

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大局性，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)



2783 3611 (徐小姐 Koey)

匹克球集合了網球、羽毛球和乒乓球的元素，球拍及球較輕加上所需的運動強度較低，對各年齡層和不同能力人士，匹克球都很容易上手及參與。匹克球打授基本技巧：握拍、站姿、揮拍、規則與得分，學習基本技能，如網前球、截擊、發球和抽擊。

1. 提供球拍及其他設備。2. 「*」課程設有舊生優先報名安排 (只限同一參加者及同時段課程)，歡迎新參加者查詢

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(Exemption)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
*4904.22B.24008	初階 Elementary	18 歲或以上	黃婉婷 Ashura 或合資格 導師	7/1 - 11/2	二	1245 - 1415	6/F 主場館	6	\$600	18
*4904.22B.24009		18/2 - 25/3		Tue				6	\$840	18
*4904.22B.24101	初中階 Lower Intermediate	經教練推薦或 完成兩期或以上 初階課程		5/1 - 9/2	日	1730 - 1900		6	\$700	
*4904.22B.24102				23/2 - 30/3 (23/3)	Sun	5				
*4904.22B.24201	初階 Elementary	18 歲或以上		5/1 - 9/2	日	1915 - 2045		6	\$720	12
*4904.22B.24202				23/2 - 30/3	Sun					
自組匹克球班 (按人數每位收費)										
自組班 Private Class		5 歲或以上	合資格導師	以小組形式預約 (1 小時)			7/F 壁球室	4	\$1600	2
									\$1060	3
									\$800	4

芬蘭木柱 Molcky



2783 3611 (徐小姐 Koey)

芬蘭木柱 / 木棋 (Molcky) 是一項使用類似飛鏢的計分方法投擲目標的新興運動。由於芬蘭木柱的玩法簡單，非常容易上手，所以適合成人、小朋友、甚至是長者。進行活動時可以增加運用腦部思考亦可訓練小肌肉，以及手眼協調等能力，所以此新興運動是非常適合長者及小朋友玩樂，是一項進行親子運動時不錯的選擇。

最少 5 人開班，請穿著運動服裝

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exemption)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.22A.24003	18 歲或 以上	合資格導師	7/1 - 14/1	二	1430 - 1530	7/F 壁球場	2	\$150	10
4904.22A.24004			4/2 - 11/2						
4904.22A.24005			4/3 - 11/3						



地壺球 Floor Curling



2783 3611 (徐小姐 Koey)

2025 第 9 屆哈爾濱亞洲冬季運動會將於 2 月 7 日至 2 月 14 日在中國哈爾濱市舉行，地壺球 (Floor Curling) 由是其中一項冬季奧運冰壺演變而成，由於這運動沒有身體碰撞，所以被稱為「紳士團體運動」。同時講求準確度、策略、專注力、團隊合作和逆境智能。此外，地壺球適合不同年齡和能力人士共同參與，是一項共融的運動。

最少 5 人開班，請穿著運動服裝

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exemption)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.22A.24005	18 歲或 以上	合資格導師	15/1	三	1400 - 1500	6/F	1	\$80	15
4904.22A.24006			12/2						
4904.22A.24007			12/3						

