

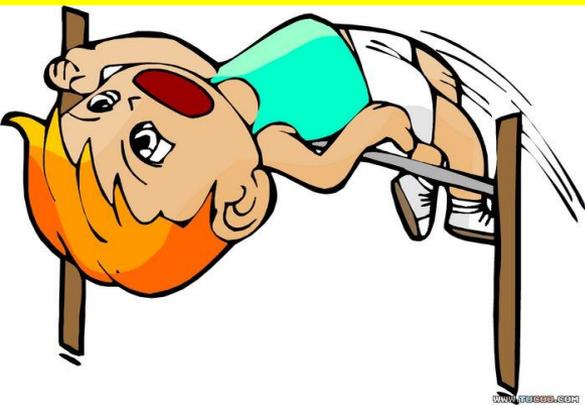
# 2020-2021 課後興趣班

## 體育科



# 本年度體育科課後興趣班的資料如下：

| 項目      | 日期                  |
|---------|---------------------|
| 1. 乒乓球  | 星期二、四及五(分A、B及校隊班)   |
| 2. 花式跳繩 | 星期一(初班)、星期三(高班)     |
| 3. 田徑   | 星期二(興趣班)、星期五及六(校隊班) |
| 4. 籃球   | 星期一(興趣班)、星期四及六(校隊班) |
| 5. 排球   | 星期三、六(訓練班)          |
| 6. 羽毛球  | 星期二、四及六(分A、B及校隊班)   |
| 7. 躲避盤  | 星期五(興趣班)            |



# 本年度體育科課後興趣班的資料如下：

| 項目         | 日期                   |
|------------|----------------------|
| 8. Hip Hop | 星期六(初班及高班)           |
| 9. 西方舞     | 星期一(高級組)、三(低級組)      |
| 10. 軟式巧固球  | 星期六(興趣班)、星期二、六(校隊班)  |
| 11. 高爾夫球   | 星期五(五堂校內課)、星期六(三次戶外) |
| 12. 保齡球    | 星期六(興趣班)             |
| 13. 五人足球   | 星期五、星期六(興趣班)         |



# 高爾夫球基礎課程詳程如下:



項目

高爾夫球基礎課程

簡介

滘西洲公眾高爾夫球場的教練將到訪學校，為本校學生提供五節（每節兩小時）的高爾夫球訓練。訓練包括鍛煉身體協調、教授高爾夫基礎知識及初步揮桿等技巧。除了校內訓練外，機構還提供學生兩次到滘西洲真草練習場的訓練。如學生在校內及外出訓練有優秀的表現，將有機會參加計劃的里程二「小球手課程」，從而成為更全面的高爾夫小球手，享受高爾夫的趣味。



年級及名額

二至五年級(共**40**人) (三至五年級 舊生優先取錄)

日期、時間及地點

星期五下午**3:10-5:10**(地點:本校禮堂) (共**5**堂)  
另加**3**次星期六於滘西洲上課及比賽

學費

全免(由香港賽馬會慈善信托基金撥款捐助)

導師

滘西洲專業教練



JCKSC Go Fun  
Junior Golf Development  
賽馬會帶您 Fun 小朋友開程

JCKSC Go Fun  
Junior Golf Development  
賽馬會帶您 Fun 小朋友開程  
香港賽馬會飛馬基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
ALL ABOUT THE HONG KONG JOCKEY CLUB









# 保齡球班詳程如下:



| 項目            | 保齡球班  |
|---------------|---|
| 簡介            | 課程內容包括保齡球概念，選擇保齡球，握球方法，姿勢，步法概念和計分方法。                                  |
| 適合年級及名額       | 四至六年級(共12人)   |
| 上課日期、時間及地點    | 星期六上午 <b>11:00-中午12:00</b><br>地點:沙田富豪保齡球場(學生需直接到保齡球場上課，家長需安排子女往返活動地點) |
| 學費<br>( 13堂 ) | 原價為 <b>2210</b> 元，扣除全方位學習津貼後交 <b>663</b> 元<br>費用已包括租場費及租鞋費            |
| 導師            | 任教導師均為世界賽或亞洲賽獲獎得主   |







# 五人足球班班詳程如下：

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>項目</b>         | <b>五人足球班</b>   |
| <b>簡介</b>         | 本課程主要讓學生學習基本個人足球技巧，包括控球、傳球、射門等。此外，還有戰術訓練。同時，如參加者表現良好者均有機會代表學校參加足球比賽。   |
| <b>適合年級及名額</b>    | <b>四至六年級男同學(共15人)</b>  |
| <b>上課日期、時間及地點</b> | 下午 <b>3:00 至 4:30 (逢星期五)</b> ；上午 <b>11:00 至 12:30 (逢星期六)</b><br>本校籃球場  |
| <b>學費</b>         | 原價 <b>1250元</b> ,扣除全方位津貼後交 <b>375元</b>   |
| <b>導師</b>         | 李恒匯教練(現時擔任香港超級聯賽球會東方龍獅助教、香港五人足球代表隊教練及前香港五人代表隊球員);陳振宇教練 (上季擔任香港飛馬足球會教練、現時擔任香港五人足球代表隊教練及前香港五人代表隊球員)<br><b>每堂一位教練</b> |



# 足球之路



It consists of four outfield (non-goalie) positions as labeled



# 躲避盤興趣班詳程如下：

|            |  |
|------------|--|
| 項目         | <b>躲避盤興趣班</b>  |
| 簡介         | <p>躲避盤源於飛盤運動。其後，飛盤運動引入日本，日本人便將躲避球的玩法加上軟飛盤的設計，改良成為新興運動躲避盤。由於玩躲避盤的安全性比球類運動高，受傷機會低，因而適合任何年齡之健康人仕參與。</p> |
| 適合年級及名額    | 二至四年級(共 <b>24</b> 人)   |
| 上課日期、時間及地點 | 逢星期五下午 <b>3:00-4:30</b> (地點:本校禮堂)  |
| 學費         | <b>280</b> 元,扣除全方位津貼後交 <b>120</b> 元。   |
| 導師         | 陳浚謙教練  |







謝謝!

