

新興運動 New Sports

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，能讓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。

匹克球 Pickleball 網上報名 Register Online 報名方式 Enrollment: (參考refer to P.5) **B**

 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。

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
4904.22B.24004	匹克球 Pickleball	18 歲或以上	黃婉婷 Ashura 或 合資格導師	8/10 - 12/11	二 Tue	1300 - 1430	6/F 主場館	6	\$600	18
4904.22B.24005				19/11 - 24/12 (3/12)				5	\$500	
4904.22B.24006	匹克球 - 進階 Pickleball- Advanced			6/10 - 10/11	日 Sun	1930 - 2100		6	\$720	12
4904.22B.24007				24/11 - 29/12						
自組匹克球班										
個別提供		5 歲或以上	合資格導師	以小組形式預約 Private Class			7/F 壁球室	4	\$720	2
									\$520	3
									\$400	4

軟式手綿球 Soft Taspony 網上報名 Register Online

 2783 3619 (沈先生 Anthony)

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
4904.60T.24003	40 歲或以上	手綿球教練	10/10 - 28/11 (5/12)	四 Thu	1000 - 1130	6/F 主場館	8	\$530	12
4904.60T.24004					1430 - 1600				
4904.60T.24006			12/12 - 13/2 (26/12, 30/1)		1000 - 1130				
4904.60T.24007					1430 - 1600				

