



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

## 跳遠專項訓練（2025 年 10-12 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



時間及費用：

| 班別                                         | 日期                                                       | 費用            |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------|
| 【星期二班】                                     | 10 月 14/21/28 日<br>11 月 4*/11*/25* 日<br>12 月 2*/9 日      | \$1600 / 8 堂  |
| 【星期四班】                                     | 10 月 2/9/16/23 日<br>11 月 6*/13/20*/27* 日<br>12 月 4*/11 日 | \$2000 / 10 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%，可向本會申領證書，本會將收取\$50行政費用。



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](mailto:newavesports@gmail.com)

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