12.00	11
HK5	西區士美菲路體育館	10, 17, 22, 24, 29, 31/7/2021	星期四 星期六 上午 11.00 至下午 1.00 及 下午 2.30 至下午 4.30	11
HK6	北角渣華道體育館	10, 17, 21, 24, 28, 31/7/2021	星期三 星期六 中午 12.00 至下午 2.00 及 下午 1.00 至下午 3.00	11
HK7	北角渣華道體育館	11, 18, 23, 25, 30/7 & 8/8/2021	星期五 星期日 上午 10.00 至中午 12.00 及 下午 2.00 至下午 4.00	11
KL1	歌和老街壁球及乒乓球中心	10, 17, 21, 24, 28, 31/7/2021	星期三 星期六 上午 10.00 至中午 12.00 及 下午 5.00 至下午 7.00	11
KL2	歌和老街壁球及乒乓球中心	11, 18, 23, 25, 30/7 & 8/8/2021	星期五 星期日 下午 1.00 至下午 3.00 及 下午 1.00 至下午 3.00	11
KL3	深水埗北河街體育館	10, 17, 22, 24, 29, 31/7/2021	星期四 星期六 上午 11.00 至下午 1.00 及 下午 4.00 至下午 6.00	11
KL4	深水埗北河街體育館	11, 18, 20, 25, 27/7 & 8/8/2021	星期二 星期日 上午 11.00 至下午 1.00 及 下午 2.00 至下午 4.00	11
KL5	旺角花園街體育館	10, 17, 21, 24, 28, 31/7/2021	星期三 星期六 下午 1.00 至下午 3.00 及 中午 12.00 至下午 2.00	11
KL6	旺角花園街體育館	11, 18, 22, 25, 29/7 & 8/8/2021	星期四 星期日 上午 10.00 至中午 12.00 及 下午 1.00 至下午 3.00	11
KL7	黃大仙蒲崗村道體育館	11, 18, 22, 25, 29/7 & 8/8/2021	星期四 星期日 上午 11.00 至下午 1.00 及 上午 10.00 至中午 12.00	11
NT1	賽馬會屯門蝴蝶灣體育館	11, 18, 20, 25, 27/7 & 8/8/2021	星期二 星期日 下午 1.00 至下午 3.00 及 下午 1.00 至下午 3.00	11
NT2	元朗賽馬會壁球場	11, 18, 22, 25, 29/7 & 8/8/2021	星期四 星期日 上午 11.00 至下午 1.00 及 下午 3.00 至下午 5.00	11
NT3	天水圍體育館	10, 17, 21, 24, 28, 31/7/2021	星期三 星期六 上午 11.00 至下午 1.00 及 下午 1.00 至下午 3.00	11
NT4	荃灣楊屋道體育館	11, 18, 22, 25, 29/7 & 8/8/2021	星期四 星期日 上午 10.00 至中午 12.00 及 下午 1.00 至下午 3.00	11
NT5	青衣體育館	11, 18, 21, 25, 28/7 & 8/8/2021	星期三 星期日 上午 11.00 至下午 1.00 及 上午 11.00 至下午 1.00	11
NT6	大埔運動場壁球場	10, 17, 20, 24, 27, 31/7/2021	星期二 星期六 下午 1.00 至下午 3.00 及 上午 11.00 至下午 1.00	11
NT7	大埔運動場壁球場	11, 18, 21, 25, 28/7 & 8/8/2021	星期三 星期日 上午 11.00 至下午 1.00 及 上午 10.00 至中午 12.00	11
NT8	沙田賽馬會公眾壁球場	11, 18, 21, 25, 28/7 & 8/8/2021	星期三 星期日 上午 10.00 至中午 12.00 及 下午 1.00 至下午 3.00	11
NT9	沙田小瀝源遊樂場	11, 18, 22, 25, 29/7 & 8/8/2021	星期四 星期日 下午 1.00 至下午 3.00 及 下午 3.00 至下午 5.00	11
NT10	寶琳體育館	11, 18, 20, 25, 27/7 & 8/8/2021	星期二 星期日 下午 1.00 至下午 3.00 及 上午 11.00 至下午 1.00	11

# ★ 小型壁球章別獎勵計劃

## 於2021年8月21日，未足10歲的小朋友之測試項目

1. 球員用單手或雙手拋接小型壁球20球 (動作必須包括拋與接)
  2. 球員站於距側牆1米的位置，向牆拋接小型壁球20次，球不能著地
  3. 正手往上控球20次
  4. 反手往上控球20次
  5. 正手及反手直線各10球，球須回擊至短線前1.5米之界線後
  6. 分別於左及右揚區發球各5球，球須回擊至半牆線的另外一邊及短線前1.5米之界線後
  7. 於壁球場內“來回跑”5次(來回為1次)
- \*\*注意：**測試項目1至6，次序及動均無需要連續。  
而項目7必須為最後之測試項目。  
所有項目均用“綠色小型壁球”進行測試。

## 於2021年8月21日，年滿10歲的小朋友之測試項目

1. 球員用單手或雙手拋接小型壁球20球 (動作必須包括拋與接)
  2. 球員站於距側牆1米的位置，向牆拋接小型壁球20次，球不能著地
  3. 正手往上控球20次
  4. 反手往上控球20次
  5. 正手及反手直線各10球，球須回擊至短線前1米之界線後
  6. 分別於左及右揚區發球各5球，球須回擊至半牆線的另外一邊及短線前1米之界線後
  7. 於壁球場內“來回跑”5次(來回為1次)
- \*\*注意：**測試項目1至6，次序及動均無需要連續。  
而項目7必須為最後之測試項目。  
所有項目均用“粉紅色小型壁球”進行測試。

### 測試準則：

參加者須於指定之時間內完成以上所有項目，以獲取不同級別的獎章如下：

4分鐘之內完成：卓越章 (Distinguished) • 7分鐘之內完成：優異章 (High Merit) • 11分鐘之內完成：優良章 (Merit)

## A 參加者資料

姓名：\_\_\_\_\_ (中) \_\_\_\_\_ (英)

出生日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日 年齡：\_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_\_

就讀學校：\_\_\_\_\_

香港身份證/護照/出生證明書/簽證身份書 (首4個數字) \_\_\_\_\_

家長/ 監護人姓名：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_ 電郵地址：\_\_\_\_\_

聯絡地址：\_\_\_\_\_

緊急聯絡人姓名 (如非監護人)：\_\_\_\_\_ 緊急聯絡人電話：\_\_\_\_\_

紀念T-shirt尺碼：

XXS (L - 54cm, W - 41cm)  XS (L - 58cm, W - 43cm)  S (L - 64cm, W - 44cm)

M (L - 67cm, W - 47cm)  L (L - 70cm, W - 50cm)

## B 參加者同意書

本人 \_\_\_\_\_ (參加者姓名) 欲報名參加下列活動：

注意：同時參加小型壁球訓練班及章別獎勵計劃之參加者可獲**優先考慮**。

\*活動1:  小型壁球訓練班 (7 & 8/2021) 及小型壁球大比拼 (14 & 15/8/2021)

班別編號：\_\_\_\_\_ (第一選擇) \_\_\_\_\_ (第二選擇)

\*活動2:  小型壁球章別獎勵計劃 (21/8/2021)

## C 家長同意聲明

參加者家長/ 監護人必須於“家長同意聲明”中簽署

本人同意 \_\_\_\_\_ (參加者姓名) 參加 \*  小型壁球訓練班 及 \*  小型壁球章別獎勵計劃，並聲明他 / 她健康良好，適宜參加有關活動。**如果上述參加者因她 / 他的疏忽或健康或體能欠佳，而引致於參加這項活動時傷亡，主辦機構則無須負責。**

家長簽名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

您所提供的資料只用於本會與合辦機構的康體活動報名事宜及活動宣傳之用。在遞交參加表格後，如欲更改或查詢您的個人資料，可與本會職員聯絡。

## D 參加辦法

請填妥參加表格並連同劃線支票【港幣\$200 (活動 1+2) 或港幣\$160 (活動 1) 或港幣\$40 (活動 2) 抬頭：香港壁球總會】於**截止日期**前寄回香港紅棉路23號香港壁球中心地下香港壁球總會辦事處收。

注意：請於適當之方格內填上 [✓]號