

2025-2026 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 ● 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 ● 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：	● 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	● 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	● 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中國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「2025-2026 足毬訓練班報名」。 ● 報名表 ● 劃線支票，抬頭「中國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：	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. 中國香港足毬總會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	

2025-2026 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/25/002	石硤尾公園體育館 ¹	2, 9, 16, 23, 30/7; 6/8/2025 (三)	19:00-21:00	20/6/2025
ESTC/25/003	石硤尾公園體育館 ¹	22/10; 5,12,19,26/11; 3/12/2025 (三)	19:00-21:00	9/10/2025

【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/25/002	石硤尾公園體育館 ¹	3,10,17,24/9; 8,15/10/2025 (三)	19:00-21:00	21/8/2025
SSRC/25/003	石硤尾公園體育館 ¹	10,17,24/12/2025; 7,14,21/1/2026 (三)	19:00-21:00	27/11/2025

¹ 石硤尾公園體育館：深水埗南昌街 290 號

訓練課程時間表如有任何爭議，以中國香港足毬總會最後決定為準。