



MWT 網球恆常班 (2024年1-3月)



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。

	SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
07:00-07:30							
07:30-08:00							
08:00-08:30							
08:30-09:00							
09:00-09:30	紅波A班 6人班		成人訓練 進階A班 4人班	成人訓練 中班C班 4人班	成人訓練 初班B班 4人班	成人訓練 中班D班 4人班	紅波E班 6人班
09:30-10:00							
10:00-10:30	橙波A班 6人班						橙波E班 6人班
10:30-11:00			成人訓練 中班B班 4人班	成人訓練 初班A班 4人班	成人訓練 進階C班 4人班	成人訓練 初班C班 4人班	
11:00-11:30							
11:30-12:00	橙波A班 4人班						綠波F班 4人班
12:00-12:30							
12:30-13:00							
13:00-13:30							
13:30-14:00				小組訓練班			
14:00-14:30							
14:30-15:00							
15:00-15:30							
15:30-16:00							
16:00-16:30	網球體驗組 A組	紅波B班 6人班	綠波C班 4人班	紅波C班 6人班		紅波D班 6人班	
16:30-17:00							
17:00-17:30	網球體驗組 B組	橙波B班 6人班		黃波發展B班 4人班	橙波C班 6人班	橙波D班 6人班	
17:30-18:00			黃波發展A班 4人班				
18:00-18:30		綠波B班 4人班			綠波D班 4人班	綠波E班 4人班	網球發展組
18:30-19:00							
19:00-19:30				黃波競賽班 4人班			
19:30-20:00			成人訓練 進階B班 8人班		成人訓練 進階D班 4人班	成人訓練班 (聯賽球隊)	
20:00-20:30		成人訓練 中班A班 4人班					
20:30-21:00							
21:00-21:30							

小組訓練班(每小時)*	收費	課程	按期收費	按月收費	按堂收費
1 對 2 教授	\$840	紅、橙波班	\$250/堂	\$275/堂	\$300/堂
1 對 3 教授	\$990	綠波班	\$375/堂	\$412.5/堂	\$450/堂
1 對 4 教授	\$1,110	黃波班	\$375/堂(1.5小時) \$500/堂(2小時)	\$412.5/堂(1.5小時) \$550/堂(2小時)	\$450/堂(1.5小時) \$600/堂(2小時)
		#成人班	/	\$375/堂(1.5小時) \$500/堂(2小時)	\$450/堂(1.5小時) \$600/堂(2小時)
		網球發展組	\$390/堂(共11堂)	/	/
		網球體驗組 A組、B組	\$250/堂(共11堂)	/	/

*小組訓練班最少2人開班，最多4人一班。
#成人班課程不設按期收費。
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 (2024年1-3月)

參加者姓名(英)：_____ (中)：_____

出生年/月/日：_____ 年齡：_____ 性別：☐ 男 ☐ 女

聯絡電話：_____ SMS/Whatsapp 號碼：_____

電郵：_____ 傳真：_____ 是否曾參加過MWT訓練班：☐ 是 ☐ 否

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

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。
☐ 綠波 ☐ 黃波

會員姓名：_____ 會員編號：_____

會員簽署：_____ 日期：_____

請在方格內加上 ☒

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)」

班別	日期	時間	學費	名額	堂數
☐ 紅波A班	逢星期日	09:00-10:00	\$250/堂(按期報名)	每班最多6人	☐ 按期收費 按月份收費 ☐ 1月 ☐ 2月 ☐ 3月 ☐ 按堂收費
☐ 紅波B班	逢星期一	16:00-17:00	\$275/堂(按月報名)		
☐ 紅波C班	逢星期三	16:00-17:00	\$300/堂(按堂報名)		
☐ 紅波D班	逢星期五	16:00-17:00			
☐ 紅波E班	逢星期六	09:00-10:00			
☐ 橙波A班	逢星期日	10:00-11:00			
☐ 橙波B班	逢星期一	17:00-18:00			
☐ 橙波C班	逢星期四	17:00-18:00			
☐ 橙波D班	逢星期五	17:00-18:00			
☐ 橙波E班	逢星期六	10:00-11:00			
☐ 綠波A班	逢星期日	11:00-12:30	\$375/堂(按期報名)	每班最多4人	☐ 按期收費 按月份收費 ☐ 1月 ☐ 2月 ☐ 3月 ☐ 按堂收費
☐ 綠波B班	逢星期一	18:00-19:30	\$412.5/堂(按月報名)		
☐ 綠波C班	逢星期二	16:00-17:30	\$450/堂(按堂報名)		
☐ 綠波D班	逢星期四	18:00-19:30			
☐ 綠波E班	逢星期五	18:00-19:30			
☐ 綠波F班	逢星期六	11:00-12:30			
☐ 黃波發展A班	逢星期二	17:30-19:00			
☐ 黃波發展B班	逢星期三	17:00-18:30			
☐ 黃波競賽班	逢星期三	18:30-20:30	\$500/堂(按期報名) \$550/堂(按月報名) \$600/堂(按堂報名)	每班最多4人	☐ 按堂收費



MWT 網球恆常班 (2024年1-3月)

請在方格內加上

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)」

班別	日期	時間	學費	名額	堂數
☐ 成人訓練初班A班	逢星期三	10:30-12:00	\$375/堂(按月報名)	每班最多4人	☐ 按期收費 按月份收費 ☐ 1月 ☐ 2月 ☐ 3月 ☐ 按堂收費
☐ 成人訓練初班B班	逢星期四	09:00-10:30	\$450/堂(按堂報名)		
☐ 成人訓練初班C班	逢星期五	10:30-12:00			
☐ 成人訓練中班B班	逢星期二	10:30-12:00			
☐ 成人訓練中班C班	逢星期三	09:00-10:30			
☐ 成人訓練中班D班	逢星期五	09:00-10:30			
☐ 成人訓練進階班A班	逢星期二	09:00-10:30			
☐ 成人訓練進階班C班	逢星期四	10:30-12:00			
☐ 成人訓練中班A班	逢星期一	19:30-21:30	\$500/堂(按月報名) \$600/堂(按堂報名)	每班最多4人	
☐ 成人訓練進階班D班	逢星期四	19:30-21:30			
☐ 成人訓練班(聯賽球隊)	逢星期五	19:30-21:30			
☐ 成人訓練進階班B班	逢星期二	19:00-21:00		每班最多8人	
☐ 網球發展組	逢星期六	18:00-19:30	\$390/堂(共11堂)	每班最多20人	☐ 按期收費
☐ 網球體驗組A組 ☐ 網球體驗組B組	逢星期日	16:00-17:00 17:00-18:00	\$250/堂(共11堂)	每班最多15人	

課程須知：

- 紅、橙波每班人數為6人，教練1：6，最少3人開班，綠、黃波及成人班每班人數為4人，教練1:4，最少2人開班。
- 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WhatsApp 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，將按參加者報名之課程收費。
- 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青少年班將設有按堂、按月或按期報名，成人恆常班則只設有按月或按堂報名。
- 成人訓練班報名一個月將優先取錄，單堂報名者次選。
- 青少年訓練班按期報名將優先取錄，按月報名者次選，按堂報名者則最後取錄。
- 如要選擇按期收費，需於新季度的第一堂前報名。如新季度已開始後，將未能選擇按期收費。
- 如要選擇按月收費，需於該月份的第一堂前報名。如該月開始後，將未能選擇按月收費。
- 現有的網球發展組及體驗組學員會被優先取錄。
- 新一期MWT恆常班將於1月2日 (星期二) 開班。最後一堂上課日期為3月31日 (星期日)。
- 如有查詢，歡迎致電 257 7376 (康體部)。



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

免責聲明及參加者同意書

[如參加者未滿十八歲，須由家長或監護人填寫下列聲明]

參加者姓名(英)：_____ 會員號碼/身份證明文件號碼：_____
(英文字母及首4個字，會員子女無須填寫)

本人現聲明上述姓名的參加者身體健康及體能適合參加該課程或活動。本人明白參與體育課程或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或活動，並承擔有關責任。本人現同意豁免及解除香港中華游樂會(下稱"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或活動過程中或其後往返課程或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或活動須知及其後所附加與該課程或活動有關之重要事項聲明及須知。

本人承諾如有任何人士因上述參加者行為上的疏忽失當，而蒙受財物損失或引致身體損傷，導致該等人士向游樂會提出訴訟、申索或索償，本人願意負起一切責任向游樂會作出彌償。

本人同意游樂會有權於該課程或活動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或活動及游樂會之用。

本人確認已詳閱及明白，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？

[年滿18歲參加者，請填寫本部。]

參加者姓名：_____ 參加者簽名：_____ 日期：_____

[18歲以下參加者，須由家長或監護人填寫本部。]

家長或監護人姓名：_____ 家長或監護人簽名：_____

與參加者關係 _____ 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。