



MWT 網球恆常班

紅波班

課程利用較慢的網球、較細小的球場和較短小的球拍進行訓練。訓練內容以發展參加者運動技能為主，包括手腳協調能力，感知和接收技巧，投擲和捕捉技巧，控球技巧，配合有趣的遊戲，讓參加者輕鬆學會基本網球技術，奠定良好網球基礎。

橙波班

課程利用較慢的網球、較細小的球場和較短小的球拍進行訓練。訓練內容以發展參加者運動技能為主，包括球拍控制、控球技巧及計分方法等，配合有趣的遊戲，讓參加者輕鬆學會基本網球技術，奠定良好網球基礎。

綠波班

課程主要圍繞技術及體能訓練，並以鞏固網球基礎為主。訓練內容包括靈敏度、平衡力、協調力及運動技能發展等，並會透過遊戲及比賽增加參加者對訓練內容的理解。

黃波班

課程主要教授參加者正確擊球方式及技巧，並加入比賽戰術執行、體能及心理訓練，以中至高強度訓練為主，藉以提升球員於比賽中的表現。

	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
07:00-08:00							
08:00-09:00				紅波 1 班		紅波 2 班	
09:00-10:00			成人訓練 A 班	成人訓練 B 班	成人訓練 初班	成人訓練 C 班	
10:00-11:00							
11:00-12:00							
12:00-13:00	紅波 D 班	小組訓練班					
13:00-14:00	橙波 C 班						紅波 C 班
14:00-14:30							
14:30-15:00	綠波 C 班						綠波 B 班
15:00-15:30							
15:30-16:00							
16:00-16:30					橙波 B 班		
16:30-17:00		紅波 A 班	紅波 B 班			綠波 A 班	
17:00-17:30							
17:30-18:00		橙波 A 班	黃波 A 班	黃波發展組	黃波 B 班		
18:00-19:00							
19:00-20:00			成人訓練 進階 A 班		成人訓練 進階 B 班		
20:00-21:00							

小組訓練班 (每小時)	收費
1 對 2 教授	\$840
1 對 3 教授	\$990
1 對 4 教授	\$1,110

班級	訓練班類型	時間要求
☐ 小組訓練班	☐ 2 人 ☐ 3 人 ☐ 4 人	時間：_____ 視場地情況而定

* 小組訓練班最少 2 人開班，最多 4 人一班，如需報名，請聯絡康體部 (2577 7376)。



香港中華游樂會
CHINESE RECREATION CLUB, HONG KONG

MWT 網球恆常班

參加者姓名(英)：_____ (中)：_____ 年齡：_____ 性別：☐ 男 ☐ 女

聯絡電話：_____ SMS 號碼：_____

電郵：_____ 傳真：_____

網球水平：☐ 初學 ☐ 曾學習網球 _____ 月 / _____ 年 現正學習之網球類型：☐ 紅波 ☐ 橙波 ☐ 綠波 ☐ 黃波

本人願意以入賬形式支付參加費用，並明白有關退出課程之安排條款。

會員姓名：_____ 會員編號：_____

會員簽署：_____ 日期：_____

*活動舉行有可能會因疫情而有所變動

參加者須填妥及簽署「免責聲明及參加者同意書」及「體能活動就緒問卷(PAR-Q)」

請在方格內加上 ☒

班別	日期	時間	學費	名額	堂數
☐ 紅波 1 班	逢星期三	08:00-09:00	\$200/ 堂 (一期報名) \$250/ 堂 (每月報名)	6 人	☐ 按____月份收費 ☐ 按季度收費
☐ 紅波 2 班	逢星期五				☐ 按____月份收費 ☐ 按季度收費
☐ 紅波 A 班	逢星期一	16:30-17:30		12 人	☐ 按____月份收費 ☐ 按季度收費
☐ 紅波 B 班	逢星期二				☐ 按____月份收費 ☐ 按季度收費
☐ 紅波 C 班	逢星期六	13:00-14:00			☐ 按____月份收費 ☐ 按季度收費
☐ 紅波 D 班	逢星期日	12:00-13:00			☐ 按____月份收費 ☐ 按季度收費
☐ 橙波 A 班	逢星期一	17:30-19:00	☐ 按____月份收費 ☐ 按季度收費		
☐ 橙波 B 班	逢星期四	16:00-17:30	\$300/ 堂 (一期報名) \$375/ 堂 (每月報名)		12 人
☐ 橙波 C 班	逢星期日	13:00-14:30		☐ 按____月份收費 ☐ 按季度收費	
☐ 綠波 A 班	逢星期五	16:30-18:00		☐ 按____月份收費 ☐ 按季度收費	
☐ 綠波 B 班	逢星期六	14:00-15:30		8 人	☐ 按____月份收費 ☐ 按季度收費
☐ 綠波 C 班	逢星期日	14:30-16:00			☐ 按____月份收費 ☐ 按季度收費
☐ 黃波 A 班	逢星期二	17:30-19:00			☐ 按____月份收費 ☐ 按季度收費
☐ 黃波 B 班	逢星期四				☐ 按____月份收費 ☐ 按季度收費
☐ 黃波發展組	逢星期三				☐ 按____月份收費 ☐ 按季度收費
☐ 成人訓練 A 班	逢星期二	09:00-11:00			\$500/ 堂 (每月報名) \$600/ 堂 (每堂報名)
☐ 成人訓練 B 班	逢星期三		☐ 按____月份收費 ☐ 按按堂收費		
☐ 成人訓練 C 班	逢星期五	09:00-11:00	8 人	☐ 按____月份收費 ☐ 按按堂收費	
☐ 成人訓練初班	逢星期四			☐ 按____月份收費 ☐ 按按堂收費	
☐ 成人訓練進階 A 班	逢星期二	19:00-21:00		☐ 按____月份收費 ☐ 按按堂收費	
☐ 成人訓練進階 B 班	逢星期四			☐ 按____月份收費 ☐ 按按堂收費	

「免責聲明及參加者同意書」

參加者姓名(英)：_____ 會員號碼：_____

本人現聲明上述姓名的參加者身體健康及體能適合參加 MWT 網球恆常班 ("該課程")。本人明白參與體育活動是有潛在危險與及運動本身亦可能導致傷亡，上述參加者自願參與該課程，承擔有關責任。本人現同意豁免及解除香港中華游樂會 ("游樂會") 及其董事、職員、會員及其他與游樂會有關之人士及機構在上述參加者參與該課程過程中或其後或往返活動場地途中出現之傷亡及 / 或財物損失時之責任及不會向彼等提出任何申索、追討或訴訟。本人簽署此報名表以示同意及確認接受及遵守報名表上所有列明之課程須知及其後所附加與該課程有關之重要事項聲明及須知。

本人同意游樂會有權於該課程拍攝照片或錄製短片。本人明白上述參加者可能被拍攝入該等照片或片段內，並同意游樂會於任何媒體或平台使用該等照片或片段作為推廣該課程及游樂會之用。

本人確認已詳閱及明白前述並接受上述之免責聲明。本人聲明在報名表格上所填報之資料確實無誤。

體能活動就緒問卷 (PAR-Q)

對多數人來說，體能活動應該不會構成問題或危機。PAR-Q 的設計，就是用於識別那些小數不適宜作體能活動；或是需經醫生建議最適合的活動的人士。

請細閱以下問題，請在「是」或「否」方格內加上✓。

是	否	
		1) 醫生曾否說過你的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動？
		2) 你進行體能活動時會否感到胸口痛？
		3) 過去一個月內，你曾否在沒有進行體能活動時也感到胸口痛？
		4) 你曾否因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺？
		5) 你的骨骼或關節（例如脊骨、膝蓋或髖關節）是否有毛病，且會因改變體能活動而惡化？
		6) 醫生現時是否有開血壓或心臟藥物（例如：Glyceryl Trinitrate，即崩底丸）給你服用？
		7) 是否有其他理由令你不應進行體能活動？

答案如有一個或超過一個「是」：在增加體能活動或測試體能前，請致電或親身諮詢你的家庭醫生。如答案全屬「否」：如你是準確地回答這問卷，你有相當程度的保證你現時是適合做運動。

家長或監護人：_____ 簽名：_____ 日期：_____

備註：以上資料如有任何更改，請參加者、家長或監護人與本會職員聯絡。

課程須知：

- 最少 3 人開班，黃、綠波每班人數為 8 人，教練 1:4。紅、橙波每班為 12 人，教練 1:6。
- 報名表可於接待處索取，或於本會網頁 www.crchk.org 下載。
- 每份報名表只限 1 位參加者填寫。
- 課程名額有限，如報名人數超額，名額會以抽籤方式分配。
- 本會將於截止報名日期後以 SMS 或電郵形式通知參加者該課程能否成功開辦及課程消息，請務必填寫。
- 本會保留開班與否最終權利，並將於最遲開課前 3 天通知有關上課事宜。如課程名額已滿或未能成功開辦，所收取之學費將全數退回。
- 參加者須穿著合適運動服裝（不可穿著運動背心）、不脫色運動鞋及自備網球拍上課。
- 參加者請注意自己的身體狀況，並考慮是否適合參加網球課程。如有疑問，請諮詢醫生意見。
- 參加者必須填寫「免責聲明及參加者同意書」及「體能活動就緒問卷 (PAR-Q)」，證明參加者於課程期間適合參加所選擇的網球課程。
- 參加者如在截止報名日期前退出，可免收費用，唯須填妥「退出活動申請表」。若在截止報名日期後退出者，如沒有後備補上，費用照收。
- 若參加者因私人理由缺席課堂，將不設補堂及退款。
- 公眾假期（除星期日外）所有班別暫停。

天雨安排：

- 若上堂前教練決定取消課堂，將不作任何收費，學費將按總堂數比例扣減。
- 兩小時的課堂，若上課期間落雨而課堂上不足 60 分鐘將收取一半費用。若上超過 60 分鐘而取消則收一堂費用。
- 一小時 30 分鐘的課堂，若上課期間落雨而課堂上不足 45 分鐘將收取一半費用。若上超過 45 分鐘而取消則收一堂費用。
- 一小時的課堂，若上課期間而課堂上不足 30 分鐘將收取一半費用。若上超過 30 分鐘而取消則收一堂費用。

報名安排：

- MWT 成人恆常班將設立單堂或每個月參加，青少年班則設立每季或每個月報名。
- 成人訓練班報名一個月將優先取錄，單堂報名者次選。
- 青少年訓練班報名以每季計算。報名整季將優先取錄，每個月報名者次選。
- 如有查詢，歡迎致電 2577-7376（康體部）。
- 所有課程屆時能否舉辦，須根據政府之最新公布而定。