

## 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:	<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」。 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 報名表</li> <li>● 劃線支票,抬頭「中國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. 中國香港足毬總會保留一切最終決定權。</li> </ol>	
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: <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>	

## 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/25/001	石硤尾公園體育館 <sup>1</sup>	2, 9, 16, 23, 30/4; 7/5/2025 (三)	19:00-21:00	21/3/2025
ESTC/25/002	石硤尾公園體育館 <sup>1</sup>	2, 9, 16, 23, 30/7; 6/8/2025 (三)	19:00-21:00	20/6/2025

#### 【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/25/001	石硤尾公園體育館 <sup>1</sup>	14, 21, 28/5; 4, 11, 18/6/2025 (三)	19:00-21:00	2/5/2025

<sup>1</sup> 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。