



香港中華游樂會

CHINESE RECREATION CLUB, HONG KONG



中華游樂會 聖誕網球訓練營



本會將於聖誕節再次與Mike Walker Tennis (MWT)合作，繼續舉辦「聖誕網球訓練營」，旨在培養小朋友對網球興趣，發掘運動潛能。是次網球訓練營將設有紅波、橙波、綠波及黃波4個不同程度，適合4歲或以上的小朋友及青少年參加。

紅波班 4-8歲

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 8-10歲

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 9-10歲

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 11-14歲

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。

第1周

班別	對象	日期	時間	會員收費	來賓收費	名額
紅波班	4-8歲	12月18-22日 星期一至五 (共5堂)	9:00-10:00	\$1,200	\$1,440	每班12人
橙波班	8-10歲		10:00-11:00	\$1,200	\$1,440	每班12人
綠波班	9-10歲		11:00-12:30	\$1,800	\$2,160	每班8人
黃波班	11-14歲		13:30-15:30	\$2,440	\$2,880	每班8人

第2周

班別	對象	日期	時間	會員收費	來賓收費	名額
紅波班	4-8歲	12月27-29日 星期三至五 (共3堂)	9:00-10:00	\$720	\$864	每班12人
橙波班	8-10歲		10:00-11:00	\$720	\$864	每班12人
綠波班	9-10歲		11:00-12:30	\$1,080	\$1,296	每班8人
黃波班	11-14歲		13:30-15:30	\$1,464	\$1,728	每班8人

是次聖誕網球訓練營將由 Mike Walker Tennis (MWT)協辦，由創辦人Michael Walker (前HKTA球員發展總監)監督及挑選精英教練團隊任教。

報名日期:即日起至12月4日(星期一)

備註:

- 費用已包括教練及器材費。
- 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。
- 課程名額有限，優先次序如下：
 - 會員優先取錄，報名人數超出限額，將以抽籤方式分配。
 - 若截止後仍有餘額，將分配給來賓，如來賓參加人數多於餘額位置，則以抽籤方式分配餘額。
- 抽籤將於截止報名翌日進行，結果會於抽籤後3日內以 WhatsApp 形式通知參加者。





中華游樂會 聖誕網球訓練營



本會將於聖誕節再次與Mike Walker Tennis (MWT)合作，繼續舉辦「聖誕網球訓練營」，旨在培養小朋友對網球興趣，發掘運動潛能。是次網球訓練營將設有紅波、橙波、綠波及黃波4個不同程度，適合4歲或以上的小朋友及青少年參加。

紅波班 4-8歲

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 8-10歲

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 9-10歲

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 11-14歲

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。

第1周

班別	對象	日期	時間	會員收費	來賓收費	名額
☐ 紅波班	4-8歲	12月18-22日 星期一至五 (共5堂)	9:00-10:00	\$1,200	\$1,440	每班12人
☐ 橙波班	8-10歲		10:00-11:00	\$1,200	\$1,440	每班12人
☐ 綠波班	9-10歲		11:00-12:30	\$1,800	\$2,160	每班8人
☐ 黃波班	11-14歲		13:30-15:30	\$2,440	\$2,880	每班8人

第2周

班別	對象	日期	時間	會員收費	來賓收費	名額
☐ 紅波班	4-8歲	12月27-29日 星期三至五 (共3堂)	9:00-10:00	\$720	\$864	每班12人
☐ 橙波班	8-10歲		10:00-11:00	\$720	\$864	每班12人
☐ 綠波班	9-10歲		11:00-12:30	\$1,080	\$1,296	每班8人
☐ 黃波班	11-14歲		13:30-15:30	\$1,464	\$1,728	每班8人

報名日期:即日起至12月4日(星期一)

請在方格內加上 ✓

課程須知：

1. 報名表可往接待處索取，或於本會網頁www.crchk.org下載。
2. 每份報名表只限1位參加者填寫。
3. 課程報名日期：即日起至12月4日(星期一)
4. 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。
5. 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。
6. 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。
7. 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(12月18-22日及27-29日)適合參加所選擇的網球課程。如報名多於1項課程，只需填寫1次。
8. 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。
9. 不准攜帶外來飲食進入會所範圍內。
10. 如有查詢，歡迎致電 2577 7376。

天雨安排：

1. 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。
2. 兩小時的課堂，若上堂期間下雨而課堂授課不足60分鐘將收取一半費用。若課堂已授課超過60分鐘而取消則收取一堂費用。
3. 一小時30分鐘的課堂，若上堂期間下雨而課堂授課不足45分鐘將收取一半費用。若課堂已授課超過45分鐘而取消則收取一堂費用。
4. 一小時的課堂，若上堂期間下雨而課堂授課不足30分鐘將收取一半費用。若課堂已授課超過30分鐘而取消則收取一堂費用。



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

聯絡電話：_____ WhatsApp號碼：_____ 電郵：_____

緊急聯絡人姓名：_____ 電話：_____ 曾參加MWT網球訓練或恆常班： ☐ 是 ☐ 否

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

本人願意以入賬形式支付參加費用，並明白有關退出活動之安排條款：

會員姓名：_____ 會員編號：_____

會員簽署：_____ 日期：_____

18歲以下參加者需由家長或監護人填妥
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)」。

免責聲明及參加者同意書

參加者姓名(英)：_____ 身份證號碼：_____

(如參加者未滿十八歲，須由家長或監護人填寫下列聲明) (英文字母及首4位數字，會員子女無需填寫)

本人現聲明上述姓名的參加者身體健康及體能適合參加**香港中華游樂會聖誕網球訓練營**。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。本人自願參與該比賽，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及機構在我參與該比賽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本人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比賽有關之重要事項聲明及須知。

本人同意游樂會有權於該比賽拍攝照片或錄製短片。本人明白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比賽及游樂會之用。

本人確認本人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，就是用於識別那些少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，即荊底丸）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。

家長及監護人：_____ 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。



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