

# 新興運動

新興運動是指非傳統的體育運動。配合世界的運動趨勢，新興運動等運動在港日漸盛行，頗受學界和社區人士歡迎。傳統運動發展成熟，技術要求較高；相反新興運動的規則及要求未有太大局限性，對於初學者的門檻較低。透過各樣新興運動體驗，能夠在探索及經驗學習中提升協作能力、溝通能力、思考能力及創造力，從中得到滿足感和建立自信。

把不同新興運動帶入社區，新計劃目的將為促進不同年齡組別和能力水平的人士參與新興運動，鼓勵參與者通過新興運動來養成持續鍛煉的習慣。

## 暑期匹克球 Pickleball 報名方式Enrollment: **B** (參考refer to P.5)

☎ 2783 3611 (徐小姐 Koey)

匹克球源自於1965年的美國，集合了網球、羽毛球和乒乓球的元素，但是不需要像網球一樣需耗費許多力氣，因此各年齡層及各運動水平人士，無需激烈走動，大大減低運動傷害的風險，比許多球類運動更為安全。在身體年齡低限制的優勢下，無論老少皆可參與比賽，大大增加運動及社交的樂趣。由於匹克球的活動量和運動量比網球為小，球拍及球輕，適宜作為經常運動的鍛煉項目。

❗ 1. 請穿著輕便運動服裝。 2. 最少2人開班。(如一星期前人數不足，學費會全數退回)

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
4904.22B.24003	8歲或以上	黃婉婷 Ashura	18/7-22/8	四 Thur	1830-1930	7/F 壁球室	6	\$660	8
自組匹克球班 <span style="float: right;">【網頁版更新】</span>									
個別提供	5歲或以上	合資格導師	以小組形式預約			7/F 壁球室	4	\$720	2
								\$520	3
								\$400	4

## 暑期健球 KinBall 報名方式Enrollment: **B** (參考refer to P.5)

☎ 2783 3611 (徐小姐 Koey)

健球(Kinball)發明於加拿大，其最大的特色是比賽同時有三隊作賽。此項運動講求個人技術，亦強調團隊合作。所有隊員都需要一同參與進攻和防守，大大提高所有參加者的參與度和運動量。健球簡單易學，而且可以男女混合比賽。



❗ 請穿著輕便運動服裝。

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
4904.22D.24001	8歲或以上	本會健球教練	18/7-22/8	四 Thu	1300-1400	6/F	6	\$660	16

## 暑期巧固球 Tchoukball 報名方式Enrollment: **B** (參考refer to P.5)

☎ 2783 3611 (徐小姐 Koey)

巧固球是一項球類運動，1970年代由瑞士人(Hermann Brandt)發明，主張沒有身體接觸，男女能夠同場進行比賽，不能撞、搶、攔截，所以「君子球」之稱的球類運動，其玩法結合了籃球、排球、壁網球。巧固球適合學童和長者的運動，因此受到各學校和團體歡迎。



❗ 請穿著輕便運動服裝。

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
4904.22C.24003	8歲或以上	本會巧固球教練	17/7 - 21/8	三 Wed	1900-2030	6/F	6	\$660	18

## 暑期手綿球班 報名方式Enrollment: **B** (參考refer to P.5)

☎ 2783 3636 (鍾sir)

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。

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
4904.53A.24001	8 - 13歲	謝燕如	15/7 - 19/8	一 Mon	1345 - 1515	6/F 主場館	6	\$680	12

## 暑期 VX 球 報名方式Enrollment: **B** (參考refer to P.5)

☎ 2783 3609(余權鴻 Mr Sheh)

由合資格之教練任教，透過專業及有趣之VX球訓練，讓參加者認識到VX球運動之樂趣。

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
4904.26D.24007	7 - 10歲	劉皓傑	18/7 - 22/8	四 Thu	12:30 - 13:30	7/F	6	600	15