

主辦機構
ORGANIZED BY



主要合作夥伴
MAJOR PARTNER



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club
Charities Trust

資助機構
SUBVENTED BY



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



2025 SUMMER SCHEME 暑期計劃

JOCKEY CLUB YOUTH FOOTBALL DEVELOPMENT PROGRAMME

賽馬會青少年足球發展計劃



賽馬會青少年足球發展計劃 - 暑期推廣 2025

宗旨

推動本港 3 至 15 歲男女青少年對足球運動之興趣，培養良好體育精神，並藉此得以發展潛能及善用餘暇。

參加資格及組別		
班別	組別	年齡組別及出生年份
男子	U14	14歲以下 12-13歲, 於2012, 2013年出生
	U12	12歲以下 10-11歲, 於2014, 2015年出生
	U10	10歲以下 8-9 歲, 於2016, 2017年出生
女子	GU16	16歲以下 13-15歲 於2010, 2011, 2012年出生
	GU13	13歲以下 10-12歲 於2013, 2014, 2015年出生
	GU10	10歲以下 8-9 歲 於2016, 2017年出生
男女子混合	U8	8歲以下 6-7 歲 於2018, 2019年出生
	U6	6歲以下 4-5 歲 於2020, 2021年出生
兄弟姊妹 (多人報名, 最多4人)	N/A	4-12 歲 於2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021年出生
親子 (最少一名家長 / 監護人陪同, 最多4人)	N/A	學童 3-7 歲 於2018, 2019, 2020, 2021, 2022年出生 家長 18-65 歲
母子	N/A	學童 3-7 歲 於2018, 2019, 2020, 2021, 2022年出生 母親 18-65 歲
守門員 (男女子混合)	N/A	10-15 歲 於2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015年出生
街場挑戰賽 (男子、女子)	U16	16歲以下 14-15歲, 於2010, 2011年出生
	U14	14歲以下 12-13歲, 於 2012, 2013年出生
備註: 參加學員必須為2010年至2022年出生, 以出生年份計算為標準, 不接受升級或降級 男子: 2012至2021; 女子: 2010至2021; 家長親子/母子: 2018至2022		

訓練日期、時間、地點	
班別	時間安排
男子、女子、男女子混合、兄弟姊妹	日期: 2025年7月14日至8月23日 時間: 由上午八時至十一時或下午四時至九時 共4課訓練, 學員一般每週接受一課或二課訓練, 每課一小時及2日小型比賽
親子 / 母子	日期: 2025年7月19日至8月24日 時間: 由上午八時至十一時或下午三時至六時 共4課訓練, 每課一小時
守門員 (男女子混合)	日期: 2025年7月14日至8月23日 時間: 由上午八時至十一時或下午四時至九時 共4課訓練, 每課一小時
街場挑戰賽 (男子、女子) *費用全免	日期: 2025年7月14日至8月23日 無論單人匹馬抑或三五成群, 歡迎加入組隊, 享受街場門波樂趣 每星期一至兩節, 每節兩小時
各訓練課程將於以下8個區域設立, 港島、九龍東、九龍西、九龍南、新界東、新界南、新界西及新界北, 詳細訓練日期、時間和地點, 請參閱網上報名系統。	

課程內容
I. 本計劃主要以廣東話授課。 II. 提供基本足球及守門員知識和技術實踐, 包括射球、盤球、控球、守門等足球技術及戰術運用。 III. 由中國香港足球總會安排合資格教練任教, 並提供訓練教材。

賽馬會青少年足球發展計劃 - 暑期推廣 2025

訓練費用

- 1 男子、女子、男女子混合、兄弟姊妹、守門員訓練班每名學員港幣 150 元(已包括行政費用30元)。
親子班/母子班港幣 190 - 380 元正 (以每對190元計，其後每加一人另加95元，最多額外加2人，已包括行政費用30元)
- 2 所有已繳交的費用均不設退款，包括在任何不可抗力力的情況下，課堂有可能取消或更改，一概不設退款。
- 3 以上訓練項目課程均附送訓練背心乙件及足球乙個，請所有家長於以下指定日子領取裝備，如未能於指定時間領取亦可申請本會郵遞服務，惟需收取45元起，郵遞費用視乎參加班別數目而定。
- 4 如家長在訓練前仍未領取附送裝備，本會並不會安排在課堂上派發，請自行為學員安排合適的裝備進行訓練(包括: 完整運動裝束及足球)。

領取附送訓練裝備詳情

日期: 2025年7月5日

時間: 上午10時正至下午6時正

地點: 賽馬會香港足球總會足球訓練中心 (將軍澳環保大道190號)

報名詳情

- I. 報名日期: 2025年6月9日早上 11 時至6月26日晚上11時 59 分。
- II. 名額: 10,000 (男子、女子、男女子混合、兄弟姊妹、守門員訓練班) + 750 個家庭 (親子班/母子班)
- III. 是次計劃名額有限，先到先得，額滿即止。
- IV. 每班別最少須達 15 名參加者，否則有關班別將會被取消。
- V. 參加者繳付費用完成報名後，將會收到電郵確認通知，請留意該電郵有可能跌落垃圾桶/垃圾郵件。
- VI. 參加者必須根據「參加資格及年齡組別」所述出生年份報選所屬正確的年齡組別，不接受升級或降級。
- VII. 可於「網上報名系統」<https://grassroots.hkfa.com> 報名，詳情請參閱網站指引。

注意事項

- A. 由於足球運動牽涉體能，參加者需確保個人身體狀況良好，適合參加足球訓練。如參加者有長期病患，心臟病或骨骼、關節毛病，請先諮詢醫生是否適合參加足球訓練後，方報名參加是次計劃。
- B. 參加者必須根據「參加資格及年齡組別」所述出生年份報選所屬正確的年齡組別，不接受升級或降級。
- C. 如參加者資料不齊、資格不符或逾期繳交費用，足總有權取消該份申請或訓練資格。
- D. 任何違反訓練班及比賽條款及細則的學員，將會被取消資格及訓練，並不獲退款。
- E. 訓練課堂的次數、時間或地點有可能在不可抗力力的情況下，進行調整或作出更改或刪減，足總均不會因上述改動而退款。
- F. 體溫過高(攝氏 37.5 度以上)或有任何病徵的學員不應參與訓練，並儘快求醫。
- G. 參加者及學員須於課堂開始前15-20分鐘到達球場，並換好運動裝束準備訓練。
- H. 為安全起見，只有在沒有肢體碰撞的練習下，學員方可佩戴眼鏡進行訓練。在有肢體碰撞的練習或所有小型比賽情況下，有需要的學員須自行佩戴合規格運動護目鏡，並由場地教練或比賽場監審核是否合規格方可佩戴。
- I. 參加者及學員不可以穿著有金屬或硬膠釘球鞋參加訓練及小型比賽。
- J. 本會建議學員在訓練和比賽時戴上足球護脛。
- K. 本會建議參加守門員訓練之學員需自備守門員手套作訓練。
- L. 請家長們督促子女於訓練及比賽期間要注意安全。學員於受訓期間及往返場地途中，倘遇任何意外或財物損失，主辦機構概不負責。
- M. 足總已為是次活動購買「團體個人意外保險」，家長可按需要為其學員子女，自行購買個人意外傷亡及保障財物保險。
- N. 主辦機構所收集的個人資料，只會作行政用途，包括報名、統計、聯絡及/或宣傳各合辦機構的活動。你提供的個人資料，除獲本會授權職員、教練及有關人士外，將不會提供予其他人士。
詳情請參閱足總的私隱政策: https://resource.hkfa.com/upload/documents/personal_data_chi.pdf
- O. 足總可能在參加者/學員參加本計劃的訓練、比賽和相關活動期間拍照、錄影或錄音。有關內容可能用於推廣足總活動或對外通訊，及/或培訓用途。有關內容可能在足總網站或官方社交媒體帳號發布，或以其他數碼或實體形式展示，受眾包括但不限於捐款者、合作伙伴或與足總合作的其他組織。
- P. 若要求更改或索取你申報的個人資料或如欲撤銷上述個人資料、照片、影片和語音紀錄的使用和保存，可與足總職員聯絡。
- Q. 足總確保所有參與本計劃的兒童在享受足球樂趣的同時，維護守護兒童的文化和權利，確保他們的安全。詳情請參閱足總的「守護兒童政策」: https://resource.hkfa.com/upload/documents/ChildSafe_FINAL_CHI-v3.pdf
- R. 如有任何爭議，足總將保留最終決定權，包括隨時暫停、更改或終止活動及其條款和細則，參加者不得異議。

賽馬會青少年足球發展計劃 - 暑期推廣 2025

惡劣天氣指引：		
天氣情況	教練出席安排	訓練安排
雨天 / 雷暴警告信號	教練出席	甄選訓練與否，教練將視乎現場天氣及場地情況而作出適當安排。
三號熱帶氣旋 / 黃色暴雨警告信號	教練出席	U6組及U8組之訓練取消；而其他組別之家長，可以視乎天氣及安全情況而安排其子女出席。
八號或以上熱帶氣旋 / 紅色或黑色暴雨警告信號	教練毋須出席	所有組別之訓練取消。 如在訓練前兩小時天文台發出八號熱帶氣旋、紅色或黑色暴雨警告。
當天文台於訓練前兩小時除下所有颱風/熱帶氣旋/暴雨警告	教練出席	一般情況下訓練應如期舉行。 足總/教練將視乎現場天氣及場地情況而可能取消訓練。
當天文台發出「酷熱天氣警告」及/或勞工處發出以下「工作暑熱警告」 黃色 (香港暑熱指數：30 - <32) 紅色 (香港暑熱指數：32 - <34) 黑色 (香港暑熱指數：≥34)	教練出席	訓練如期舉行。 家長各自因應其子女健康情況而決定是否出席。 本會參考勞工處「預防工作時中暑指引」作出以下活動指引，教練及學員須依照指引在安全狀況下進行訓練。 一般情況下，家長應為其子女準備，教練亦應在每課訓練提醒學員帶備足夠飲用水。若暑熱指數達到警告水平，建議自備每小時750至1000毫升飲用水、並建議每15至20分鐘飲用約250毫升清涼食水。 每段訓練時間不應超過15分鐘，每次休息及/或補充水份為時約3分鐘，教練因應場地情況盡可能安排學員在有上蓋或可遮蔭的地方休息。
當環保署發出以下警告 「高」健康風險級別 (空氣質素健康指數：7) 「甚高」健康風險級別 (空氣質素健康指數：8至10) 「嚴重」健康風險級別 (空氣質素健康指數：10+)	教練出席	訓練如期舉行。 環境保護署呼籲兒童和長者應減少戶外體力消耗，以及減少在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方。 心臟病或呼吸系統疾病患者在參與體育活動前應諮詢醫生意見，在體能活動期間應多作歇息。 由於空氣污染對不同人士的影響不一，如參加者有疑問或感到不適，應諮詢醫生的意見。 家長應視乎其子女健康狀況，自行決定應否出席。可參考環保署的「建議採取的預防措施」。 https://www.aqhi.gov.hk/tc/health-advice/sub-health-advice.html

查詢

如有任何查詢，請於辦公時間 (星期一至五 10:00-13:00；14:15-18:00，星期六、日及公眾假期休息)

致電：+852 2193 7386 / 2193 7363 或 Whatsapp：+852 6753 5720 或電郵 grassroots.enquiry@hkfa.com 與本會職員聯絡