

室內足球 Indoor Football

☎ 2783 3636 (鍾先生 Mr Chung)

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.24007	幼童小型足球班	6 - 8 歲	林思齊	5/10 - 23/11	六 Sat	1500 - 1630	6/F 主場館	8	\$900	20
*4904.18F.24008	兒童小型足球班	9 - 13 歲				1630 - 1800				
*4904.18F.24009	幼童小型足球班	6 - 8 歲		14/12 - 1/2		1500 - 1630				
*4904.18F.24010	兒童小型足球班	9 - 13 歲				1630 - 1800				

小型網球 Mini Tennis

☎ 2783 3636 (鍾先生 Mr Chung)

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.24004	兒童小型網球班	5 - 9 歲	運動世家 (香港) 有限公司	6/10 - 1/12 (20/10, 24/11)	日 Sun	1730 - 1900	6/F 主場館	7	\$1800	7

閃避球 Dodgeball

☎ 2783 3636 (鍾先生 Mr Chung)

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	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.24004	閃避球班	8-14 歲	黃志華	5/10 - 23/11	六 Sat	1330 - 1500	6/F 主場館	8	\$900	20
*4904.26M.24005				14/12 - 1/2						

快樂籃球精英計劃 Basketball

☎ 2783 3609 (余先生 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
2024 年 10 - 12 月										
*4904.03A.24007	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	7/10 - 25/11	一 Mon	1700 - 1830	6/F	8	\$960	30
*4904.03A.24008	U9 B 班 (男)			3/10 - 21/11	四 Thu				\$960	
*4904.03B.24006	U12 (男) A 班	7/10 - 25/11		一 Mon	\$960					
*4904.03B.24007	U12 (男) B 班	3/10 - 21/11		四 Thu	\$960					
*4904.03C.24003	U16 (男)	12 - 16 男會友	3/10 - 21/11	四 Thu	1830 - 2000	6/F	8	\$960	40	
*4904.03D.24003	U10 (女)	5 - 10 女會友	8/10 - 26/11	二 Tue	1700 - 1830			\$960		
*4904.03E.24003	U16 (女)	11 - 16 女會友	8/10 - 26/11	二 Tue	1700 - 1830			\$960		
4904.03T. 24012	少年軍	(代表隊) 須由教練推薦	7/10 - 25/11	一 Mon	1830 - 2000			\$870		
4904.03T. 24013	青年軍		7/10 - 25/11	一 Mon	1830 - 2000	\$870				
4904.03T. 24014	九龍會所女子隊		24/8 - 23/11 (7, 14, 21, 28/9)	六 Sat	1800 - 2000	\$1080				
4904.03T. 24015	九龍會所男子隊 (MO)		26/8 - 25/11 (9, 16, 23, 30/9)	一 Mon	2000 - 2200	\$1080				
2024 年 12 月 - 2025 年 1 月										
*4904.03A.24009	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	2/12 - 20/1	一 Mon	1700 - 1830	6/F	8	\$960	30
*4904.03A.24010	U9 B 班 (男)			28/11 - 23/1	四 Thu					
*4904.03B.24008	U12 (男) A 班	2/12 - 20/1		一 Mon						
*4904.03B.24009	U12 (男) B 班	28/11 - 23/1		四 Thu						
*4904.03C.24004	U16 (男)	12 - 16 男會友	28/11 - 23/1	四 Thu	1830 - 2000	6/F	7	\$870	40	
*4904.03D.24004	U10 (女)	5 - 10 女會友	10/12 - 21/1	二 Tue	1700 - 1830					
*4904.03E.24004	U16 (女)	11 - 16 女會友	10/12 - 21/1	二 Tue	1700 - 1830					
4904.03T. 24016	少年軍	(代表隊) 須由教練推薦	2/12 - 20/1	一 Mon	1830 - 2000					\$870
4904.03T. 24017	青年軍		2/12 - 20/1	一 Mon	1830 - 2000	\$870				
4904.03T. 24018	九龍會所女子隊		30/11 - 25/1	六 Sat	1800 - 2000	\$980				
4904.03T. 24019	九龍會所男子隊 (MO)		2/12 - 20/1	一 Mon	2000 - 2200	\$870				

乒乓球 Table Tennis

☎ 2783 3636 (鍾先生 Mr Chung)

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.24007	幼童乒乓球班	6 - 8 歲	林錦堂	4/10 - 29/11 (11/10)	五 Fri	1630 - 1800	6/F 主場館	8	\$940	12
*4904.23E.24008	兒童乒乓球班	9 - 13 歲		4/10 - 29/11 (11/10)		1800 - 1930				
*4904.23E.24009	幼童乒乓球班	6 - 8 歲		13/12 - 7/2 (31/1)		1630 - 1800				
*4904.23E.24010	兒童乒乓球班	9 - 13 歲		13/12 - 7/2 (31/1)		1800 - 1930				
*4904.23J.24007	兒童乒乓球班	9 - 13 歲		6/10 - 8/12 (20/10, 24/11)	日 Sun	0930 - 1100				
*4904.23J.24008	幼童乒乓球班	6 - 8 歲		6/10 - 8/12 (20/10, 24/11)		1100 - 1230				
*4904.23J.24009	兒童乒乓球班	9 - 13 歲		22/12 - 9/2		0930 - 1100				
*4904.23J.24010	幼童乒乓球班	6 - 8 歲		22/12 - 9/2		1100 - 1230				

羽毛球運動員班 Badminton (Match-oriented)

☎ 2783 3639 (蕭先生 Thomas)

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.24104	C 班	7-11 歲	港羽羽毛球會	5/10 - 23/11	六 Sat	0900 - 1015	6/F 主場館	8	\$1680	12
4904.01F.24204	B 班	9-13 歲有半年訓練以上 (經測試)				1015 - 1145			\$2080	10
4904.01F.24304	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
4904.01F.24105	C 班	7-11 歲	港羽羽毛球會	7/12 - 25/1	六 Sat	0900 - 1015	6/F 主場館	8	\$1680	12
4904.01F.24205	B 班	9-13 歲有半年訓練以上 (經測試)				1015 - 1145			\$2080	10
4904.01F.24305	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

羽毛球 Badminton

☎ 2783 3636 (鍾先生 Mr Chung)

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.24005	晨早羽毛球班	16 歲或以上	藍巍	8/10 - 26/11	二 Tue	0930 - 1100	6/F 主場館	8	\$940	20	
*4904.01C.24006	晨早羽毛球班			8/10 - 26/11	二 Tue	1100 - 1230			\$940		
*4904.01C.24007	晨早羽毛球班			10/12 - 11/2 (24/12, 31/12)	二 Tue	0930 - 1100			\$940		
*4904.01C.24008	晨早羽毛球班			10/12 - 11/2 (24/12, 31/12)	二 Tue	1100 - 1230			\$940		
*4904.01B.24003	周二羽毛球班			8/10 - 26/11	二 Tue	1900 - 2100			\$1160		
*4904.01B.24004	周二羽毛球班			10/12 - 18/2 (24,31/12, 28/1)	二 Tue	1900 - 2100			\$1160		
*4904.01E.24004	周五羽毛球班			8/11 - 27/12	五 Fri	1930 - 2130			\$1160		
*4904.01J.24003	周日幼兒羽毛球班			5 - 8 歲	6/10 - 8/12 (20/10, 24/11)	日 Sun			1300 - 1430		\$940
*4904.01M.24003	周日兒童羽毛球班			9 - 12 歲	6/10 - 8/12 (20/10, 24/11)	日 Sun			1430 - 1600		\$940
*4904.01S.24003	周日青少年羽毛球班			13 - 16 歲	6/10 - 8/12 (20/10, 24/11)	日 Sun			1600 - 1730		\$940
*4904.01J.24004	周日幼兒羽毛球班	5 - 8 歲	22/12 - 9/2	日 Sun	1300 - 1430	\$940					
*4904.01M.24004	周日兒童羽毛球班	9 - 12 歲	22/12 - 9/2	日 Sun	1430 - 1600	\$940					
*4904.01S.24004	周日青少年羽毛球班	13 - 16 歲	22/12 - 9/2	日 Sun	1600 - 1730	\$940					

中國香港健步足球協會

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。

由「香港中華基督教青年會 - 賽馬會健步足球計劃」主辦的「健步足球亞洲及太平洋區邀請賽 2024」已於 2024 年 2 月 27 日至 3 月 1 日順利舉行，賽事刺激緊湊，各隊實力旗鼓相當，最後由具主場之利的「香港中華基督教青年會 - 賽馬會健步足球計劃」代表隊獲勝，亞軍為英國 WFA，季軍為首爾基督教青年會。

除了賽事之外，香港中華基督教青年會 (YMCA) 與 The Walking Football Associations (WFA) 亦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，致力於香港、大灣區及其他地區的青年會推廣此運動，期盼各地青年會同工亦可透過運動結合社會服務的形式，為會友提供有效的身心靈活動及服務，回應世界基督教青年會協會提出的「青年會 2030 願景」四大支柱，包括：促進社區全人健康、締造豐盛生涯歷程、推動可持續發展和倡導和平共融世界。



6 月 22 日於屯門三聖邨「齊+」過渡性房屋項目舉行健步足球表演賽暨運動試玩嘉年華，署理房屋局局長戴尚誠先生，JP、香港賽馬會慈善事務總經理（體育及公益慈善研究院）鄧詠茵女士、香港中華基督教青年會助理總幹事許耀標博士出席，見證「香港中華基督教青年會 - 賽馬會健步足球計劃」將健步足球率先帶入過渡性房屋，為中高齡住戶提供短期的健步足球體驗班，協助住戶建立健康的生活習慣、鍛鍊身心。當日屯門三聖邨「齊+」居民與健步足球計劃女子隊成員進行表演賽，氣氛熱烈，亦舉行各種新興運動的試玩嘉年華給公眾人士參與，讓更多社區人士可以接觸健步足球運動，保持身心靈健康及促進社區全人健康。在 6 月 8 日至 6 月 29 日期間，本計劃為屯門三聖邨「齊+」過渡性房屋項目提供了三節健步足球體驗班，9 月亦會為博愛江夏圍村過渡性房屋項目提供四節健步足球體驗班，供 40 歲或以上女士及 50 歲或以上男士參與。



中國香港健步足球協會有限公司於 2022 年 11 月正式成立，隸屬香港中華基督教青年會 (YMCA)，為社區積極推廣健步足球運動，有系統地推出各級訓練班及比賽。2024 年 10 月開始將陸續推出不同程度的班組，讓球員及社區人士參與。

健步足球競賽班

(中國香港健步足球協會有限公司)



☎ 2783 3636 (吳小姐 Summer)

本課程為參加者提供針對比賽的訓練，透過進階訓練及戰術運用，提升學員整體足球水平。

課程內容：攻守 / 死球戰術、小組配合、位置走動、陣式運用

⚠ 1. 請穿著輕便運動服裝 2. 最少 8 人開班

課程編號 Course Code	對象 Target	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.24004	40 歲或以上女士	2/10 - 6/11	三	1700 - 1830	6/F 主場館	6	\$360	20
4904.18W.24006		13/11 - 18/12	Wed					
4904.18W.24003	50 歲或以上男士	4/10 - 8/11 (11/10)	五	1330 - 1500		5	\$300	
4904.18W.24005		15/11 - 27/12	Fri			7	\$420	



健步足球班

(開放學校設施推動體育發展計劃)



☎ 2783 3636 (鍾先生 Mr Chung)

專為女士 40 歲以上或 50 歲以上人士設計之足球活動。

⚠ 1. 設舊生優先報名安排：最少 10 人開班 2. 如遇下雨或場地濕滑，將移到健身室作健體練習

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
*490405113F01	40 歲以上女士 / 50 歲以上男士	本會 健步足球教練	6/9 - 1/11 (11/10)	五	1930 - 2100	馬鞍山恆安邨 青年會書院	8	\$400	20
*490405113S01			7/9 - 26/10	六	1630 - 1800				