

主辦



2021 年度 U23 TEAM S.M.A.R.T. 女子棒球訓練營

章 程

- 目的:
1. 面對疫情，在無法參加海外比賽或集訓的困境下，通過高質素的訓練，鼓舞士氣，凝聚香港女子棒球的年輕新秀，建立優秀梯隊；
 2. 透過完整規劃的訓練，為年輕新秀打開運動科學及醫學大門，培養球員的運動專業意識；
 3. 善用理論課及團體活動時間，讓年輕新秀接觸基本運動心理學知識，並提高抗逆及解難能力，以培養球員的運動 EQ；
 4. 強化香港女子棒球青年軍 TEAM S.M.A.R.T. 的訓練理念，創造傳統。

- 活動詳情:
- 活動地點： 保良局賽馬會大棠度假村
活動日期： 2021 年 8 月 27 至 29 日（星期五至日，三日兩夜）
活動對象： 註冊精英運動員或 Youth League 註冊球員
(13-23 歲，出生介乎 1/1/1998-31/12/2008)
報名名額： 16 名
報名費用： 港幣 800 元
義務教練： 卓莞爾、楊杰玲

報名日期: 2021 年 7 月 22 日至 8 月 10 日

如報名人數超出名額，則由教練團會進行篩選，本會有最終決定權。

實際報名日期及時間可登入本會網頁 <https://www.hkbaseball.org/> 查閱或來電本會查詢。

報名辦法: 網上報名 Online Registration

登入本會網頁 <https://www.hkbaseball.org/login.php?referral=%2Fmyaccount.php>

完成用戶登記後，登入網頁報名課程，並以「傳款易」網上付款系統繳交費用。

1. 以「PPS 繳費靈」付款，需事先開啟「PPS 繳費靈」戶口。
2. 以「支付寶 HK AlipayHK」或「銀聯 UnionPay」付款，需事先開通付款戶口。

連同參加同意書及身體健康申報以電郵回覆本會及於網上付款系統繳付有關費用。

主辦



- 訓練防疫安排：
1. 戶外訓練以 4 人為一小組，保持社交距離。
 2. 室內活動必須佩戴口罩。
 3. 參加者須於入營當天提交健康申報。
 4. 每天量度體溫最少 2 次，訓練前後消毒雙手。
 5. 每節訓練後消毒器材。
 6. 參加者需在入營前，提交 72 小時內核酸檢測報告。

- 備註：
1. 為貫徹棒球精神，請參加者自備棒球手套及穿著棒球制服上課（包括：棒球衫、棒球褲、帽、皮帶）。
 2. 報名資料不全，恕不受理。報名的資料，只作香港棒球總會的活動報名事宜、統計、日後聯絡及活動意見調查之用，亦只限於本會授權人員方可查閱有關資料作前述目的之用。遞交申請後，如欲更正或查詢個人資料，請與本會職員聯絡。
 3. 本會已為參加者投保團體意外保險，費用已包括在報名費內。參加者可按自己需要，自行安排額外投保。
 4. 由網上付款系統公司所收取之手續費亦已包括在報名費內。
 5. 在一般情況下，除天氣問題取消，所繳費用，概不發還。
 6. 如發出三號或以上風球、或黑色暴雨警告，營地將關閉。如有疑問，請於出發前致電教練查詢。
 7. 教練如因判斷天氣或場地不適宜進行訓練，將於上課前致電通知學員。

主辦



2021 年度 U23 TEAM S.M.A.R.T.女子棒球訓練營

| 訓練日程 | | | |
|------|-----------|-----------|-----------|
| | 27/8/2021 | 28/8/2021 | 29/8/2021 |
| 上午 | | 梳洗及早餐 | 梳洗及早餐 |
| | | 團體活動 1 | 工作坊 3 |
| | | 技術課 2 | 技術課 4 |
| 下午 | | 午膳 | 午膳 |
| | 入營 | 工作坊 2 | 團體活動 2 |
| | 技術課 1 | 技術課 3 | 結訓/頒獎/離營 |
| 晚上 | 晚飯 | 晚飯 (燒烤) | |
| | 工作坊 1 | | |

*活動安排需要根據實際情況作調整，如場地、天氣等。

Please note that the schedule is subjected to change due to the availability of facilities, inclement weather, etc.

查詢: 香港棒球總會
Hong Kong Baseball Association

香港銅鑼灣球場徑一號奧運大樓一樓 1003 室
Room1003, 1/F, Olympic House, 1 Stadium Path, Causeway Bay

電話 Tel : 2504 8330 傳真 Fax : 2504 4663 電郵 Email : hkbsa@hkolympic.org

網址 Website : www.hkbaseball.org