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

恆常田徑訓練班（2025 年 9–10 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:

- **兒童班**：K2 至小一學生，需年滿 4 歲。
- **青少年班**：小二至中三學生，需年滿 8 歲。

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

備註：

- **新生需另購買訓練制服，兒童班制服為$100，青少年班制服為$160。**
- 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，需預先通知本會，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

WhatsApp: 6996 3794