



香港足毬總會有限公司 主辦



康樂及文化事務署 資助

2023-2024 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：	初級班 <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	改良班 <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：	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「2023-2024 足毬訓練班報名」。 <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」 【請勿郵寄期票，若因郵遞錯誤，本會恕不負責。】	
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。	
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。	
查詢：	電話：2504 8134/ 2504 8279 傳真：2891 9337 電郵： enquiry@hkshuttlecock.org 網址： http://www.hkshuttlecock.org Facebook 專頁： http://www.facebook.com/hongkongshuttlecock	

2023-2024 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/23/001	彩榮路體育館 ¹	1, 15, 22, 29/4; 6, 13/5/2023 (六)	15:00-17:00	17/3/2023
ESTC/23/002	大角咀體育館 ²	3, 17, 24/4; 8, 15, 22/5/2023 (一)	19:00-21:00	17/3/2023
ESTC/23/003	界限街一號體育館 ³	12, 19, 26/4; 3, 10, 17/5/2023(三)	19:00-21:00	17/3/2023
ESTC/23/004	官涌體育館 ⁴	12, 19, 26/4; 3, 10, 17/5/2023(三)	20:00-22:00	17/3/2023
ESTC/23/005	港島東體育館 ⁵	22, 29/5; 5, 12, 19, 26/6/2023 (一)	20:00-22:00	5/5/2023
ESTC/23/006	荔景體育館 ⁶	2, 9, 16, 23/9; 7, 14/10/2023 (六)	13:00-15:00	18/8/2023

【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/23/001	彩榮路體育館 ¹	20, 27/5; 3, 10, 17, 24/6/2023 (六)	15:00-17:00	5/5/2023
SSRC/23/002	大角咀體育館 ²	29/5; 5, 12, 19, 26/6; 3/7/2023 (一)	19:00-21:00	5/5/2023
SSRC/23/003	界限街一號體育館 ³	24, 31/5; 7, 14, 21, 28/6/2023(三)	19:00-21:00	5/5/2023
SSRC/23/004	官涌體育館 ⁴	24, 31/5; 7, 14, 21, 28/6/2023(三)	20:00-22:00	5/5/2023

¹ 彩榮路體育館 : 觀塘彩榮路 58 號

² 大角咀體育館 : 九龍大角咀福全街 63 號大角咀市政大廈 5 至 7 樓

³ 界限街一號體育館 : 九龍旺角洗衣街 200 號

⁴ 官涌體育館 : 九龍佐敦寶靈街 17 號官涌市政大廈 5 至 7 樓

⁵ 港島東體育館 : 香港西灣河鯉景道 52 號

⁶ 荔景體育館 : 新界葵涌麗祖路 60 號

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。