

室內足球 Indoor Football

☎ 2783 3636 (鍾sir)

以遊戲方式教導學員足球技術，並著重安全及團隊精神。

- ❗ 1. 最少 8 人開班 2. [*] 課程設有舊生報名安排

| 課程編號 Course Code | 級別 / 班別 Level/Class | 對象 Target | 導師 / 教練 Tutor/Coach | 日期 (除外) Date(Exception) | 星期 Day | 時間 Time | 地點 Venue | 堂數 Sessions | 費用 Fee | 名額 Quota |
|---------------------|------------------------|--------------|------------------------|----------------------------|-----------|-------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| *4904.18F.24001 | 幼童小型足球班 | 6 - 8 歲 | 林思齊 | 6/4 - 25/5 | 六 Sat | 1500 - 1630 | 6/F 主場館 | 8 | \$900 | 20 |
| *4904.18F.24002 | 兒童小型足球班 | 9 - 13 歲 | | | | 1630 - 1800 | | | | |
| *4904.18F.24003 | 幼童小型足球班 | 6 - 8 歲 | | 8/6 - 3/8 (22/6) | | 1500 - 1630 | | | | |
| *4904.18F.24004 | 兒童小型足球班 | 9 - 13 歲 | | | | 1630 - 1800 | | | | |

閃避球 Dodgeball

☎ 2783 3636 (鍾sir)

閃避球是一種非身體接觸的對抗性運動，鍛鍊個人敏捷身手並需配合團體作戰。

- ❗ 1. 最少 5 人開班 2. [*] 課程設有舊生報名安排

| 課程編號 Course Code | 對象 Target | 導師 / 教練 Tutor/Coach | 日期 (除外) Date(Exception) | 星期 Day | 時間 Time | 地點 Venue | 堂數 Sessions | 費用 Fee | 名額 Quota |
|---------------------|--------------|------------------------|----------------------------|-----------|-------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| *4904.26M.24001 | 8-14 歲 | 黃志華 | 6/4 - 25/5 | 六 Sat | 1330 - 1500 | 6/F 主場館 | 8 | \$900 | 20 |
| *4904.26M.24002 | | | 8/6 - 3/8 (22/6) | | | | | | |

乒乓球 Table Tennis

☎ 2783 3636 (鍾sir)

乒乓球講求反應及力度控制，對兒童肌肉及腦筋發展有幫助。

- ❗ 1. 自備球拍，最少 4 人開班 2. [*] 課程設有舊生報名安排

| 課程編號 Course Code | 級別 / 班別 Level/Class | 對象 Target | 導師 / 教練 Tutor/Coach | 日期 (除外) Date(Exception) | 星期 Day | 時間 Time | 地點 Venue | 堂數 Sessions | 費用 Fee | 名額 Quota |
|---------------------|------------------------|--------------|------------------------|----------------------------|-------------|-------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| *4904.23E.24001 | 幼童乒乓球班 | 6 - 8 歲 | 林錦堂 | 5/4 - 24/5 | 五 Fri | 1630 - 1800 | 6/F 主場館 | 8 | \$940 | 12 |
| *4904.23E.24002 | 兒童乒乓球班 | 9 - 13 歲 | | | 1800 - 1930 | | | | | |
| *4904.23J.24001 | 兒童乒乓球班 | 9 - 13 歲 | | 7/4 - 26/5 | 日 Sun | 0930 - 1100 | | | | |
| *4904.23J.24002 | 幼童乒乓球班 | 6 - 8 歲 | | | | 1100 - 1230 | | | | |
| *4904.23J.24003 | 兒童乒乓球班 | 9 - 13 歲 | | 9/6 - 30/6 | | 0930 - 1100 | | | | |
| *4904.23J.24004 | 幼童乒乓球班 | 6 - 8 歲 | | | | 1100 - 1230 | | | | |

小型網球 Mini Tennis

☎ 2783 3636 (鍾sir)

利用較細的球拍及彈性較低的小型網球，可打好網球技術的基礎。

- ❗ 1. 自備球拍，最少 4 人開班 2. [*] 課程設有舊生報名安排

| 課程編號 Course Code | 級別 / 班別 Level/Class | 對象 Target | 導師 / 教練 Tutor/Coach | 日期 (除外) Date(Exception) | 星期 Day | 時間 Time | 地點 Venue | 堂數 Sessions | 費用 Fee | 名額 Quota |
|---------------------|------------------------|--------------|------------------------|----------------------------|-----------|-------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| 4904.22J.24001 | 兒童小型網球班 | 5 - 9 歲 | 運動世家 (香港) 有限公司 | 28/4 - 9/6 | 日 Sun | 1730 - 1900 | 6/F 主場館 | 7 | \$1800 | 7 |
| 4904.22J.24002 | | | | 16/6 - 7/7 | | | | 4 | \$1030 | 7 |

羽毛球 Badminton

☎ 2783 3636 (鍾sir)

無論男女老少，初學或進階，總有合適你程度的羽毛球訓練班。

- ❗ 1. 自備球拍，最少 4 人開班
2. [*] 課程設有舊生報名安排

| 課程編號 Course Code | 級別 / 班別 Level/Class | 對象 Target | 導師 / 教練 Tutor/Coach | 日期 (除外) Date(Exception) | 星期 Day | 時間 Time | 地點 Venue | 堂數 Sessions | 費用 Fee | 名額 Quota | | |
|---------------------|------------------------|--------------|------------------------|----------------------------|-------------|-------------|-------------|----------------|-------------|-------------|-------|----|
| *4904.01C.24001 | 晨早羽毛球班 | 16 歲或以上 | 藍巍 | 2/4 - 21/5 | 二 Tue | 0930 - 1100 | 6/F 主場館 | 8 | \$940 | 20 | | |
| *4904.01C.24002 | 晨早羽毛球班 | | | 2/4 - 21/5 | | 1100 - 1230 | | | | | | |
| *4904.01C.24003 | 晨早羽毛球班 | | | 4/6 - 9/7 | 4/6 - 9/7 | 0930 - 1100 | | | | | | |
| *4904.01C.24004 | 晨早羽毛球班 | | | 1100 - 1230 | | | | | | | | |
| *4904.01B.24001 | 周二羽毛球班 | | | 14/5 - 2/7 | 1900 - 2100 | | | | | | | |
| *4904.01E.24001 | 周五羽毛球班 | | | 5/4 - 24/5 | 五 Fri | 1930 - 2130 | | 8 | \$1160 | 20 | | |
| *4904.01E.24002 | 周五羽毛球班 | | | 7/6 - 26/7 | 1930 - 2130 | | | | | | | |
| *4904.01J.24001 | 周日幼兒羽毛球班 | | | 5-8 歲 | | 19/5 - 7/7 | | 日 Sun | 1300 - 1430 | 8 | \$940 | 20 |
| *4904.01M.24001 | 周日兒童羽毛球班 | | | 9-12 歲 | | 19/5 - 7/7 | | | 1430 - 1600 | | | |
| *4904.01S.24001 | 周日青少年羽毛球班 | | | 13-16 歲 | | 19/5 - 7/7 | | | 1600 - 1730 | | | |

羽毛球運動員班 Badminton

2783 3639 (蕭先生)

以比賽為目標之羽毛球訓練班，學習技巧與戰術運用。

1. 自備球拍，最少 4 人開班 2. [*] 課程設有舊生報名安排

| 課程編號 Course Code | 級別 / 班別 Level/Class | 對象 Target | 導師 / 教練 Tutor/Coach | 日期 (除外) Date(Exception) | 星期 Day | 時間 Time | 地點 Venue | 堂數 Sessions | 費用 Fee | 名額 Quota |
|---------------------|------------------------|--------------------------------|------------------------|----------------------------|-----------|-------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| 4904.01F.24101 | 羽毛球運動員 C 班 | 7-11 歲 | 港羽 羽毛球會 | 6/4 - 25/5 | 六 Sat | 0900 - 1015 | 6/F 主場館 | 8 | \$1680 | 12 |
| 4904.01F.24201 | 羽毛球運動員 B 班 | 9-13 歲有半年訓練以上 (經測試) | | | | 1015 - 1145 | | | \$2080 | 10 |
| 4904.01F.24301 | 羽毛球運動員 A 班 | 9 歲以上，曾是羽總青苗，青年軍，銅章，學校校隊 (經測試) | | | | 1145 - 1330 | | | \$2380 | 18 |

新喜點 羽毛球訓練班

2783 3639 (蕭先生)

重溫羽毛球基礎技巧，提升擊球技術。教授步法及體能練習等等

1. 請穿著輕便運動服裝，建議自備球拍。
2. [*] 課程設有舊生報名安排

| 課程編號 Course Code | 級別 / 班別 Level/Class | 對象 Target | 導師 / 教練 Tutor/Coach | 日期 (除外) Date(Exception) | 星期 Day | 時間 Time | 地點 Venue | 堂數 Sessions | 費用 Fee | 名額 Quota |
|---------------------|------------------------|--------------|--------------------------|----------------------------|-----------|-------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| *4904.60X.24101 | 入門班 | 40 歲或以上 | 林樂軒教練 鍾銘鴻教練 及合資格教練 | 8/4 - 29/4 | — Mon | 1430 - 1630 | 6/F 主場館 | 4 | \$440 | 16 |
| *4904.60X.24102 | | | | 6/5 - 27/5 | | | | 4 | \$440 | |
| *4904.60X.24103 | | | | 3/6 - 24/6 (10/6) | | | | 3 | \$330 | |
| *4904.60X.24201 | 進階班 | 40 歲或以上 | 林樂軒教練 鍾銘鴻教練 及合資格教練 | 2/4 - 30/4 | — Tue | 1430 - 1630 | 6/F 主場館 | 5 | \$600 | 10 |
| *4904.60X.24202 | | | | 7/5 - 28/5 | | | | 4 | \$480 | |
| *4904.60X.24203 | | | | 4/6 - 25/6 | | | | 4 | \$480 | |

快樂籃球精英計劃 Basketball

2783 3609 (余 Mr Sheh)

- 1) 專業團隊制定課堂內容 - 兩位超過十年教學經驗之籃球教練
2) 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。
3) 以球隊為目標，代表九龍會所出賽
4) 個人成長及團隊精神訓練。

- 1) [*] 設有舊生報名安排，新參加者如有興趣可致電查詢 2) 學員須穿著適當運動衣服及不脫色運動鞋。

| 課程編號 Course Code | 級別 / 班別 Level/Class | 對象 Target | 導師 / 教練 Tutor/Coach | 日期 (除外) Date(Exception) | 星期 Day | 時間 Time | 地點 Venue | 堂數 Sessions | 費用 Fee | 名額 Quota | |
|---------------------|------------------------|-----------------|--|----------------------------|-------------|-------------|-------------|----------------|-----------|-------------|----|
| *4904.03A.24001 | U9 A 班 (男) | 5 - 9 男會友 | 余權鴻 黎漢威 戚鎮宇 唐嘉儀 邱雯卓 劉皓傑 余韻婷 趙梓喆 許潤釗 范樂邑 | 27/5 - 24/6 (10/5) | — Mon | 1700 - 1830 | 6/F | 4 | \$480 | 30 | |
| *4904.03A.24002 | U9 B 班 (男) | | | 30/5 - 4/7 | 四 Thu | | | 6 | \$720 | | |
| *4904.03B.24001 | U12 (男) A 班 | 10- 12 男會友 | | 27/5 - 24/6 (10/5) | — Mon | 1830 - 2000 | | 1700 - 1830 | 4 | \$480 | 15 |
| *4904.03B.24002 | U12 (男) B 班 | | | 30/5 - 4/7 | 四 Thu | | | | 6 | \$720 | |
| *4904.03C.24001 | U16 (男) | 12- 16 男會友 | | 30/5 - 4/7 | 四 Thu | 1830 - 2000 | | 1700 - 1830 | 6 | \$720 | 40 |
| *4904.03D.24001 | U10 (女) | 5 - 10 女會友 | | 28/5 - 2/7 | 二 Tue | 6 | | | \$720 | | |
| *4904.03E.24001 | U16(女) | 11 - 16 女會友 | | 28/5 - 2/7 | 二 Tue | 1700 - 1830 | | 6 | \$720 | 20 | |
| 4904.03T. 24004 | 少年軍 | (代表隊) 須由教練推薦 | | 3 - 24/6 (10/6) | — Mon | 1830 - 2000 | | 3 | \$330 | | |
| 4904.03T. 24005 | 青年軍 | | | 3 - 24/6 (10/6) | — Mon | 1830 - 2000 | | 3 | \$330 | | |
| 4904.03T. 24006 | 九龍會所女子隊 | | | 25/5 - 29/6 | 六 Sat | 1800 - 1945 | | 6 | \$660 | | |
| 4904.03T. 24007 | 九龍會所男子隊 (MO) | | 3 - 24/6 (10/6) | — Mon | 2000 - 2145 | 3 | \$330 | | | | |

健步足球 Walking Football

健步足球 (Walking football) 是特別為 50 歲以上人士設計的新興運動項目，自 2011 年開始在英國推行，它以着重球技和球員安全的特點，在數年間成功吸引大批中年或以上人士參加，單在英國已有 960 支球隊，而多個國家，包括加拿大、澳洲、意大利等亦紛紛加入健步足球行列。

香港中華基督教青年會在 2015 年率先將 Walking Football 引入香港，並正式譯名為「健步足球」，先後舉辦試玩日及訓練課程，成功將這項新興運動推廣予公眾人士與會友，讓曾受傷患困擾或年紀較大的人士都可以重拾踢足球的樂趣。



健步足球亞洲及太平洋區邀請賽 2024 歡迎晚宴

「健步足球亞洲及太平洋區邀請賽 2024」已經圓滿結束，不同地區的健步足球愛好者於歡迎晚宴上聚首一堂，以歡笑聲為邀請賽揭開序幕！

香港中華基督教青年會 (YMCA) 總幹事劉俊泉先生與 The Walking Football Association (WFA) CEO Mr. Paul Carr 簽署新一份合作備忘錄 (Memorandum of Understanding)。YMCA 將繼續以香港獨家合作伙伴身份，與 WFA 共同推動健步足球在香港及大灣區發展。

WFA Director Mr. Stuart Langworthy 在歡迎晚宴上頒發 “International Organisation of the Year” 獎狀予 YMCA，由 YMCA 總幹事劉俊泉先生代表領獎，以表揚 YMCA 自 2015 年起一直積極推動健步足球運動發展，促進金齡人士的身心靈健康，並建立恆常運動習慣。

健步足球班 (中國香港健步足球協會)

網上報名 Register Online

2783 3636 (鍾 sir)

與中國香港健步足球協會合辦，專為金齡人士提供安全又有樂趣的足球活動。

1. 請穿著輕便運動服裝 2. 最少 8 人開班
如遇下雨或場地濕滑學員需於開課前 2 小時致電 27833636 查詢

| 課程編號 Course Code | 級別/班別 Level/Class | 對象 Target | 導師/教練 Tutor/Coach | 日期(除外) Date(Exception) | 星期 Day | 時間 Time | 地點 Venue | 堂數 Sessions | 費用 Fee | 名額 Quota |
|---------------------|----------------------|--------------|----------------------|---------------------------|-----------|-------------|----------------------|----------------|-----------|-------------|
| 4904.18W.24001 | 男子班 | 男士 50 歲以上 | 健步足球 教練 | 17/4 - 5/6 (1/5, 15/5) | 三 Wed | 1700 - 1830 | 6/F 主場館 | 6 | \$540 | 20 |
| 4904.18W.24002 | 女子班 | 女士 40 歲以上 | | 19/4 - 24/5 (9/2) | 五 Fri | 1330 - 1500 | | | | |
| #4904.18W.24901 | 男子班 | 男士 50 歲以上 | | 7/4 - 12/5 | 日 Sun | 1630 - 1800 | 9/F 賽馬會多功能 運動場 | | | |

健步足球班 (開放學校設施推動體育發展計劃)

網上報名 Register Online

2783 3636 (鍾 sir)

專為 40 歲以上女士及 50 歲以上男士設計之足球活動。

- 最少 10 人開班

| 課程編號 Course Code | 對象 Target | 導師/教練 Tutor/Coach | 日期(除外) Date(Exception) | 星期 Day | 時間 Time | 地點 Venue | 堂數 Sessions | 費用 Fee | 名額 Quota |
|---------------------|--------------|----------------------|---------------------------|-----------|-------------|-------------------------|----------------|-----------|-------------|
| 490404971S07 | 女士 40 歲以上 | 本會健步 足球教練 | 3/5 - 21/6 | 五 Fri | 1930 - 2100 | 馬鞍山 恆安邨 青年會 書院 | 8 | \$400 | 20 |
| 490404971S08 | 男士 50 歲以上 | | 6/4 - 25/5 | 六 Sat | 1630 - 1800 | | | | |
| 490404971S09 | 女士 40 歲以上 | | 28/6 - 16/8 | 五 Fri | 1930 - 2100 | | | | |
| 490404971S10 | 男士 50 歲以上 | | 1/6 - 20/7 | 六 Sat | 1630 - 1800 | | | | |