

2010/11 年度桌球推廣計劃

暑期訓練班、初級訓練班、進修訓練班及深造訓練班

章程

【訓練班簡介及目的】

2010 年度之暑期訓練班、初級訓練班、進修訓練班及深造訓練班，是由香港桌球總會與康樂及文化事務署合辦的桌球推廣計劃。本計劃開辦之課程：暑期班及初級班是以推廣桌球運動及普及化，培訓青少年和後學者，提供益智的公眾活動；而進修班及深造班是初級班及進修班之延續，系統性提高學員之桌球水準及介紹正確之練習方法。

【訓練內容】

訓練班由 2010 年 4 月至 2011 年 3 月舉行；暑期班則只集中暑假 7 及 8 月期間，每期課程均設有 6 堂，每堂上課 2 小時，每班以 8 位學員分 2 張球檯上課；而深造班課程每期亦均有 6 堂，每堂上課 2 小時，每班則以 8 位學員分 4 張球檯上課；課程由香港桌球總會指派之導師／教練教授。課程內容包括理論及實習，課程內容如下：

暑期及初級訓練班（適合初學者參加，分青少年組及成人組）

1. 英式桌球歷史簡介
2. 介紹英式桌球用品和用具之使用方法
3. 英式桌球運動之基本規則及簡單球例
4. 球技入門和練習方法

桌球進修訓練班（適合曾參予初級班或具有基本技術之學員參加）

1. 球技進修課程
2. CUE 法運用技巧和技術
3. 實用英式桌球之作賽技巧
4. 進修練習方法

桌球深造訓練班（適合曾參予進修班或具有一定技術之學員參加）

1. 球技深造課程
2. 加強 CUE 法運用技巧和技術
3. 實用英式桌球之作賽技巧
4. 針對性之練習方法

查詢：電話 (852) 2504 8641

傳真 (852) 2577 7551

電郵 info@hkbilliardsports.org.hk

2010/11 年度訓練班時間表

級別	編號	日期	場地	寶力	北京	世界147	順利邨
			星期	時間	時間	時間	時間
初級班	LC01	4月11, 18, 25日, 5月2, 9, 16日	日	13:00 – 15:00	12:30 – 14:30	12:30 – 14:30	13:00 – 15:00
	LC02	5月30日, 6月6, 13, 20, 27日, 7月4日	日	13:00 – 15:00	12:30 – 14:30	12:30 – 14:30	13:00 – 15:00
	LC03	7月18, 25日, 8月1, 8, 15, 22日	日	13:00 – 15:00	12:30 – 14:30	12:30 – 14:30	13:00 – 15:00
	LC04	9月5, 12, 19, 26日, 10月3, 10日	日	13:00 – 15:00	12:30 – 14:30	12:30 – 14:30	13:00 – 15:00
	LC05	10月24, 31日, 11月7, 14, 21, 28日	日	13:00 – 15:00	12:30 – 14:30	12:30 – 14:30	13:00 – 15:00
	LC06	12月12, 19日, 1月2, 9, 16, 23日	日	13:00 – 15:00	12:30 – 14:30	12:30 – 14:30	13:00 – 15:00
	LC07	2月13, 20, 27日, 3月6, 13, 20日	日	13:00 – 15:00	12:30 – 14:30	12:30 – 14:30	13:00 – 15:00
暑期	SC01	7月10, 17, 24, 31日, 8月7, 14日	六	13:00 – 15:00	10:00 – 12:00	10:00 – 12:00	10:00 – 12:00
	SC02	7月11, 18, 25日, 8月1, 8, 15日	日	--	10:00 – 12:00	10:00 – 12:00	10:00 – 12:00
進修班	RC01	4月11, 18, 25日, 5月2, 9, 16日	日	15:30 – 17:30	15:00 – 17:00	15:00 – 17:00	15:00 – 17:00
	RC02	5月30日, 6月6, 13, 20, 27日, 7月4日	日	15:30 – 17:30	15:00 – 17:00	15:00 – 17:00	15:00 – 17:00
	RC03	7月18, 25日, 8月1, 8, 15, 22日	日	15:30 – 17:30	15:00 – 17:00	15:00 – 17:00	15:00 – 17:00
	RC04	9月5, 12, 19, 26日, 10月3, 10日	日	15:30 – 17:30	15:00 – 17:00	15:00 – 17:00	15:00 – 17:00
	RC05	10月24, 31日, 11月7, 14, 21, 28日	日	15:30 – 17:30	15:00 – 17:00	15:00 – 17:00	15:00 – 17:00
	RC06	12月12, 19日, 1月2, 9, 16, 23日	日	15:30 – 17:30	15:00 – 17:00	15:00 – 17:00	15:00 – 17:00
	RC07	2月13, 20, 27日, 3月6, 13, 20日	日	15:30 – 17:30	15:00 – 17:00	15:00 – 17:00	15:00 – 17:00
深造班	上課日期及時間，請與舉辦球會或總會查詢。						

註:課程如有更改，以主辦機構為準

舉辦及報名地點：

- | | | |
|---------------|------------------------------|--------------|
| 1. 寶力桌球會 | 九龍尖沙咀柯士甸路 22-26 號好兆年行 2 字樓 | 電話：2722 1150 |
| 2. 北京桌球城 | 新界大埔運頭街 12-18 號美華大廈 1 樓至 2 樓 | 電話：2658 5338 |
| 3. 世界 147 桌球會 | 香港中環皇后大道中 328 號中源中心 1 樓 | 電話：2851 3363 |
| 4. 順利邨體育館 | 九龍觀塘順利邨道 | 電話：2951 4136 |

費用：初級班 – 青少年組 (10-17 歲) \$160、成人組 (18 歲以上) \$240
 進修班 – 任何年齡人仕 \$300
 暑期班 – 青少年(10-17 歲) \$160
 深造班 – 任何年齡人仕 \$500

報名日期：由即日起，先到先得，額滿即止。

報名辦法：填妥報名表格，以現金或支票（支票抬頭註明“香港桌球總會有限公司”），親臨上述舉辦及報名地點報名。