

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.23005	兒童 小型網球班	5-9歲	運動世家(香港) 有限公司	18/2-14/4 (25/2, 31/3)	日 Sun	1730-1900	6/F 主 場館	7	\$1800	7

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.23009	幼童小型足球班	6-8歲	林思齊	27/1-23/3 (10/2)	六 Sat	1500-1630	6/F 主 場館	8	\$850	18
*4904.18F.23010	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.23005	8-14歲	黃志華	27/1-23/3 (10/2)	六 Sat	1330-1500	6/F 主 場館	8	\$850	18

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.23009	幼童乒乓球班	6-8歲	林錦堂	19/1-15/3 (9/2)	五	1630-1800	6/F 主 場館	8	\$880	12
*4904.23E.23010	兒童乒乓球班	9-13歲			Fri	1800-1930				
*4904.23J.23007	兒童乒乓球班	9-13歲		日	0930-1100					
*4904.23J.23008	幼童乒乓球班	6-8歲		Sun	1100-1230					

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.23009	晨早羽毛球班	16歲 或以上	藍巍	23/1-19/3 (13/2)	二 Tue	0930-1100	6/F 主 場館	8	\$880	20
*4904.01C.23010	晨早羽毛球班					1100-1230				
*4904.01B.23006	周二羽毛球班			12/3-30/4	1900-2100					
*4904.01E.23004	周五羽毛球班			19/1-15/3 (9/2)	五 Fri	1930-2130		\$1100	20	
*4904.01J.23005	周日幼兒羽毛球班	5-8		10/3-5/5 (31/3)	日 Sun	1300-1430				
*4904.01M.23005	周日兒童羽毛球班	9-12			日 Sun	1430-1600				
*4904.01S.23005	周日青少年羽毛球班	13-16			日 Sun	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.23105	羽毛球運動員 C 班	7-11 歲	港羽 羽毛球會	20/1 - 16/3 (10/2)	六 Sat	0900 - 1015	6/F 主場館	8	\$1560	12
*4904.01F.23205	羽毛球運動員 B 班	9-13 歲有半年訓練以上 (經測試)				1015 - 1145			\$1920	10
*4904.01F.23305	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			\$2200	18

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
1-3 月										
*4904.03A.23011	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	22/1 - 18/3 (12/2)	一 Mon	1700 - 1830	6/F	8	\$880	30
*4904.03A.23012	U9 B 班 (男)			18/1 - 21/3 (8,15,29/2)	四 Thu			7	\$770	
*4904.03B.23010	U12 (男) A 班	10-12 男會友		22/1 - 18/3 (12/2)	一 Mon			8	\$880	15
*4904.03B.23011	U12 (男) B 班			18/1 - 21/3 (8,15,29/2)	四 Thu			7	\$770	
*4904.03C.23005	U16 (男)	12-16 男會友		18/1 - 21/3 (8,15,29/2)	四 Thu	1830 - 2000		7	\$770	40
*4904.03D.23005	U10 (女)	5-10 女會友		16/1 - 19/3/23 (13/2)	二 Tue	1700 - 1830		9	\$990	
*4904.03E.23005	U16(女)	11-16 女會友		16/1 - 19/3/23(13/2)	二 Tue	1700 - 1830		9	\$990	
4904.03T. 23016	少年軍	(代表隊) 須由教練推薦		29/1 - 25/3 (12/2)	一 Mon	1830 - 2000		8	\$850	20
4904.03T. 23017	青年軍			29/1 - 25/3 (12/2)	一 Mon	1830 - 2000				
4904.03T. 23018	九龍會所女子隊			20/1 - 16/3 (10/2)	六 Sat	1800 - 1945				
4904.03T. 23019	九龍會所男子隊 (MO)		29/1 - 25/3 (12/2)	一 Mon	2000 - 2145					
4-5 月										
*4904.03A.23013	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	25/3 - 20/5 (1/4)	一 Mon	1700 - 1830	6/F	8	\$880	30
*4904.03A.23014	U9 B 班 (男)			28/3 - 23/5(4/4)	四 Thu			8	\$880	
*4904.03B.23012	U12 (男) A 班	10-12 男會友		25/3 - 20/5(1/4)	一 Mon			8	\$880	15
*4904.03B.23013	U12 (男) B 班			28/3 - 23/5 (4/4)	四 Thu			8	\$880	
*4904.03C.23006	U16 (男)	12-16 男會友		28/3 - 23/5 (4/4)	四 Thu	1830 - 2000		8	\$880	40
*4904.03D.23006	U10 (女)	5-10 女會友		26/3 - 21/5	二 Tue	1700 - 1830		9	\$990	
*4904.03E.23006	U16(女)	11-16 女會友		26/3 - 21/5	二 Tue	1700 - 1830		9	\$990	
4904.03T. 24001	少年軍	(代表隊) 須由教練推薦		8/4 - 27/5 (1/4)	一 Mon	1830 - 2000		8	\$850	20
4904.03T. 24002	青年軍			8/4 - 27/5 (1/4)	一 Mon	1830 - 2000				
4904.03T. 23020	九龍會所女子隊			23/3 - 18/5	六 Sat	1800 - 1945				
4904.03T. 24003	九龍會所男子隊 (MO)		8/4 - 27/5 (1/4)	一 Mon	2000 - 2145					

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.23108	入門班	40 歲或以上	林樂軒教練 鍾銘鴻教練 及合資格教練	8/1 - 29/1	—	1430 - 1630	6/F 主場館	4	\$400	16
*4904.60X.23109				5/2 - 26/2 (12/2)	Mon			3	\$300	
*4904.60X.23110				11/3 - 25/3				3	\$300	
*4904.60X.23208				2/1 - 30/1				5	\$550	
*4904.60X.23209	進階班			6/2 - 27/2 (13/2)	—			3	\$330	10
*4904.60X.23210				5/3 - 26/3	Tue	4	\$440			

新喜點 軟式手綿球

網上報名 Register Online

☎ 2783 3619 (沈先生 Anthony)

起源於日本名古屋，由青年會發明的一項揉合了技術、體能、智力的多元化運動，手綿球的特色是安全、易學、好玩。玩法是以手掌打擊以海綿製造的球，能有效鍛鍊全身肌肉、關節和韌帶，增強肌肉耐力、爆發力和心肺功能，幫助身體的靈活性、協調性、柔韌性和平衡力都同樣得到良好的訓練。

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.23007	40 歲或以上	手綿球教練	11/1 - 7/3	四 Thu	1000 - 1130	九龍會所 6 樓	8	\$480	20
4904.60T.23008			(4/1, 29/2)		1430 - 1600				
4904.60T.23009			14/3 - 9/5		1000 - 1130				
4904.60T.23010			(4/4, 16/5)		1430 - 1600				

新喜點 室內健步足球

網上報名 Register Online

☎ 2783 3636 (鍾 sir)

專為 50 歲以上人士設計之足球活動。

- ❗ 1. 請穿著輕便運動服裝 2. 最少 8 人開班

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.23007	男子班	50 歲以上 男士	本會健步 足球教練	10/1 - 28/2	三 Wed	1700 - 1830	6/F 主場館	6	\$540	20
4904.18W.23008	男子班			(17/1, 14/2)	四 Thu	0815 - 0945				
4904.18W.23009	女子班	40 歲以上 女士	5/1 - 16/2 (9/2)	五 Fri	1330 - 1500					

新喜點 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)

專為女士 40 歲以上或 50 歲以上人士設計之足球活動。

- ❗ 1. 請穿著輕便運動服裝 2. 最少 8 人開班

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
490404971S05	馬鞍山青年會書院	女士 40 歲以上 / 男士 50 歲以上	本會健步 足球教練	2/2 - 5/4	五 Fri	1930 - 2100	馬鞍山恆安邨青年會書院	8	\$400	20
490404971S06				9/2, 29/3	六 Sat	1630 - 1800				
490404971P03	天水圍青年會小學			20/1 - 20/4	六 Sat	1530 - 1700	天水圍天富苑第四期 (第二號校舍)	8	\$400	20
490404971H05	柴灣伊斯蘭脫維善紀念中學	女士 40 歲以上 / 男士 50 歲以上		24/2 - 20/4 (30/3)	六 Sat	0930 - 1100	柴灣翠灣街 22 號	8	\$500	20
490404971H06				25/2 - 21/4 (31/3)	日 Sun	1445 - 1615				