

## 飛達新學年會員大招募 (九月起)

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 更名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                     | 會費       | 備註                 |
|--------|-----------|---|------------------------|----------|--------------------|
| 高士威運動場 | 2001-2014 | (五) 19:00-20:30<br>(六) 17:00-18:30                    | 許愷雯<br>羅錦榮             | \$360/4課 | 另設2011-2014年出生之幼兒組 |
| 青衣運動場  |           | (五) 19:15-20:45<br>(六) 15:15-16:45                    | 葉啟德、翁樂潼<br>葉啟德         |          | 另設2011-2014年出生之幼兒組 |
| 上水運動場  |           | (六) 09:30-11:00                                       | 鄭騫                     |          | *因場地問題，11月才開課*     |
| 沙田運動場  |           | (六) 17:00-18:30<br>(日) 17:00-18:30                    | 許愷雯<br>葉啟德             |          | 另設2011-2014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                                       | 許教練                    |          |                    |
| 九龍仔運動場 |           | (六) 15:00-16:30                                       | 招文婷                    |          |                    |
| 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<br>(五) 19:00-20:30<br>(六) 17:00-18:30 | 鄭騫<br>姚慧君、鄭騫<br>廖雅儀、鄭騫 |          | 另設2011-2014年出生之幼兒組 |
| 將軍澳運動場 |           | (五) 18:00-19:30<br>(日) 17:30-19:00                    | 王肇麟<br>羅錦榮             |          |                    |
| 香港仔運動場 |           | (五) 19:00-20:30                                       | 霍連珠                    |          |                    |
| 小西灣運動場 |           | (五) 19:00-20:30                                       | 倫嘉怡                    |          |                    |

### 巴富街精英教學課程

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         | 會費       | 備註                 |
|-------------------|-----------|-----------------|------------|----------|--------------------|
| 巴富街運動場<br>(位於何文田) | 2002-2014 | (五) 17:30-19:00 | 葉啟德<br>鄺雅雯 | \$520/4課 | 另設2011-2014年出生之幼兒組 |

### 飛達叁陸新星田徑培訓班 (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  | 會費       | 備註                                 |
|-------|-----------|---|-----|----------|------------------------------------|
| 沙田運動場 | 1998-2011 | (三) 17:30-19:00<br>(六) 18:15-19:45<br>(日) 15:30-17:00 | 葉啟德 | \$360/4課 | 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 |

### 飛達跳遠培訓班

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。(須先入本會，再經本會登記為業餘田徑總會會員。)

| 訓練場地  | 對象        | 日期及時間                              | 教練 | 會費       | 備註              |
|-------|-----------|------------------------------------|----|----------|-----------------|
| 灣仔運動場 | 1998-2008 | (二) 18:30-20:00<br>(五) 18:30-20:00 | // | \$120/一課 | 每週可自由選擇1-2天作訓練。 |

