

2026-2027 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「2026-2027足毬訓練班報名」。 <ul style="list-style-type: none"> ● 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:	<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. 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	

2026-2027 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/26/001	藍田南體育館 ¹	12,26/4; 10,17/5; 21,28/6/2026 (日)	08:00-10:00	29/3/2026
ESTC/26/002	石硤尾公園體育館 ²	3,17,24/6; 8,15,22/7/2026(三)	19:00-21:00	19/5/2026
ESTC/26/003	藍田南體育館 ¹	23,30/8; 6,13,20,27/9/2026 (日)	08:00-10:00	11/8/2026
ESTC/26/004	界限街體育館 ³	13,20,27/9; 4,11,18/10/2026(日)	09:00-11:00	2/9/2026
ESTC/26/005	石硤尾公園體育館 ²	9,16,23,30/9; 7,14/10/2026 (三)	19:00-21:00	30/8/2026
ESTC/26/006	藍田南體育館 ¹	15,22,29/11; 6,13,20/12/2026(日)	08:00-10:00	3/11/2026
ESTC/26/007	石硤尾公園體育館 ²	2,9/12/2026; 6,13,20,27/1/2027(三)	19:00-21:00	18/12/2026

【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/26/001	彩榮路體育館 ⁴	19,26/4; 17/5; 7,28/6; 5/7/2026(日)	09:00-11:00	8/4/2026
SSRC/26/002	藍田南體育館 ¹	5,12,19,26/7; 9,16/8/2026 (日)	08:00-10:00	24/6/2026
SSRC/26/003	石硤尾公園體育館 ²	29/7; 5,12,19,26/8; 2/9/2026 (三)	19:00-21:00	15/7/2026
SSRC/26/004	藍田南體育館 ¹	4,11,18,25/10; 1,8/11/2026(日)	08:00-10:00	22/9/2026
SSRC/26/005	石硤尾公園體育館 ²	21,28/10; 4,11,18,25/11/2026(三)	19:00-21:00	7/10/2026
SSRC/26/006	藍田南體育館 ¹	3,10,17,24,31/1; 14/2/2027(日)	08:00-10:00	29/12/2026
SSRC/26/007	石硤尾公園體育館 ²	3,10,17,24/2; 3,10/3/2027(三)	19:00-21:00	20/1/2027

¹ 藍田南體育館：藍田碧雲道 170 號(近廣田邨廣靖樓)

² 石硤尾公園體育館：深水埗南昌街 290 號

³ 界限街體育館：九龍旺角洗衣街 200 號(毗鄰旺角大球場)

⁴ 彩榮路體育館：觀塘彩榮路 58 號彩福邨第三期