新競技田徑訓練中心
Newave Athletic Training Centre

跳遠專項訓練（2026 年 11–12 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

新競技田徑訓練中心
Newave Athletic Training Centre

時間及費用：

班別	日期	費用
【星期二班】	11 月 3/10/17/24 日 12 月 8 日	$1000 / 5 堂
【星期五班】	11 月 6/13/20 日 12 月 11*日	$800 / 4 堂
注意：訓練時間為 **18:00-20:00**，有*日期訓練時間為 **18:30-20:30**		

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%，可向本會申領電子版證書。

新競技田徑訓練中心
Newave Athletic Training Centre

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

WhatsApp: 6996 3794