

## 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，讓學員能夠節省交通時間，一次過學習兩種運動，鍛練身心，善用餘閒。

### 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或之前報名	費用	堂數	上課地點	備註
兒童乒乓球班	4902-TBT2607-3	15/7 - 14/8	三、五	12:30nn - 2:00pm	\$1,500	\$1,600	10	5/F舞蹈室	對象：8 - 14歲
兒童籃球班	4902-BS2607-9	15/7 - 14/8	三、五	2:00pm - 3:30pm	\$1,550	\$1,650	10	2/F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或之前報名	費用	堂數	上課地點	備註
兒童乒乓球班	4902-TBT2607-2	14/7 - 13/8	二、四	2:00pm - 3:30pm	\$1,500	\$1,600	10	5/F舞蹈室	對象：8 - 14歲
兒童羽毛球班	4902-BN2607-3	14/7 - 13/8	二、四	3:30pm - 5:00pm	\$1,250	\$1,350	10	2/F林護堂	對象：8 - 14歲

### 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或之前報名	費用	堂數	上課地點	備註
幼兒足球班	4902-FCB2607-3	14/7 - 13/8	二、四	1:00pm - 2:00pm	\$1,160	\$1,260	10	2/F林護堂	對象：4 - 7歲
幼兒羽毛球班	4902-BNB2607-2	14/7 - 13/8	二、四	2:00pm - 3:30pm	\$1,200	\$1,300	10	2/F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或之前報名	費用	堂數	上課地點	備註
幼兒籃球班	4902-BS2607-10	14/7 - 13/8	二、四	11:45am - 1:00pm	\$1,320	\$1,420	10	2/F林護堂	對象：4 - 7歲
幼兒足球班	4902-FCB2607-3	14/7 - 13/8	二、四	1:00pm - 2:00pm	\$1,160	\$1,260	10	2/F林護堂	對象：4 - 7歲



# 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 - 7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	30/6或之前報名	費用	堂數	備註
4902-BS2607-10	14/7 - 13/8	11:45am - 1:00pm	二、四	\$1,320	\$1,420	10	上課1.25小時
4902-BS2607-11	15/7 - 14/8	3:30pm - 4:45pm	三、五	\$1,320	\$1,420	10	上課1.25小時
4902-BS2607-12	5/7 - 30/8	3:45pm - 5:00pm	日	\$1,188	\$1,288	9	上課1.25小時

## 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

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。



課程編號	日期	時間	星期	30/6或之前報名	費用	堂數	備註
4902-BS2607-1	3/7 - 28/8	6:45pm - 8:00pm	五	\$1,188	\$1,288	9	上課1.25小時
4902-BS2607-2	4/7 - 29/8	2:15pm - 3:30pm	六	\$1,188	\$1,288	9	上課1.25小時
4902-BS2607-3	4/7 - 29/8	3:30pm - 4:45pm	六	\$1,188	\$1,288	9	上課1.25小時
4902-BS2607-4	4/7 - 29/8	4:45pm - 6:00pm	六	\$1,188	\$1,288	9	上課1.25小時
4902-BS2607-5	5/7 - 30/8	1:15pm - 2:30pm	日	\$1,188	\$1,288	9	上課1.25小時
4902-BS2607-6	5/7 - 30/8	2:30pm - 3:45pm	日	\$1,188	\$1,288	9	上課1.25小時
4902-BS2607-7	5/7 - 30/8	3:45pm - 5:00pm	日	\$1,188	\$1,288	9	上課1.25小時

課程編號	日期	時間	星期	30/6或之前報名	費用	堂數	備註
4902-BS2607-8	14/7 - 13/8	10:15am - 11:45am	二、四	\$1,550	\$1,650	10	上課1.5小時
4902-BS2607-9	15/7 - 14/8	2:00pm - 3:30pm	三、五	\$1,550	\$1,650	10	上課1.5小時



## 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。

課程編號	日期	時間	星期	30/6或之前報名	費用	堂數	備註
4902-ST2607-1	4/7 - 29/8	2:15pm - 4:45pm	六	\$1,755	\$1,855	9	
4902-ST2607-2	4/7 - 29/8	3:30pm - 6:00pm	六	\$1,755	\$1,855	9	
4902-ST2607-3	5/7 - 30/8	1:15pm - 3:45pm	日	\$1,755	\$1,855	9	
4902-ST2607-4	5/7 - 30/8	2:45pm - 5:00pm	日	\$1,755	\$1,855	9	

## 《青少年男女子籃球班》對象：13 - 16歲

## 善用餘暇 · 鍛鍊身心

課程編號	日期	時間	星期	30/6或之前報名	費用	堂數	備註
4902-BJ2607	4/7 - 29/8	8:00pm - 10:00pm	六	\$1,458	\$1,558	9	

注意事項：

- 名額：20位(籃球班師生人數比例1:20。)



## 男子籃球隊 對象年齡：11 - 14歲

如有興趣加入請與Dick Sir申請面試。

編號	日期	逢星期	時間	堂數	30/6或之號前繳費	收費	停課
4902-TB2607	3/7 - 28/8	五	8:00pm - 10:00pm	9	\$1,395	\$1,495	

## 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	30/6或之前報名	費用	堂數	備註
4902-BNB2607-1	4/7 - 29/8	六	9:30am - 11:00am	\$1,125	\$1,225	9	對象：5 - 8歲
4902-BNB2607-2	14/7 - 13/8	二、四	2:00pm - 3:30pm	\$1,250	\$1,350	10	對象：4 - 7歲



## 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-BN2607-1	4/7 - 29/8	六	11:00am - 12:30nn	\$1,125	\$1,225	9	對象：9 - 16歲
4902-BN2607-2	4/7 - 29/8	六	12:30nn - 2:00pm	\$1,125	\$1,225	9	對象：9 - 16歲
4902-BN2607-3	14/7 - 13/8	二、四	3:30pm - 5:00pm	\$1,250	\$1,350	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. 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。
5. 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)
- 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	30/6或之前報名	費用	堂數	名額	上課地點	備註
4902-FCB2607-1	4/7 - 29/8	六	5:00pm - 6:00pm	\$1,044	\$1,144	9	20	G/F室外運動場	
4902-FCB2607-2	5/7 - 30/8	日	2:45pm - 3:45pm	\$1,044	\$1,144	9	20	5/F舞蹈室	
4902-FCB2607-3	14/7 - 13/8	二、四	1:00pm - 2:00pm	\$1,160	\$1,260	10	20	2/F林護堂	

### 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	堂數	名額	上課地點	備註
4902-FC2607-1	4/7 - 29/8	六	6:00pm - 7:30pm	\$1,125	\$1,225	9	30	G/F室外運動場	
4902-FC2607-2	5/7 - 30/8	日	3:45pm - 5:00pm	\$935	\$1,035	9	30	G/F室外運動場	

### 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	堂數	名額	上課地點	備註
4902-FC2607-3	3/7 - 28/8	五	6:30pm - 8:00pm	\$1,125	\$1,225	9	20	G/F室外運動場	



# 球類課程

## 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)

班編號	日期	逢星期	時間	30/6或之前報名	費用	堂數	備註
4902-VB2607-1	5/7 - 30/8	日	8:45am - 10:00am	\$1,152	\$1,252	9	
4902-VB2607-2	13/7 - 31/8	一	2:00pm - 3:30pm	\$1,240	\$1,340	8	

## 兒童及青少年班(11 - 15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-VB2607-3	5/7 - 30/8	日	10:00am - 11:30am	\$1,395	\$1,495	9	初階班
4902-VB2607-4	5/7 - 30/8	日	11:30am - 1:00pm	\$1,395	\$1,495	9	進階班
4902-VB2607-5	13/7 - 31/8	一	3:30pm - 5:00pm	\$1,240	\$1,340	8	



## 兒童乒乓球訓練班

- 導師學員比例：1:8
- 對象：7 - 14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)



班編號	日期	逢星期	時間	30/6或之前報名	費用	堂數	上課地點	對象	備註
4902-TBT2607-1	4/7 - 29/8	六	2:00pm - 3:30pm (1.5小時)	\$1,350	\$1,450	9	5/F舞蹈室	7 - 13歲	
4902-TBT2607-2	14/7 - 13/8	二、四	2:00pm - 3:30pm (1.5小時)	\$1,500	\$1,600	10	5/F舞蹈室	8 - 14歲	
4902-TBT2607-3	15/7 - 14/8	三、五	12:30nn - 2:00pm (1.5小時)	\$1,500	\$1,600	10	5/F舞蹈室	8 - 14歲	