



香港足毬總會有限公司 主辦



康樂及文化事務署 資助

## 2020-2021 足毬訓練班 (初級班及改良班)

### 【章程】

宗旨：	增加市民對足毬的認識，鼓勵更多人士參與足毬運動。	
目的：	<b>初級班</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 提高學員的個人控毬能力</li><li>● 培養學員對足毬活動的興趣</li><li>● 普及足毬運動</li></ul>	<b>改良班</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 鞏固學員基本技術</li><li>● 加深學員對賽例認識</li><li>● 讓學員在對賽中實踐</li></ul>
課程內容：	<ul style="list-style-type: none"><li>● 介紹足毬的基本技術及賽例</li><li>● 教授基本四式控毬</li><li>● 發球/接發球/基本對接技巧</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 改良學員控毬技術及穩定性</li><li>● 網毬賽例(團體/雙人/單人賽)了解</li><li>● 教授網毬比賽基本技術及組織技術等</li></ul>
參加資格：	7歲或以上	<ul style="list-style-type: none"><li>● 已完成及通過初級班測試</li><li>● 通過改良班首堂測試</li></ul>
每班名額：	30人 (先到先得，額滿即止)	20人 (先到先得，額滿即止)
費用：	港幣\$100	港幣\$120
截止報名日期：	請參閱課程時間表	
報名方法：	郵寄或親身遞交以下資料到香港足毬總會秘書處，地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1014 室，信封面請註明「2020-2021 足毬訓練班報名」。 <ul style="list-style-type: none"><li>● 報名表</li><li>● 劃線支票，抬頭「香港足毬總會有限公司」</li></ul> <b>【請勿郵寄期票，若因郵遞錯誤，本會恕不負責。】</b>	
備註：	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 足毬由本會提供。</li><li>2. 每張支票只可繳交一班的費用。</li><li>3. 學員必須穿著運動服裝上課，運動鞋鞋底則以不脫色為準。</li><li>4. 如於開課前五天仍未收到任何通知，可致電本會查詢或瀏覽本會網頁。</li><li>5. 如有班別報名人數不足名額一半，該班別將會取消，本會將會安排學員轉班或退回課程費用。</li><li>6. 報名一經接納，所繳交費用概不發還。</li><li>7. 截止報名後，不得轉班。(除班別取消外)</li><li>8. 如報名表格上所載資料不詳，本會有權不接納其報名。</li><li>9. 香港足毬總會有限公司保留一切最終決定權。</li></ol>	
查詢：	電話：2504 8134 傳真：2891 9337 電郵： <a href="mailto:enquiry@hkshuttlecock.org">enquiry@hkshuttlecock.org</a> 網址： <a href="http://www.hkshuttlecock.org">http://www.hkshuttlecock.org</a> Facebook 專頁： <a href="http://www.facebook.com/hongkongshuttlecock">http://www.facebook.com/hongkongshuttlecock</a>	

# 2020-2021 足毬訓練班 (初級班及改良班)

## 課程時間表

### 【初級班】 - 適合 7 歲或以上初學者

課程編號	地點	日期	時間	接受報名日期
ESTC/20/001	摩士公園體育館 <sup>1</sup>	4, 11, 18, 25 / 7 / 2020; 1, 8 / 8 / 2020 (逢星期六)	15:00-17:00	名額已滿
ESTC/20/002	佛光街體育館 <sup>2</sup>	18, 25 / 7 / 2020; 1, 8, 15, 22 / 8 / 2020 (逢星期六)	15:00-17:00	名額已滿
ESTC/20/003	駱克道體育館 <sup>3</sup>	23, 30 / 9 / 2020; 7, 14, 21, 28 / 10 / 2020 (逢星期三)	19:00-21:00	因疫情關係， 將取消舉辦課程。
<b>ESTC/20/004</b>	<b>佛光街體育館<sup>2</sup></b>	<b>2, 9, 16, 23, 30 / 1 / 2021; 6 / 2 / 2021 (逢星期六)</b>	<b>15:00-17:00</b>	<b>15 / 11 / 2020 至 29 / 11 / 2020 (星期日)</b>

### 【改良班】 - 適合已完成初級班及通過測試之學員

課程編號	地點	日期	時間	接受報名日期
SSRC/20/001	視乎場地供應，稍後公佈			
SSRC/20/002	佛光街體育館 <sup>2</sup>	26 / 9 / 2020; 3, 10, 17, 24, 31 / 10 / 2020 (逢星期六)	15:00-17:00	因疫情關係， 將取消舉辦課程。
SSRC/20/003	駱克道體育館 <sup>3</sup>	4, 11, 18, 25 / 11 / 2020; 16, 23 / 12 / 2020 (逢星期三)	19:00-21:00	<b>4 / 10 / 2020 至 25 / 10 / 2020 (星期日)</b>

<sup>1</sup> 摩士公園體育館：九龍黃大仙鳳舞街 40 號

<sup>2</sup> 佛光街體育館：九龍何文田牧愛街 18 號佛光街體育館 9 樓

<sup>3</sup> 駱克道體育館：香港灣仔軒尼詩道 225 號駱克道市政大廈

惡劣天氣安排：

當天文台發出紅色暴雨警告信號或發出 3 號颱風訊號，課程將繼續進行，學員家長可自行決定是否讓子女上課；倘於上課前 2 小時，天文台發出黑色暴雨警告信號或 8 號或以上颱風訊號，是日課程取消，不會另行補課。

訓練課程時間表如有任何爭議，以香港足毬總會有限公司最後決定為準。