



# 元朗區體育會

## 2018 暑期班 閃避球班

### Dodgeball Summer Class

#### 導師：李秉鴻

##### 資歷

中國香港閃避球總會 - 一級閃避球教練

中國香港閃避球總會 - 一級閃避球裁判

澳洲運動醫學會 運動創傷防護員

香港聖約翰救傷會 急救證書



#### 課程簡介：

閃避球是一種講求速度、反應、身體協調的團隊運動。運動過程靈活多變，節奏明快。參加者可藉著閃避球運動，培養出敏銳的反應神經和靈敏性。另外，參加者需互相合作，互補長短，展現出團隊精神的重要性。

閃避球是以防守為主，攻擊為輔的運動。雖然其運動性質以人體作為攻擊目標，但其過程講求規則、紀律，擁有極高的運動價值。

將於 4 月 23 日至 7 月 8 日接受報名  
7 月 8 日晚上 9 時正截止報名



### 早報名優惠

於 5 月 31 日前報讀  
暑期課程將獲 9 折優惠

## 暑期閃避球班課程資料

內容：教授基礎閃避球知識及技巧，並旨在元朗區內推廣閃避球運動。若學員訓練情況理想，將被獲考慮代表參加閃避球總會舉辦之比賽。

- ☆趣味性 - 新穎有趣，靈活多變
- ☆發展多項運動能力 - 強化速度、反應、協調能力
- ☆團隊合作 - 相互合作，共同施展策略
- ☆遵守紀律 - 正規規則，嚴守紀律
- ☆安全 - 非接觸性，低傷害風險

編號	日期	時間及星期	堂數	費用	對象
SZ1	7月16、23、30日 8月6、13、20、27日	8:00pm-9:00pm 逢一	7	\$560	少年組:8-12歲
SZ2	7月18、25日 8月1、8、15、22、29日	5:00pm-6:00pm 逢三	7	\$560	少年組:8-12歲
SZ3	7月18、25日 8月1、8、15、22、29日	6:00pm-7:00pm 逢三	7	\$560	少年組:8-12歲
SZ4	7月18、25日 8月1、8、15、22、29日	7:00pm-8:00pm 逢三	7	\$560	少年組:8-12歲
SZ5	7月18、25日 8月1、8、15、22、29日	8:00pm-9:00pm 逢三	7	\$560	青年組:12-16歲

\*凡參加本會各項班組，必須為本會會員。  
(普通會員\$100/年、學生會員\$50/年)

**溫馨提示**

**暑期班 \*不設補堂  
\*不設單堂**

\*學員凡連續報讀兩班暑期課程，將獲\$50 課程優惠券。  
每連續報讀多一班可獲\$100 課程優惠券。

查詢電話：2474 1221 • 2474 2701

報名地點：元朗區體育會賽馬會大樓地下場務處

繳費形式：EPS、現金或支票(支票抬頭：元朗區體育會有限公司)

歡迎瀏覽本會網站：[www.yldsai.org.hk](http://www.yldsai.org.hk) 或



[www.facebook.com/YLDSA](https://www.facebook.com/YLDSA)