

## 貼心推介

為方便各位家長安排子女活動，以下運動課程是連續安排，讓學員能夠節省時間，一次過學習兩種運動，鍛練身心，善用餘閒。

### 幼兒足球 + 幼兒羽毛球班

運動種類	班編號	日期	逢星期	時間	30/6或之前	費用	堂數	上課地點	備註
幼兒足球班	4902-FCB2507-2	15/7 - 14/8	二,四	1:00pm - 2:00pm	\$1,130	\$1,230	10	二樓林護堂	對象：4 - 7歲
幼兒羽毛球班	4902-BNB2507-2	15/7 - 14/8	二,四	2:00pm - 3:30pm	\$1,200	\$1,300	10	二樓林護堂	對象：4 - 7歲

### 幼兒足球 + 幼兒籃球班

運動種類	班編號	日期	逢星期	時間	30/6或之前	費用	堂數	上課地點	備註
幼兒籃球班	4902-BS2507-10	15/7 - 14/8	二,四	11:45am - 1:00pm	\$1,280	\$1,380	10	二樓林護堂	對象：4 - 7歲
幼兒足球班	4902-FCB2507-2	15/7 - 14/8	二,四	1:00pm - 2:00pm	\$1,130	\$1,230	10	二樓林護堂	對象：4 - 7歲

### 兒童乒乓球 + 兒童籃球班

運動種類	班編號	日期	逢星期	時間	30/6或之前	費用	堂數	上課地點	備註
兒童乒乓球班	4902-TBT2507-4	16/7 - 15/8	三,五	12:30pm - 2:00pm	\$1,500	\$1,600	10	五樓舞蹈室	對象：8 - 14歲
兒童籃球班	4902-BS2507-9	16/7 - 15/8	三,五	2:00pm - 3:30pm	\$1,500	\$1,600	10	二樓林護堂	對象：8 - 14歲

### 兒童乒乓球 + 兒童羽毛球班

運動種類	班編號	日期	逢星期	時間	30/6或之前	費用	堂數	上課地點	備註
兒童乒乓球班	4902-TBT2507-3	15/7 - 14/8	二,四	2:00pm - 3:30pm	\$1,500	\$1,600	10	五樓舞蹈室	對象：8 - 14歲
兒童羽毛球班	4902-BN2507-3	15/7 - 14/8	二,四	3:30pm - 5:00pm	\$1,200	\$1,300	10	二樓林護堂	對象：8 - 14歲

### 兒童乒乓球 + 兒童羽毛球班

運動種類	班編號	日期	逢星期	時間	30/6或之前	費用	堂數	上課地點	備註
兒童羽毛球班	4902-BN2507-4	16/7 - 15/8	三,五	11:00am - 12:30pm	\$1,200	\$1,300	10	二樓林護堂	對象：8 - 14歲
兒童乒乓球班	4902-TBT2507-4	16/7 - 15/8	三,五	12:30pm - 2:00pm	\$1,500	\$1,600	10	五樓舞蹈室	對象：8 - 14歲

## 球類課程

### 幼兒籃球班《對象：4 – 7歲》

#### 籃球班注意事項：

1. 對象：幼兒 4 – 7歲，兒童及青少年 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)。
4. 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。



課程活動編號	日期	時間	星期	費用	30/6 或之前報名	堂數	備註
4902-BS2507-10	15/7 – 14/8	11:45am – 1:00pm	二,四	\$1,280	\$1,380	10	上課1.25小時
4902-BS2507-11	16/7 – 15/8	3:30pm – 4:45pm	三,五	\$1,280	\$1,380	10	上課1.25小時
4902-BS2507-12	6/7 – 31/8	3:45pm – 5:00pm	日	\$1,152	\$1,252	9	上課1.25小時

### 男女子兒童及青少年籃球班《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	費用	30/6 或之前報名	堂數	備註
4902-BS2507-1	4/7 – 29/8	6:45pm – 8:00pm	五	\$1,152	\$1,252	9	上課1.25小時
4902-BS2507-2	5/7 – 30/8	2:15pm – 3:30pm	六	\$1,152	\$1,252	9	上課1.25小時
4902-BS2507-3	5/7 – 30/8	3:30pm – 4:45pm	六	\$1,152	\$1,252	9	上課1.25小時
4902-BS2507-4	5/7 – 30/8	4:45pm – 6:00pm	六	\$1,152	\$1,252	9	上課1.25小時
4902-BS2507-5	6/7 – 31/8	1:15pm – 2:30pm	日	\$1,152	\$1,252	9	上課1.25小時
4902-BS2507-6	6/7 – 31/8	2:30pm – 3:45pm	日	\$1,152	\$1,252	9	上課1.25小時
4902-BS2507-7	6/7 – 31/8	3:45pm – 5:00pm	日	\$1,152	\$1,252	9	上課1.25小時

### 兒童及青少年男女籃球班《對象：8 – 14歲》

快樂 · 減壓 · 個人成長

課程活動編號	日期	時間	星期	費用	30/6 或之前報名	堂數	備註
4902-BS2507-8	15/7 – 14/8	10:15am – 11:45am	二、四	\$1,500	\$1,600	10	上課1.5小時
4902-BS2507-9	16/7 – 15/8	2:00pm – 3:30pm	三、五	\$1,500	\$1,600	10	上課1.5小時



## 球類課程

### 籃球加強練習班《對象：8 – 14歲》

### 快速提昇 · 個人技術

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。  
7-8月(每班名額10人)

課程活動編號	日期	時間	星期	費用	30/6 或之前報名	堂數	備註
4902-ST2507-1	5/7 – 30/8	2:15pm – 4:45pm	六	\$1,710	\$1,810	9	
4902-ST2507-2	5/7 – 30/8	3:30pm – 6:00pm	六	\$1,710	\$1,810	9	
4902-ST2507-3	6/7 – 31/8	1:15pm – 3:45pm	日	\$1,710	\$1,810	9	
4902-ST2507-4	6/7 – 31/8	2:45pm – 5:00pm	日	\$1,710	\$1,810	9	

### 青少年男女子籃球班《對象：13 – 16歲》

### 善用餘暇 · 鍛鍊身心

課程活動	日期	時間	星期	堂數	30/6 或之前報名	費用	備註
4902-BJ2507	5/7 – 30/8	8:00pm – 10:00pm	六	9	\$1,422	\$1,522	

#### 注意事項：

名額：20位(籃球班師生人數比例1:20。)

對象：適合初學者或擁有基本技術者



### YMCA籃球隊

### 團隊精神 · 鍛鍊意志 · 服從品格

目的：鍛鍊小組及團隊技術，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)

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

編號	日期	逢星期	時間	堂數	30/6或之號前繳費	收費	停課
4902-TB2507	4/7 – 29/8	五	8:00pm – 10:00pm	9	\$1350	\$1450	



## 男女子幼兒羽毛球持續學習班

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	30/6或之前報名	費用	堂數	備註
4902-BNB2507-1	5/7 - 30/8	六	9:30am - 11:00am	\$1,080	\$1,180	9	對象：5 - 8歲
4902-BNB2507-2	15/7 - 14/8	二,四	2:00pm - 3:30pm	\$1,200	\$1,300	10	對象：4 - 7歲
4902-BNB2507-3	16/7 - 15/8	三,五	9:30am - 11:00am	\$1,200	\$1,300	10	對象：5 - 8歲

## 男女子兒童及青少年羽毛球班

班活動編號	日期	逢星期	時間	30/6或之前報名	費用	堂數	備註
4902-BN2507-1	5/7 - 30/8	六	11:00am - 12:30nn	\$1,080	\$1,180	9	對象：9-16歲
4902-BN2507-2	5/7 - 30/8	六	12:30nn - 2:00pm	\$1,080	\$1,180	9	對象：9-16歲
4902-BN2507-3	15/7 - 14/8	二,四	3:30pm - 5:00pm	\$1,200	\$1,300	10	對象：8-14歲
4902-BN2507-4	16/7 - 15/8	三,五	11:00am - 12:30nn	\$1,200	\$1,300	10	對象：8-14歲

1. 參加者須請自備羽毛球拍。
2. 名額：18位 (教練與學員比例1：18)
3. 地點：本會所2/F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)



## 男女子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	30/6或之前報名	費用	堂數	名額	上課地點	備註
4902-FCB2507-1	5/7 – 30/8	六	5:00pm – 6:00pm	\$1,017	\$1,117	9	20	室外場上課	
4902-FCB2507-2	15/7 – 14/8	二,四	1:00pm – 2:00pm	\$1,130	\$1,230	10	20	室內場上課	

### 兒童班 (8 – 12歲)

班活動編號	日期	逢星期	時間	30/6或之前報名	費用	堂數	名額	上課地點	備註
4902-FC2507-1	5/7 – 30/8	六	6:00pm – 7:30pm	\$1,080	\$1,180	9	30	室外場上課	

### 兒童及青少年班 (11 – 15歲)

班活動編號	日期	逢星期	時間	30/6或之前報名	費用	堂數	名額	上課地點	備註
4902-FC2507-2	4/7 – 29/8	五	6:30pm – 8:00pm	\$1,080	\$1,180	9	20	室外場上課	



## 男女子兒童排球培訓班

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)

**備註：** 參加者必須穿著本會所的排球套裝，每套\$110(包括衫及褲)



## 初小兒童班 (6 – 10歲)

班活動編號	日期	逢星期	時間	30/6或之前報名	費用	堂數	備註
4902-VB2507-1A	6/7 – 31/8	日	9:00am – 10:30am	\$1,350	\$1,450	9	
4902-VB2507-1B	14/7 – 25/8	一	2:00pm – 3:30pm	\$1050	\$1,150	7	

## 兒童及青少年班 (11 – 15歲)

班活動編號	日期	逢星期	時間	30/6或之前報名	費用	堂數	備註
4902-VB2507-2A	6/7 – 31/8	日	10:30am – 12:00nn	\$1,350	\$1,450	9	
4902-VB2507-2B	14/7 – 25/8	一	3:30pm – 5:00pm	\$1050	\$1,150	7	

## 成人班 (17 – 60歲)

班活動編號	日期	逢星期	時間	30/6或之前報名	費用	堂數	備註
4902-vb2507-3	8/7 – 26/8	二	7:30pm – 9:30pm	\$1,600	\$1,700	8	1/7 停課

## 男女子兒童乒乓球訓練班

**導師學員比例：** 1:8

**導師學員比例：** 1:8

**對象：** 7 – 14歲(適合初學者)

**備註：** 請自備乒乓球拍

**負責同事：** 岑國倫 Dick Sir (內線119)

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	備註
4902-TBT2507-1	5/7 – 30/8	六	2:00pm – 3:30pm (1.5小時)	\$1,350	\$1,450	9	5/F舞蹈室	對象：7 – 13歲
4902-TBT2507-2	15/7 – 14/8	二,四	2:00pm – 3:30pm (1.5小時)	\$1,500	\$1,600	10	5/F舞蹈室	對象：8 – 14歲
4902-TBT2507-3	16/7 – 15/8	三,五	12:30pm – 2:00pm (1.5小時)	\$1,500	\$1,600	10	5/F舞蹈室	對象：8 – 14歲

