

# 飛達新學年恆常班會員大招募 2020

為了讓學員們得以持之以恆的訓練，本會現誠邀各位加入本會作長期系統訓練，打好田徑基礎之餘 更能夠為新學年的各區學界田徑賽事作準備！各區會員培訓詳情如下：

## 恆常會員訓練課程

課程特色：本課程師生比例為一比十六或以下，教練能更有效管理學生及與學生互動。使用場地為「公眾人士使用時段」，主要訓練項目為短跑及中長跑。

訓練場地	對象	日期及時間	教練	備註	費用
高士威運動場	2001-2016	(五) 19:00-20:30 (六) 17:00-18:30	許愷雯 羅錦榮	另設 2013-2016 年出生之 幼兒組	<b>每課：\$110</b>  <b>每課：\$90</b> **一次繳費整個月(即整個月堂數) 可享\$90/課優惠** 付款方式：每月第一課交費
青衣運動場		(五) 19:15-20:45 (六) 15:15-16:45	葉啟德、翁樂潼 葉啟德	另設 2013-2016 年出生之 幼兒組	
上水運動場		(日) 09:30-11:00	鄭騫		
沙田運動場		(五) 19:00-20:30 (六) 17:00-18:30 (日) 17:00-18:30	張沛廉 許愷雯 葉啟德	*現正招生，滿 6 人開班* 另設 2013-2016 年出生之 幼兒組	
屯門運動場		(四) 18:30-20:00	鄭騫		
元朗運動場		(五) 19:00-20:30	鄭詩穎		
葵涌運動場		(六) 18:00-19:30	翟樹輝 Ben		
九龍仔運動場		(六) 15:00-16:30	招文婷	*現正招生，滿 6 人開班*	
九龍灣運動場		(日) 16:30-18:00	姚慧君		
斧山道運動場		(五) 17:30-19:00 (五) 19:00-20:30 (六) 17:00-18:30	鄭騫 姚慧君、鄭騫 廖教練、鄭騫	另設 2013-2016 年出生之 幼兒組	
將軍澳運動場		(五) 18:00-19:30 (日) 17:30-19:00	王肇麟 羅錦榮		
香港仔運動場		(五) 19:00-20:30	霍連珠	*上課地點於場外小型硬地 足球場*	
小西灣運動場		(五) 19:00-20:30	倫嘉怡		

## 巴富街精英教學課程 (2020 年 1 月開始)

課程特色：本課程師生比例為一比十二或以下，每班按程度及年紀編班，令教練可因材施教，而小班教學亦可使教練有足夠時間糾正學員技術及姿勢。該小班教學非常適合年紀較少專注力較弱的運動員。另外，場地已被本會租用，學員可享用跳遠及起跑器訓練。

訓練場地	對象	日期及時間	教練	備註	會費
巴富街運動場 (位於何文田)	2001-2016	(五) 17:30-19:00	葉啟德 鄺雅雯	另設 2013-2016 年出生之 幼兒組	\$520/4 課

## 飛達跳遠培訓班 (2020 年 1 月開始)

課程特色：本課程師生比例為一比十或以下，由跳遠專項教練親自任教，訓練內容針對提高彈跳力及正確跳遠技術，適合對跳遠有濃厚興趣及有一定程度田徑基礎的運動員參加。

訓練場地	對象	日期及時間	教練	備註	會費
巴富街運動場	2001-2016	(五) 17:30-19:00	鄺雅雯		\$520/4 課

## 飛達陸星田徑培訓班（小學及中學組）

課程特色：本課程師生比例為一比三十或以下，由本會總教練親自任教，針對各學員特質編排訓練內容，適合對田徑運動有濃厚興趣及有一定程度田徑基礎的運動員參加。

訓練場地	對象	日期及時間	教練	備註	會費
沙田運動場	2001-2016	(三) 17:30-19:00 (六) 18:15-19:45 (日) 15:30-17:00	葉啟德	每週可自由選擇 1-3 天作訓練。必須為學界代表（8 強）或本會比賽前 8 名	每課：\$110  每課：\$90 **一次繳費整個月（即整個月堂數）可享\$90/課優惠** 付款方式：每月第一課交費

### 報名方法：

請網上報名 (<https://forms.gle/R5vpEhB2eAzAdjL9>) 或將報名表格回條填妥。

(一) 報名表連同支票(抬頭：飛達田徑會有限公司)，郵寄至：新界沙田火炭村 74 號地下 - 飛達田徑會  
或

(二) 入數至 <Pacers Athletics Club Limited> 香港上海匯豐銀行：023-779614-001/ 中國銀行：012-688-00086700，並入數紙電郵至本會

(注明 1. 參加者姓名 2. 訓練地點及時段 3. 緊急聯絡電話)

**\*報名接受後，報名費將不獲退還，參加者將收到個別電郵/電話通知\***

### 條款及細則：

(1) 本會將代成績優異之學員報名參加田總比賽(如全港分齡賽及田徑賽)

(2) 如練習前一小時發出紅色或以上暴雨警告訊號、八號颱風訊號或以上，訓練將會取消，**不設補課**。如天氣不穩定，可在練習前一小時致電本會 26901849 查詢。

(3) 如因任何個人理由缺席訓練，將不設補課或退款。

(4) 所有參加者需為本會會員，註冊費每年\$100。

(a) 新會員將獲贈訓練跑衫褲乙套

(5) 如在月中加入訓練班，將只收取餘下課堂之會費。

會員編號：(由職員填寫)	入會日期：DD / MM / YYYY
會籍有效期：至 2020 年 12 月 31 日	

## 飛達新學年恆常班會員大招募 2020

姓名	(英文)		(中文)
性別	M / F	出生年份:	訓練場地
擬第一次上課日期	DD / MM / YYYY		緊急聯絡人(電話)
電郵 (必須清晰填寫)			
住址			

聲明: 謹此聲明本人完全明瞭上述訓練的性質及體適能要求，並願意遵守有關規則。本人亦願意承擔自身的意外風險及責任；如不幸因上述訓練而導致任何損失或傷亡，無權向飛達田徑或有關人士索償或追討責任。