

快樂籃球精英計劃 Basketball

- 專業團隊制定課堂內容
 - 兩位超過十年教學經驗的 2 級籃球教練
 - 前甲組籃球員
 - 持牌健身體能教練
- 教授傳 (傳球)、運 (運球)、射 (射球)、步法及防守之基礎訓練，加上籃球知識及球例教授，為參加者打好基礎。
- 以球隊為目標，代表九龍會所出賽
- 個人成長及團隊精神訓練。

- Programme designed by professional team
 - Two Level-2 basketball coaches with 10+ years of experience.
 - Former Class-A basketball player
 - Certificated fitness trainer
- Training on basic skills of passing, dribbling, shooting and defense, also rules and knowledge enrichment.
- Team training representing YMCA Kowloon Centre in competitions
- Personal growth and team-spirit building.

? 查詢 Enquiry : 2783 3319 (余權鴻 Mr Sheh)

! 備註 Remarks : 學員須穿著籃球訓練班制服、適當運動衣服及不脫色運動鞋。

Students must wear proper uniform or sportswear and non-marking rubber-sole sports shoes.

課程名稱及編號 Course Name & Code	導師 / 教練 Tutor / Coach	日期 (除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	堂數 Sessions	費用 Fee	對象 Age	上課地點 Venue	名額 Quota
4 - 6 月									
U9 籃球 A 班 (男) U9 Basketball A(Boys) 4904.03A.18001	余權鴻 Mark Sheh 黎漢威 Calvin Lai 戚鎮宇 Joel Chick 李恒智 Henry Lee 葉銘謙 Him Yip 邱雯卓	30/4/18 - 25/6/18 (18/6/18)	1700 - 1830	一 Mon	8	660	5 - 9 男會友 Male Members	6/F 主場館	25
U9 籃球 B 班 (男) U9 Basketball B(Boys) 4904.03A.18002		3/5/18 - 28/6/18	1700 - 1830	四 Thu	9	740	5 - 9 男會友 Male Members		25
U12 籃球班 (男) U12 Basketball(Boys) 4904.03B.18002		30/4/18 - 25/6/18 (18/6/18)	1700 - 1830	一 Mon	8	660	10 - 12 男會友 Male Members		15
U12 籃球班 (男) U12 Basketball (Boys) 4904.03B.18003		3/5/18 - 28/6/18	1700 - 1830	四 Thu	9	740	10 - 12 男會友 Male Members		15
U16 籃球班 (男) U16 Basketball (Boys) 4904.03C.18001		3/5/18 - 28/6/18	1830 - 2000	四 Thu	9	740	12 - 16 男會友 Male Members		20
U10 籃球班 (女) U10 Basketball (Girls) 4904.03D.18001		8/5/18 - 26/6/18	1700 - 1830	二 Tue	7	578	5 - 10 女會友 Female Members		20
U16 籃球班 (女) U16 Basketball (Girls) 4904.03E.18001		8/5/18 - 26/6/18	1700 - 1830	二 Tue	7	578	11 - 16 女會友 Female Members		20
青年軍 Youth Team 4904.03C.18002		3/5/18 - 28/6/18	1830 - 2000	四 Thu	9	740	11 - 16 男會友 Male Members 已具有 基本技術 With basic skills		20
九龍會所男子隊 (U21) Kowloon Centre Basketball Team (Boys) 4904.03T.18001		5/5/18 - 23/6/18	1800 - 2000	六 Sat	8	580	(代表隊) 須由 教練推薦 To be recommended by coach		20
九龍會所女子隊 Kowloon Centre Basketball Team (Girls) 4904.03T.18002									
九龍會所男子隊 Kowloon Centre Basketball Team (Boys) 4904.03T.18003	21/5/18 - 25/6/18 (18/6/18)	2000 - 2200	一 Mon	5	440				

足球班 Soccer

以遊戲形式教導小朋友基本足球技術，並著重安全及團隊精神
Basic soccer skills are taught through games, with the emphasis on safety and team spirit.

備註 Remarks：最少 8 人開班 ? 查詢 Enquiry：2783 3636 (鍾俊洪 Mr Chung)

課程名稱及編號 Course Name & Code	導師 / 教練 Tutor / Coach	日期 (除外) Date(Exemption)	時間 Time	星期 Day	堂數 Sessions	費用 Fee	對象 Age	上課地點 Venue	名額 Quota
幼童小型足球班 Kids Indoor football class 4904.18F.18001	林思齊教練 羅盛鴻助教	5/5/18 - 23/6/18	1500 - 1630	六 Sat	8	730	6 - 8	6/F 主場館	24
兒童小型足球班 Children Indoor football class 4904.18F.18002			1630 - 1800				9 - 12		

手綿球班 Taspony

起源於 1981 年日本名古屋 YMCA，並於 2008 年登錄香港，玩法是以手掌打擊海綿製造的球。訓練班教授下手擊球、截擊球等基本技術及比賽球例。

Taspony is a ball game which is originally came from Nagoya, Japan. This sport was brought to Hong kong in 2008. Students are going to learn basic skills like hitting the spongy ball by their palm and also the rules of the game.

? 查詢 Enquiry：2783 3636 (鍾俊洪 Mr Chung)

課程編號 Course Code	導師 / 教練 Tutor / Coach	日期 (除外) Date(Exemption)	時間 Time	星期 Day	堂數 Sessions	費用 Fee	對象 Age	上課地點 Venue	名額 Quota
4904.53F.18001	徐啟隆教練	8/4/18 - 27/5/18	1800 - 1930	日 Sun	8	605	16 或以上 16 or above	6/F 主場館	16

閃避球班 Dodgeball

? 查詢 Enquiry：2783 3636 (鍾俊洪 Mr Chung)

課程編號 Course Code	導師 / 教練 Tutor / Coach	日期 (除外) Date(Exemption)	時間 Time	星期 Day	堂數 Sessions	費用 Fee	對象 Age	上課地點 Venue	名額 Quota
4904.26M.18001	黃志華教練	8/4/18 - 27/5/18	1330 - 1500	六 Sat	8	720	8 - 12	6/F 主場館	16

乒乓球班 Table Tennis

備註 Remarks：需自備球拍 Bring your own racket ? 查詢 Enquiry：2783 3636 (鍾俊洪 Mr Chung)

課程名稱及編號 Course Name & Code	導師 / 教練 Tutor / Coach	日期 (除外) Date(Exemption)	時間 Time	星期 Day	堂數 Sessions	費用 Fee	對象 Age	上課地點 Venue	名額 Quota
乒乓球訓練 A 班 Table Tennis 4904.23E.18001	陳振宇教練 (乒乓球總會 中級教練)	6/4/18 - 25/5/18	1630 - 1800	五 Fri	8	740	6 - 8	3/F 多用途 活動室 或 6/F 主場館	12
乒乓球訓練 B 班 Table Tennis 4904.23E.18002			1800 - 1930				9 - 14		
乒乓球訓練 A 班 Table Tennis 4904.23E.18003		8/6/18 - 29/6/18	1630 - 1800		4	370	6 - 8		
乒乓球訓練 B 班 Table Tennis 4904.23E.18004			1800 - 1930				9 - 14		
乒乓球初級班 Elementary Table Tennis 4904.23J.18001	林錦堂教練 (乒乓球總會 中級教練)	6/5/18 - 24/6/18	1100 - 1230	日 Sun	8	740	6 - 8	6/F 主場館	
乒乓球中級班 Intermediate Table Tennis 4904.23M.18002			0930 - 1100				770		

羽毛球班 Badminton

❗ 備註 Remarks：需自備球拍 Bring your own racket ? 查詢 Enquiry：2783 3636 (鍾俊洪 Mr Chung)

課程名稱及編號 Course Name & Code	導師 / 教練 Tutor / Coach	日期 (除外) Date(Exemption)	時間 Time	星期 Day	堂數 Sessions	費用 Fee	對象 Age	上課地點 Venue	名額 Quota		
週二晨早羽毛球健體班 Tuesday Morning Badminton 4904.01C.18001	藍巍教練 盧嘉文助教 鄧燕珊助教 鄧敏助教	3/4/18 - 5/6/18 (1/5/18, 22/5/18)	1030 - 1200	二 Tue		740					
週二羽毛球班 Tuesday Badminton 4904.01B.18001		10/4/18 - 12/6/18 (1/5/18, 22/5/18)	1900 - 2100							980	16 或以上 16 or above
週五羽毛球班 Friday Badminton Class 4904.01E.18001		4/5/18 - 22/6/218	1930 - 2130	五 Fri	8	740	6/F 主場館	24			
週日幼兒羽毛球班 Sunday Child Badminton Class 4904.01J.18001		6/5/18 - 24/6/18	1300 - 1430	日 Sun					5 - 8		
週日兒童羽毛球班 Sunday Children Badminton Class 4904.01M.18001			1430 - 1600						9 - 12		
週日青少年羽毛球班 Sunday Youth Badminton Class 4904.01S.18001			1600 - 1730		13 - 16						
羽毛球運動員 C 班 Badminton Athletes Class C 4904.01F.18101	港羽 羽毛球會	28/4/18 - 23/6/18 (26/5/18)	0900 - 1015	六 Sat		1120	7 - 11		12		
羽毛球運動員 B 班 Badminton Athletes Class B 4904.01F.18201			1015 - 1145						1320	9-13 歲 有半年訓練 以上 (經測試)	16
羽毛球運動員 A 班 Badminton Athletes Class A 4904.01F.18301			1145 - 1330						1680	9 歲以上 曾是 羽總青苗, 青年軍, 銅章, 學校校隊	

