



香港足毬總會有限公司 主辦



康樂及文化事務署 資助

2022-2023 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：	<p style="text-align: center;">初級班</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 提高學員的個人控毬能力 ● 培養學員對足毬活動的興趣 ● 普及足毬運動 	<p style="text-align: center;">改良班</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鞏固學員基本技術 ● 加深學員對賽例認識 ● 讓學員在對賽中實踐
課程內容：	<ul style="list-style-type: none"> ● 介紹足毬的基本技術及賽例 ● 教授基本四式控毬 ● 發球/接發球/基本對接技巧 	<ul style="list-style-type: none"> ● 改良學員控毬技術及穩定性 ● 網毬賽例(團體/雙人/單人賽)了解 ● 教授網毬比賽基本技術及組織技術等
參加資格：	7歲或以上	<ul style="list-style-type: none"> ● 已完成及通過初級班測試 ● 通過改良班首堂測試
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：	<p>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 1041 室，信封面請註明「2022-2023 足毬訓練班報名」。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 報名表 ● 劃線支票，抬頭「香港足毬總會有限公司」 <p>【請勿郵寄期票，若因郵遞錯誤，本會恕不負責。】</p>	
備註：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 足毬由本會提供。 2. 每張支票只可繳交一班的費用。 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。 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。 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。 6. 報名一經接納，所繳交費用概不發還。 7. 截止報名後，不得轉班。(除班別取消外) 8. 如報名表格上所載資料不詳，本會有權不接納其報名。 9. 香港足毬總會有限公司保留一切最終決定權。 	
查詢：	<p>電話：2504 8134/ 2504 8279 傳真：2891 9337</p> <p>電郵：enquiry@hkshuttlecock.org 網址：http://www.hkshuttlecock.org</p> <p>Facebook 專頁：http://www.facebook.com/hongkongshuttlecock</p>	

2022-2023 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	截止報名日期
ESTC/22/001	駱克道體育館 ¹	7, 14, 21, 28/9; 5, 12/10/2022 (逢星期三)	19:00-21:00	已截止報名
ESTC/22/002	坑口體育館 ²	4, 18, 25/10; 1, 8, 15/11/2022 (逢星期二)	20:00-22:00	已截止報名
ESTC/22/003	荔景體育館 ³	8, 15, 22, 29/10; 5, 12/11/2022 (逢星期六)	13:00-15:00	已截止報名
ESTC/22/004	界限街一號體育館 ⁴	8, 15, 22, 29/12/2022; 5, 12/1/2023 (逢星期四)	21:00-23:00	18/11/2022
ESTC/22/005	坑口體育館 ²	7, 28/1; 4, 18, 25/2; 4/3/2023 (逢星期六)	15:00-17:00	17/12/2022
ESTC/22/006	界限街一號體育館 ⁴	2, 9, 16, 23/2; 2, 9/3/2023 (逢星期四)	21:00-23:00	14/1/2023

【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	截止報名日期
SSRC/22/001	駱克道體育館 ¹	19, 26/10; 2, 9, 16, 23/11/2022 (逢星期三)	19:00-21:00	8/10/2022
SSRC/22/002	荔景體育館 ³	19, 26/11; 3, 10, 17, 31/12/2022 (逢星期六)	13:00-15:00	5/11/2022
SSRC/22/003	坑口體育館 ²	22, 29/11; 6, 13, 20, 27/12/2022 (逢星期二)	20:00-22:00	5/11/2022

¹ 駱克道體育館 : 香港灣仔軒尼詩道 225 號駱克道市政大廈

² 坑口體育館 : 將軍澳培成路 38 號西貢將軍澳政府綜合大樓 1-3 樓

³ 荔景體育館 : 新界葵涌麗祖路 60 號

⁴ 界限街一號體育館 : 九龍旺角洗衣街 200 號

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。