

球類課程

幼兒籃球班《對象4 - 6歲》

增強協調 · 提昇專注 · 發展潛能

籃球班注意事項：

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。



課程編號	日期	時間	星期	堂數	31/12 或之前報名	費用	備註
4902-BS2601-8	4/1 - 22/2	3:45pm - 5:00pm	日	8	\$1,024	\$1,124	
課程編號	日期	時間	星期	堂數	28/2 或之前報名	費用	備註
4902-BS2603-8	1/3 - 26/4	3:45pm - 5:00pm	日	9	\$1,152	\$1,252	

兒童及青少年男女籃球班《對象：6 - 14歲》

快樂運動 · 鍛鍊體能 · 培養紀律

1-2月

課程編號	日期	時間	星期	堂數	31/12 或之前報名	費用	備註
4902-BS2601-1	2/1 - 27/2	6:45pm - 8:00pm	五	9	\$1,152	\$1,252	
4902-BS2601-2	3/1 - 28/2	2:15pm - 3:30pm	六	9	\$1,152	\$1,252	
4902-BS2601-3	3/1 - 28/2	3:30pm - 4:45pm	六	9	\$1,152	\$1,252	
4902-BS2601-4	3/1 - 28/2	4:45pm - 6:00pm	六	9	\$1,152	\$1,252	
4902-BS2601-5	4/1 - 22/2	1:15pm - 2:30pm	日	8	\$1,024	\$1,124	
4902-BS2601-6	4/1 - 22/2	2:30pm - 3:45pm	日	8	\$1,024	\$1,124	
4902-BS2601-7	4/1 - 22/2	3:45pm - 5:00pm	日	8	\$1,024	\$1,124	

3-4月

課程編號	日期	時間	星期	堂數	28/2 或之前報名	費用	備註
4902-BS2603-1	6/3 - 24/4	6:45pm - 8:00pm	五	7	\$896	\$996	3/4停課
4902-BS2603-2	7/3 - 25/4	2:15pm - 3:30pm	六	7	\$896	\$996	4/4停課
4902-BS2603-3	7/3 - 25/4	3:30pm - 4:45pm	六	7	\$896	\$996	4/4停課
4902-BS2603-4	7/3 - 25/4	4:45pm - 6:00pm	六	7	\$896	\$996	4/4停課
4902-BS2603-5	1/3 - 26/4	1:15pm - 2:30pm	日	9	\$1,152	\$1,252	
4902-BS2603-6	1/3 - 26/4	2:30pm - 3:45pm	日	9	\$1,152	\$1,252	
4902-BS2603-7	1/3 - 26/4	3:45pm - 5:00pm	日	9	\$1,152	\$1,252	



球類課程

籃球加強練習班 (適合想成為校隊主力的球員)

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。

1-2月

課程編號	日期	時間	星期	堂數	31/12 或之前報名	費用	備註
4902-ST2601-1	3/1 - 28/2	2:15pm - 4:45pm	六	9	\$1,710	\$1,810	
4902-ST2601-2	3/1 - 28/2	3:30pm - 6:00pm	六	9	\$1,710	\$1,810	
4902-ST2601-3	4/1 - 22/2	1:15pm - 3:45pm	日	8	\$1,520	\$1,620	
4902-ST2601-4	4/1 - 22/2	2:45pm - 5:00pm	日	8	\$1,520	\$1,620	

3-4月

課程編號	日期	時間	星期	堂數	28/2 或之前報名	費用	備註
4902-ST2603-1	7/3 - 25/4	2:15pm - 4:45pm	六	7	\$1,330	\$1,430	4/4停課
4902-ST2603-2	7/3 - 25/4	3:30pm - 6:00pm	六	7	\$1,330	\$1,430	4/4停課
4902-ST2603-3	1/3 - 26/4	1:15pm - 3:45pm	日	9	\$1,710	\$1,810	
4902-ST2603-4	1/3 - 26/4	2:45pm - 5:00pm	日	9	\$1,710	\$1,810	

《青少年男女子籃球班》對象：13 - 16歲

善用餘暇 · 鍛鍊身心

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，提昇自己，發揮潛力。

課程編號	日期	時間	星期	堂數	31/12 或之前報名	費用	備註
4902-BJ2601	10/1 - 28/2	8:00pm - 10:00pm	六	8	\$1,264	\$1,364	3/1停課
課程編號	日期	時間	星期	堂數	28/2 或之前報名	費用	備註
4902-BJ2603	7/3 - 25/4	8:00pm - 10:00pm	六	7	\$1,106	\$1,206	4/4停課

注意事項：

1. 名額：20位(籃球班師生人數比例1:20。)



新界會所籃球隊

對象年齡：10 - 12歲

練習時間：8:00pm - 10:00pm(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。

團隊精神 · 鍛鍊意志 · 服從品格

課程編號	日期	逢星期	時間	堂數	31/12 或之前報名	費用	備註
4902-TB2601	9/1 - 27/2	五	8:00pm - 10:00pm	8	\$1,200	\$1,300	2/1停課
課程編號	日期	逢星期	時間	堂數	28/2 或之前報名	費用	備註
4902-TB2603	6/3 - 24/4	五	8:00pm - 10:00pm	7	\$1,050	\$1,150	3/4停課

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。

班編號	日期	逢星期	時間	31/12 或之前報名	費用	堂數	備註
4902-BNB2601-1	3/1 - 28/2	六	9:30am - 11:00am	\$1,080	\$1,180	9	
班編號	日期	逢星期	時間	28/2 或之前報名	費用	堂數	備註
4902-BNB2603-1	7/3 - 25/4	六	9:30am - 11:00am	\$960	\$1,060	8	



兒童及青少年羽毛球班(9 - 16歲)

班編號	日期	逢星期	時間	31/12 或之前報名	費用	堂數	備註
4902-BN2601-1	3/1 - 28/2	六	11:00am - 12:30nn	\$1,080	\$1,180	9	
4902-BN2601-2	3/1 - 28/2	六	12:30nn - 2:00pm	\$1,080	\$1,180	9	
班編號	日期	逢星期	時間	28/2 或之前報名	費用	堂數	備註
4902-BN2603-1	7/3 - 25/4	六	11:00am - 12:30nn	\$960	\$1,060	8	
4902-BN2603-2	7/3 - 25/4	六	12:30nn - 2:00pm	\$960	\$1,060	8	

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)



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)
- 上課地點**：本會所G/F室外運動場，如下雨會轉往二樓室內運動場
- 負責同事**：岑國倫 Dick Sir(內線119)

幼兒班(4 - 7歲)

課程編號	日期	星期	時間	31/12或之前報名	費用	堂數	名額	備註
4902-FCB2601-1	3/1 - 28/2	六	5:00pm - 6:00pm	\$1,017	\$1,117	9	20	
課程編號	日期	星期	時間	28/2或之前報名	費用	堂數	名額	備註
4902-FCB2603-1	7/3 - 25/4	六	5:00pm - 6:00pm	\$791	\$891	7	20	4/4停課

兒童班(8 - 12歲)

課程編號	日期	星期	時間	31/12或之前報名	費用	堂數	名額	備註
4902-FC2601-1	3/1 - 28/2	六	6:00pm - 7:30pm	\$1,080	\$1,180	9	30	
課程編號	日期	星期	時間	28/2或之前報名	費用	堂數	名額	備註
4902-FC2603-1	7/3 - 25/4	六	6:00pm - 7:30pm	\$840	\$940	7	30	4/4停課

兒童及青少年班(11 - 15歲)

課程編號	日期	星期	時間	31/12或之前報名	費用	堂數	名額	備註
4902-FC2601-2	2/1 - 27/2	五	6:30pm - 8:00pm	\$1,080	\$1,180	9	20	
課程編號	日期	星期	時間	28/2或之前報名	費用	堂數	名額	備註
4902-FC2603-2	6/3 - 24/4	五	6:30pm - 8:00pm	\$840	\$940	7	30	4/4停課



兒童青少年排球培訓班

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)

班編號	日期	逢星期	時間	31/12 或之前報名	費用	堂數	備註
4902-VB2601-1	4/1 - 22/2	日	8:45am - 10:00am	\$1,000	\$1,100	8	
班編號	日期	逢星期	時間	28/2 或之前報名	費用	堂數	備註
4902-VB2603-1	1/3 - 26/4	日	8:45am - 10:00am	\$1,125	\$1,225	9	

兒童及青少年班(11 - 15歲)

班編號	日期	逢星期	時間	31/12 或之前報名	費用	堂數	備註
4902-VB2601-2	4/1 - 22/2	日	10:00am - 11:30am	\$1,200	\$1,300	8	初階班
4902-VB2601-3	4/1 - 22/2	日	11:30am - 1:00pm	\$1,200	\$1,300	8	進階班
班編號	日期	逢星期	時間	28/2 或之前報名	費用	堂數	備註
4902-VB2603-2	1/3 - 26/4	日	10:00am - 11:30am	\$1,350	\$1,450	9	初階班
4902-VB2603-3	1/3 - 26/4	日	11:30am - 1:00pm	\$1,350	\$1,450	9	進階班

