



V1.0 (14-2-2025)

2025 年度香港健球少年培訓預備隊 遴選內容及流程說明

1. 中學組

- 年齡範圍：13-15 歲。
- 遴選標準：
 - 體能要求：提高速度、耐力及敏捷性標準。
 - 技術要求：強調接球、擊球及移動技巧的細膩度與穩定性。
 - 比賽表現：注重戰術意識、團隊合作及臨場反應能力。

2. 小學組

- 年齡範圍：10-12 歲。
- 遴選標準：
 - 體能要求：基礎速度、耐力及協調性。
 - 技術要求：著重基本功，如接球、擊球及移動技巧的熟練度。
 - 比賽表現：評估參與度、團隊意識及基本比賽理解。

分級遴選評分重點

- 中學組：以實戰能力及技術成熟度為主要評分依據。
- 小學組：以潛力、學習態度及基礎能力為主要評分依據。

遴選內容及流程

1. 1 分鐘來回跑

- 以半個場地計算，測試球員的速度與耐力。
- 球員需在 1 分鐘內完成盡可能多的來回跑動，以次數作為評分依據。

2. 單人樁及移動 (A to B)

- 球員需進行兩次單人樁及移動測試。
- 測試內容包括穩定度、腳步移動技巧及反應能力。

3. 單人接球

- 球員需進行兩次單人接球測試。
- 測試內容包括接球敏捷性、手眼協調及反應速度。

4. 雙手擊球

- 球員需進行兩次雙手擊球測試。
- 測試內容包括擊球力度、準確性及技術穩定性。



V1.0 (14-2-2025)

5. 比賽

- 球員將被隨機分配進行比賽。
- 比賽目標為先獲得 8 分，以評估球員的實戰能力、團隊合作及比賽意識。

遴選評分重點

- 體能表現：速度、耐力、敏捷性。
- 技術能力：接球、擊球、移動技巧、穩定度。
- 比賽表現：團隊合作、戰術意識、臨場反應。

查詢

- 如有任何疑問，可與本會聯絡（電話：2750 0310）

香港健球總會
二零二五年三月十八日