



## 城門谷運動場田徑訓練班（2025 年 4-6 月）

- 世界田聯一級教練及現役或退役運動員教練團隊
- 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：

跑步姿勢的重點

基礎能力訓練，包括身體穩定性、柔軟度、協調能力等

短跑各項技巧

短跑專項熱身動作

動態伸展動作

功能性爆發力及速度訓練

### 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：**就讀小四或以上的學生。



### 備註：

- 城門谷運動場田徑班每逢星期三、六為短跑訓練，星期四為跨欄、跳遠訓練。
- 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（政府宣佈場地關閉及收生不足導致訓練班取消除外）。
- 如開課前收生不足，訓練課程將會取消，學費將全數退回。
- 學員在沒有通知本會的情況下缺席，將不設補課。
- 學員全期可請假 1 次，須預先通知本會，並在期內於本會其他已開設之恆常班地點及時段內補課，或順延至新一期訓練。
- 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。

### 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)