

## 球類課程



### 幼兒籃球班《對象4 – 6歲》

#### 注意事項：

1. 對象：幼兒 4–6 歲，兒童及青少年6–14歲。
2. 籃球班師生人數比例1:15。

課程活動編號	日期	時間	星期	堂數	30/4 或之前報名	費用	備註
4902-BS2505-8	11/5 – 29/6	2:30pm – 3:45pm	日	8	\$1,024	\$1,124	4/5 停課
4902-BS2505-9	11/5 – 29/6	3:45pm – 5:00pm	日	9	\$1,024	\$1,124	4/5 停課



### 兒童及少年男女籃球班《對象:6 – 14歲》

培養專注力 • 團隊合作精神 • 提高紀律性

課程活動編號	日期	時間	星期	堂數	30/4 或之前報名	費用	備註
4902-BS2505-1	2/5 – 27/6	6:45pm – 8:00pm	五	9	\$1,152	\$1,252	
4902-BS2505-2	3/5 – 28/6	2:15pm – 3:30pm	六	8	\$1,024	\$1,124	31/5 停課
4902-BS2505-3	3/5 – 28/6	3:30pm – 4:45pm	六	8	\$1,024	\$1,124	31/5 停課
4902-BS2505-4	3/5 – 28/6	4:45pm – 6:00pm	六	8	\$1,024	\$1,124	31/5 停課
4902-BS2505-5	11/5 – 29/6	1:15pm – 2:30pm	日	8	\$1,024	\$1,124	4/5 停課
4902-BS2505-6	11/5 – 29/6	2:30pm – 3:45pm	日	8	\$1,024	\$1,124	4/5 停課
4902-BS2505-7	11/5 – 29/6	3:45pm – 5:00pm	日	8	\$1,024	\$1,124	4/5 停課

### 籃球加強練習班

快樂 • 減壓 • 個人成長

專為熱愛籃球及想快速提昇技術的學員而設。

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。

課程活動編號	日期	時間	星期	堂數	30/4 或之前報名	費用	備註
4902-ST2505-1	3/5 – 28/6	2:15pm – 4:45pm	六	8	\$1,520	\$1,620	31/5 停課
4902-ST2505-2	3/5 – 28/6	3:30pm – 6:00pm	六	8	\$1,520	\$1,620	31/5 停課
4902-ST2505-3	11/5 – 29/6	1:15pm – 3:45pm	日	8	\$1,520	\$1,620	4/5 停課
4902-ST2505-4	11/5 – 29/6	2:45pm – 5:00pm	日	8	\$1,520	\$1,620	4/5 停課

## 《青少年男女子籃球班》

**對象：** 適合初學或擁有有基本技術者

**年齡：** 13 – 16歲

*善用餘暇 · 鍛鍊身心*

課程活動	日期	時間	星期	堂數	30/4 或之前報名	費用	備註
4902-BJ2505	3/5 – 28/6	7:45pm – 9:45pm	六	8	\$1,264	\$1,364	31/5 停課



## 新界會所籃球隊

**目的：** 鍛練小組及團隊技術，參加外間比賽。

**對象年齡：** 10–12歲

**練習時間：** 20:00–22:00 (逢星期五)

*團體精神 · 克服挑戰 · 爭取勝利*

如有興趣加入，請與DICK SIR申請面試，合格後方可報名，諮詢電話：2420 0266 內線：119

活動編號	日期	時間	逢星期	堂數	30/4或之號前繳費	收費	停課
4902-TB2505	2/5 – 27/6	8:00pm – 10:00pm	五	9	\$1,350	\$1,450	



## 幼兒羽毛球持續學習班 (5 – 8歲)

發掘小孩潛質 培訓明日之星

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。

班活動編號	日期	逢星期	時間	30/4或之 前報名	費用	堂數	備註
4902-BNB2505-1	3/5 – 28/6	六	9:30am – 11:00am	\$960	\$1,060	8	31/5停課

## 兒童及青少年羽毛球班 (9 – 16歲)

班活動編號	日期	逢星期	時間	30/4或之 前報名	費用	堂數
4902-BN2505-1	3/5 – 28/6	六	11:00am – 12:30nn	\$960	\$1,060	8
4902-BN2505-2	3/5 – 28/6	六	12:30nn – 2:00pm	\$960	\$1,060	8

**名額：** 18位 (教練與學員比例1:18)

**地點：** 本會所2/F室內運動場(3個羽毛球場)。

**負責同事：** 岑國倫 Dick Sir (內線119)

**備註：** 本部有權隨時更改教練而無須事前通知及不設退款。  
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。參加者須請自備羽毛球拍。



## 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，設立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)
- 備註：** 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)



### 幼兒班(4 – 7歲)

班活動編號	日期	逢星期	時間	30/4或之 前報名	費用	堂數	名額	上課地點	備註
4902-FCB2505-1	3/5 – 28/6	六	5:00pm – 6:00pm	\$904	\$1,004	8	20	室外場上課	31/5 停課

### 兒童班(8 – 12歲)

班活動編號	日期	逢星期	時間	30/4或之 前報名	費用	堂數	名額	上課地點	備註
4902-FC2505-1	3/5 – 28/6	六	6:00pm – 7:30pm	\$960	\$1,060	8	30	室外場上課	31/5 停課

### 兒童及青少年班(11 – 15歲)

班活動編號	日期	逢星期	時間	30/4或之 前報名	費用	堂數	名額	上課地點	備註
4902-FC2505-2	2/5 – 27/6	五	6:30pm – 8:00pm	\$1,080	\$1,180	9	20	室外場上課	



## 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)



## 初小兒童班 (6 – 10歲)

班活動編號	日期	逢星期	時間	30/4或之 前報名	費用	堂數	備註
4902-vb2505-1	11/5 – 30/6	日	9:00am – 10:30am	\$1,200	\$1,300	8	4/5 停課

## 兒童及青少年班 (11 – 15歲)

班活動編號	日期	逢星期	時間	30/4或之 前報名	費用	堂數	備註
4902-vb2505-2	11/5 – 30/6	日	10:30am – 12:00nn	\$1,200	\$1,300	8	4/5 停課

## 成人班 (17 – 60歲)

班活動編號	日期	逢星期	時間	30/4或之 前報名	費用	堂數	備註
4902-vb2505-3	6/5 – 24/6	二	7:30pm – 9:30pm	\$1,600	\$1,700	8	

## 兒童乒乓球訓練班

班活動編號	日期	逢星期	時間	30/4或之	費用	堂數	上課地點	備註
4902-TBT2505-1	3/5 – 28/6	六	2:15pm – 3:45pm (1.5小時)	\$1,200	\$1,300	8	5/F舞蹈室	31/5停課

**對象：** 8 – 13歲(適合初學者及擁有基本技術者。)

**導師學員比例：** 1:8

**備註：** 請自備乒乓球拍

**負責同事：** 岑國倫 Dick Sir (內線119)

