

幼兒班籃球班(對象 4-6 歲)

此班適合新學員，舊生請報讀逢五、六、日之恆常班

課程編號	日期	時間	星期	堂數	30/6或之前報名	費用	備註
4902 - BS2407 - 10	16/7 - 15/8	9:30am - 10:30am	二, 四	10	\$1,150	\$1,250	
4902 - BS2407 - 11	17/7 - 16/8	2:00pm - 3:00pm	三, 五	10	\$1,150	\$1,250	
4902 - BS2407 - 12	7/7 - 25/8	3:45pm - 5:00pm	日	8	\$1,000	\$1,100	

兒童及少年男女籃球班(對象6 - 14歲)

課程編號	日期	時間	星期	堂數	30/6或之前報名	費用	備註
4902 - BS2407 - 1	5/7 - 30/8	6:45pm - 8:00pm	五	9	\$1,125	\$1,225	
4902 - BS2407 - 2	6/7 - 31/8	2:15pm - 3:30pm	六	9	\$1,125	\$1,225	
4902 - BS2407 - 3	6/7 - 31/8	3:30pm - 4:45pm	六	9	\$1,125	\$1,225	
4902 - BS2407 - 4	6/7 - 31/8	4:45pm - 6:00pm	六	9	\$1,125	\$1,225	
4902 - BS2407 - 5	7/7 - 25/8	1:15pm - 2:30pm	日	8	\$1,000	\$1,100	
4902 - BS2407 - 6	7/7 - 25/8	2:30pm - 3:45pm	日	8	\$1,000	\$1,100	
4902 - BS2407 - 7	7/7 - 25/8	3:45pm - 5:00pm	日	8	\$1,000	\$1,100	
4902 - BS2407 - 8	16/7 - 15/8	10:30am - 12:00nn	二, 四	10	\$1,450	\$1,550	
4902 - BS2407 - 9	17/7 - 16/8	3:00pm - 4:30pm	三, 五	10	\$1,450	\$1,550	

籃球班注意事項：

1. 對象：6 - 14歲。
2. 籃球班師生人數比例1:15。
3. 參加者必須穿著本會所的籃球套裝，每套\$170(包括衫及褲)。

籃球加強練習班

只需要多一半價錢，就可以打多一倍時間，進步自然快人一倍。

此班優點：

1. 專為熱愛籃球及想快速提昇技術的學員而設
2. 讓孩子多做運動，身體自然更加強壯。
3. 訓練強度適中，不會令孩子覺得辛苦。

7 - 8月(每班名額10人)

課程編號	日期	時間	星期	堂數	30/6或之前報名	費用	備註
4902 - ST2407 - 1	6/7 - 31/8	2:15pm - 4:45pm	六	9	\$1,683	\$1,783	
4902 - ST2407 - 2	6/7 - 31/8	3:30pm - 6:00pm	六	9	\$1,683	\$1,783	
4902 - ST2407 - 3	7/7 - 25/8	1:15pm - 3:45pm	日	8	\$1,496	\$1,596	
4902 - ST2407 - 4	7/7 - 25/8	2:45pm - 5:00pm	日	8	\$1,496	\$1,596	



青少年男女子籃球班(對象13 - 16歲)

YMCA新界會所首度與標準錶針合作，以培訓青少年球員為目標，成為青少年在未來進入香港乙組或甲組階梯，把握機會，提升自己，發揮潛力。

課程編號	日期	時間	星期	堂數	30/6或之前報名	費用	備註
4902 - BJ2407	13/7 - 31/8	7:45pm - 9:45pm	六	8	\$1,200	\$1,300	

注意事項：

- 名額：30位



男女子籃球隊(對象：10 - 12歲)

以訓練隊伍比賽為主。

如有興趣，請致電2420 0266（內線119）與Dick Sir聯絡



YMCA籃球隊2024年7 - 8月

編號	日期	逢星期	時間	堂數	30/6或之號前繳費	收費	停課
4902 - TB2407	5/7 - 30/8	五	8:00pm - 10:00pm	9	\$1,305	\$1,405	

兒童乒乓球章級訓練班

訓練以初中高級別的內容教授，每期完結前按學員進度考核，合格者可獲證書一張。

- 導師學員比例：1:8
- 對象：8 - 13歲(適合初學者)
- 請自備乒乓球拍
- 負責同事：岑國倫 Dick Sir(內線119)



班別	班編號	日期	逢星期	時間	30/6或之前報名	費用	堂數	上課地點
初級班	4902 - TBT2407 - 1	6/7 - 31/8	六	2:00pm - 3:15pm(1.25小時)	\$1,170	\$1,270	9	五樓舞蹈室
初級班	4902 - TBT2407 - 2	6/7 - 31/8	六	3:15pm - 4:30pm(1.25小時)	\$1,170	\$1,270	9	五樓舞蹈室
初級班	4902 - TBT2407 - 3	15/7 - 26/8	一	4:00pm - 5:30pm(1.5小時)	\$1,050	\$1,150	7	二樓林護堂



發掘小孩潛質 培訓明日之星

幼兒羽毛球持續學習班(5 - 8歲)

要成為一項運動之專才，必須從小開始，越早開始，優勢越大，持之以恆，努力不懈，必見成就。

班編號	日期	逢星期	時間	30/6或之前報名	費用	堂數	備註
4902 - BNB2407 - 1	6/7 - 31/8	六	9:30am - 11:00am	\$1,035	\$1,135	9	
4902 - BNB2407 - 2	16/7 - 15/8	二, 四	2:00pm - 3:30pm	\$1,150	\$1,250	10	
4902 - BNB2407 - 3	17/7 - 16/8	三, 五	9:30am - 11:00am	\$1,150	\$1,250	10	

兒童及青少年羽毛球班(9 - 16歲)

班編號	日期	逢星期	時間	30/6或之前報名	費用	堂數	備註
4902 - BN2407 - 1	6/7 - 31/8	六	11:00am - 12:30nn	\$1,035	\$1,135	9	
4902 - BN2407 - 2	6/7 - 31/8	六	12:30nn - 2:00pm	\$1,035	\$1,135	9	
4902 - BN2407 - 3	16/7 - 15/8	二, 四	3:30pm - 5:00pm	\$1,150	\$1,250	10	
4902 - BN2407 - 4	17/7 - 16/8	三, 五	11:00am - 12:30nn	\$1,150	\$1,250	10	

1. 參加者須請自備羽毛球拍。
2. 名額：18人(教練與學員比例1:18)
3. 地點：二樓室內運動場(3個羽毛球場)
4. 本部有權隨時更改教練而無須事前通知及不設退款。
5. 不設舊生留位，由於名額容易爆滿，建議舊生盡量提早報讀下一期課程。
6. 負責同事：岑國倫 Dick Sir(內線119)

兒童排球培訓班

由香港甲一組教練團教授：透過資深及技術優秀的教練，讓持續練習的學員在技術上得到大幅提昇。

適 合：1) 有興趣排球運動的學員

2) 有目標去成為排球校隊的一份子

3) 成為學校校隊最具實力的核心隊員

目 的：排球運動在香港日益普及，發展兒童的排球培訓亦不容忽視，本會透過舉辦兒童排球訓練班，培養學生對排球運動的興趣，提升他們的基本技術之餘，讓他們從訓練中學會團隊合作的重要性。

內 容：教授排球的基本技術、排球比賽的概念及規則

導 師：Victory Volleyball Club(香港甲一組)教練團

教練學員比例：1:8 (如多於8位學員，會增設助教)



兒童班(6-8 歲)

課程編號	日期	星期	時間	30/6或之前報名	費用	堂數	備註
4902 - vb2407	7/7 - 25/8	日	9:00am - 10:30am	\$1,200	\$1,300	8	

兒童及青少年班(9-12 歲)

課程編號	日期	星期	時間	30/6或之前報名	費用	堂數	備註
4902 - vhb2407	7/7 - 25/8	日	10:30am - 12:00nn	\$1,200	\$1,300	8	

幼兒及兒童足球培訓班

目的：透過有系統的足球訓練，增強參加者之基本技術、團隊意識及體育精神，並作為長期有系統訓練，立YMCA兒童足球隊，參加各項比賽。

內容：教授足球運動之基本技術，並透過各種分組練習及比賽，灌輸團隊精神。

導師：張偉康教練

教練學員比例：1:20(如超過會增加助教)

備注：不設舊生留位，由於名額容易爆滿，建議舊生盡量提早報讀下一期課程。

負責同事：岑國倫 Dick Sir(內線119)



7 - 8月

幼兒班(4 - 7歲)

課程編號	日期	星期	時間	30/6或之前報名	費用	名額	堂數	上課地點	備註
4902 - FCB2407 - 1	6/7 - 31/8	六	5:00pm - 6:00pm	\$972	\$1,072	20	9	室外場上課	
4902 - FCB2407 - 2	5/7 - 30/8	五	5:00pm - 6:00pm	\$972	\$1,072	20	9	室外場上課	

兒童班(8 - 12歲)

課程編號	日期	星期	時間	30/6或之前報名	費用	名額	堂數	上課地點	備註
4902 - FC2407 - A	6/7 - 31/8	六	6:00pm - 7:30pm	\$1,035	\$1,135	30	9	室外場上課	

兒童及青少年班(11 - 15歲)

課程編號	日期	星期	時間	30/6或之前報名	費用	名額	堂數	上課地點	備註
4902 - FC2407 - B	5/7 - 30/8	五	6:30pm - 8:00pm	\$1,035	\$1,135	20	9	室外場上課	

躲避飛盤訓練班

刺激、好玩、反應、團隊合作

簡介：躲避飛盤源自美國，在1995年由日本的HERO DISC發起，近五年來被日本各地小學接受推廣，躲避飛盤是由躲避球及飛盤兩種運動所結合的，由飛盤運動的投擲動作與飛盤飛行以及躲避球賽的觀念所衍生出來的新興運動，是一種非碰撞式的團隊運動，講求個人運動能力，手眼協調，反應敏捷，也需要團隊上的配合，對學生有益身心，刺激好玩。

內容：個人訓練/分隊比賽

對象：8-12歲

教練學員比例：1:30

上課地點：室外運動場

負責同事：岑國倫 Dick Sir(內線119)



7 - 8月

班編號	日期	逢星期	時間	30/6或之前報名	費用	堂數	上課地點
4902 - FF2407 - 1	15/7 - 26/8	一	2:00pm - 3:30pm	\$840	\$940	7	林護堂