

# 羽毛球運動員班

報名方式Enrollment: (參考refer to P.5)

恆常 **A** 暑期 **B**

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
6-7月										
4904.01F.24102	C班	7-11歲	港羽羽毛球會	1/6 - 27/7	六 Sat	0900 - 1015	6/F 主場館	8	\$1680	12
4904.01F.24202	B班	9-13歲有半年訓練以上(經測試)				1015 - 1145			\$2080	10
4904.01F.24302	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
8-9月										
4904.01F.24103	C班	7-11歲	港羽羽毛球會	3/8 - 21/9	六 Sat	0900 - 1015	6/F 主場館	8	\$1680	12
4904.01F.24203	B班	9-13歲有半年訓練以上(經測試)				1015 - 1145			\$2080	10
4904.01F.24303	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
暑期班										
4904.01F.24401	C班	5-6歲	港羽羽毛球會	17/7 - 21/8	三 Wed	0900 - 1000	6/F 主場館	6	\$1080	15
4904.01F.24402	B班	7-10歲				1000 - 1130			\$1650	
4904.01F.24403	A班	11-14歲				1130 - 1300			\$1650	

# 快樂籃球精英計劃

報名方式Enrollment: (參考refer to P.5)

恆常 **A** 暑期 **B**

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.24003	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	8/7 - 19/8/24	一 Mon	1700-1830	6/F	7	\$840	30
*4904.03A.24004	U9 B班(男)			11/7 - 22/8/24	四 Thu					
*4904.03B.24003	U12(男)A班	8/7 - 19/8/24		一 Mon						
*4904.03B.24004	U12(男)B班	11/7 - 22/8/24		四 Thu						
*4904.03C.24002	U16(男)	12-16男會友		11/7 - 22/8/24	四 Thu	1830 - 2000				
*4904.03D.24002	U10(女)	5-10女會友		9/7 - 20/8/24	二 Tue	1530 - 1700				
*4904.03E.24002	U16(女)	11-16女會友		9/7 - 20/8/24	二 Tue	1700 - 1830				
4904.03T.24008	少年軍	(代表隊) 須由教練推薦		8/7 - 19/8/24	一 Mon	1830 - 2000				
4904.03T.24009	青年軍			8/7 - 19/8/24	一 Mon	1830 - 2000				
4904.03T.24010	九龍會所女子隊			6/7 - 17/8/24	六 Sat	1800 - 1945				
4904.03T.24011	九龍會所男子隊(MO)	8/7 - 19/8/24	一 Mon	2000 - 2145						
4904.03A.24005	暑期U9 A班(男)	5-9男會友	8/7 - 19/8/24	一 Mon	1530 - 1700					
4904.03A.24006	暑期U9 B班(男)		11/7 - 22/8/24	四 Thu	1530 - 1700					
4904.03B.24005	暑期U12(男)A班		18/7 - 22/8/24	四 Thu	1400 - 1530					

# 乒乓球

報名方式Enrollment: (參考refer to P.5)

恆常 **A** 暑期 **B**

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.24005	幼童乒乓球班	6-8歲	林錦堂	12/7 - 30/8	五 Fri	1630 - 1800	6/F 主場館	8	\$940	12
*4904.23E.24006	兒童乒乓球班	9-13歲		12/7 - 30/8	五 Fri	1800 - 1930				
*4904.23J.24005	兒童乒乓球班	9-13歲		14/7 - 18/8	日 Sun	0930 - 1100				
*4904.23J.24006	幼童乒乓球班	6-8歲		14/7 - 18/8	日 Sun	1100 - 1230				
4904.23J.24101	暑期乒乓球班A	6-7歲		15/7 - 19/8	一 Mon	0900 - 1030				
4904.23J.24102	暑期乒乓球班B	8-10歲		15/7 - 19/8	一 Mon	1030 - 1200				
4904.23J.24103	暑期乒乓球班C	11-13歲	15/7 - 19/8	一 Mon	1200 - 1330					

# 羽毛球

Badminton 報名方式Enrollment: (參考refer to P.5)

恆常 **A** 暑期 **B**

☎ 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
*4904.01B.24002	周二羽毛球班	16 歲或以上	藍巍	16/7 - 3/9	二 Tue	1900 - 2100	6/F 主場館	8	\$1160	20
*4904.01E.24003	周五羽毛球班	16 歲或以上		9/8 - 27/9	五 Fri	1930 - 2130		8	\$1160	
*4904.01J.24002	周日幼兒羽毛球班	5-8 歲		21/7 - 18/8 【網頁版更新】	日 Sun	1300 - 1430		5	\$588	
*4904.01M.24002	周日兒童羽毛球班	9-12 歲		日 Sun	1430 - 1600	5		\$588		
*4904.01S.24002	周日青少年羽毛球班	13-16 歲		日 Sun	1600 - 1730	5		\$588		
4904.01A.24001	暑期羽毛球興趣班 A	5-6 歲		18/7 - 22/8	四 thu	0900 - 1000		6	470	
4904.01A.24002	暑期羽毛球興趣班 B	7-10 歲		四 thu	1000 - 1130	6		710		
4904.01A.24003	暑期羽毛球興趣班 C	11-14 歲		四 thu	1130 - 1300	6		710		

# 室內足球

Indoor Football 報名方式Enrollment: (參考refer to P.5)

恆常 **A** 暑期 **B**

☎ 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.24005	幼童小型足球班	6 - 8 歲	林思齊	10/8 - 17/8 【網頁版更新】	六 Sat	1500 - 1630	6/F 主場館	2	\$225	20
*4904.18F.24006	兒童小型足球班	9 - 13 歲		1630 - 1800						
4904.18F.24201	暑期小型足球班 A	5 - 6 歲	鍾俊洪	16/7 - 20/8	二 Tue	0900 - 1000		6	\$450	16
4904.18F.24202	暑期小型足球班 B	7 - 9 歲			二 Tue	1000 - 1130				
4904.18F.24203	暑期小型足球班 C	10 - 12 歲			二 Tue	1130 - 1300				
4904.18F.24404	暑期小型足球班 D	12 - 16 歲			三 Wed	1315 - 1445				

# 戶外足球

Outdoor Football 報名方式Enrollment: (參考refer to P.5)

**A**

☎ 2783 3636 (鍾 sir)

透過足球技術訓練，鍛鍊身體並著重安全及培養良好品格。

- ! 1. 最少 8 人開班 2. 如遇天雨，課堂將改到健身室作體能訓練 3. [\*] 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.24901	成人足球班	18 歲以上	鍾俊洪	4/7 - 25/7	四 Thu	1930 - 2100	9/F 賽馬會 多功能運動場	4	\$400	18
*4904.18F.24902				8/8 - 29/8						

# 閃避球

Dodgeball 報名方式Enrollment: (參考refer to P.5)

恆常 **A** 暑期 **B**

☎ 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

【網頁版更新】

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
*4904.26M.24003	閃避球班	8-14 歲	黃志華	10/8 - 17/8	六 Sat	1330 - 1500	6/F 主場館	2	\$225	20
4904.26M.24201	暑期閃避球班 A	8-12 歲	黃志華	16/7 - 20/8	二 Tue	1315 - 1445				
4904.26M.24202	暑期閃避球班 B	8-10 歲	黃志華	19/7 - 23/8	五 Fri	1205 - 1335		6	680	
4904.26M.24203	暑期閃避球班 C	11-14 歲	黃志華		五 Fri	1335 - 1505				

# 小型網球

Mini Tennis 報名方式Enrollment: (參考refer to P.5)

恆常 **A** 暑期 **B**

☎ 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.24003	兒童小型網球班	5 - 9 歲	運動世家 (香港) 有限公司	14/7 - 18/8 【網頁版更新】	日 Sun	1730 - 1900	6/F 主場館	6	\$1543	7
4904.22J.24501	暑期小型網球班 A	6 - 8 歲		19/7 - 23/8	五 Fri	0900 - 1000				
4904.22J.24502	暑期小型網球班 B	4 - 5 歲			五 Fri	1000 - 1100		6	\$1030	
4904.22J.24503	暑期小型網球班 C	8 - 10 歲			五 Fri	1100 - 1200				