



## 跳遠專項訓練 (2025 年 1-3 月)

- 世界田聯一級教練執教
- 強調安全有效訓練
- 重視基礎能力
- 培養兒童及青少年對田徑的運動興趣
- 訓練內容多元化，非傳統模式訓練
- 專業長期訓練計劃

### 課程特色：

跳遠專項熱身動作

技術拆解訓練 (起跳、騰空、落池)

爆發力訓練

助跑速度提升

比賽前準備

### 我們的理念：改變

摒棄以往的刻板訓練模式

改變以目的性訓練主導

以強化基礎能力為首要目標

施教一視同仁

**對象：**就讀小四或以上學生運動員

**地點：**灣仔運動場



時間及費用：

班別	時間	日期	費用
【星期二班】	18:00-20:00	1月28日 2月4/11/18/25日 3月4/11/18/25日	\$1800/9堂
【星期四班】		1月23日 2月6/13/20/27日 3月13/20/27日	\$1600/8堂

備註：

- 確認報名信息一經發出，不論任何原因，所有報名費用將**不獲發還**（政府宣佈場地關閉或收生不足導致訓練班取消除外）。
- 學員在沒有通知本會的情況下缺席，將不設補課。
- 課程限報名人士使用，不得轉讓。
- 如上課遲到或早退者將不予補時。
- 本會有權修訂訓練班之內容。
- 上課兩小時前三號熱帶氣旋或紅色暴雨或以上警告仍然生效，訓練課將會取消。
- 如因天氣問題取消，本會將安排**1節補課**於下期訓練進行。
- 學員於期內訓練出席滿80%，可向本會申領證書，本會將收取**\$50行政費用**。

關注&聯絡我們：

Facebook 專頁：[新競技田徑 Newave Athletics](#)

Instagram: [newave\\_athletics](#)

Website: <https://hk-newave.com/>

Email: [newavesports@gmail.com](mailto:newavesports@gmail.com)

WhatsApp: [6996 3794](https://wa.me/69963794)