



2024年01月 - 2024年04月

青少年籃球訓練班

IO: 411403486

活動名稱 / 課程編號	年齡 / 級別	日期及星期	時間	費用
[小種子] 411403486-BK12	6 - 8歲	[逢星期六] 2月: 03, 17, 24 3月: 02, 09, 16, 23 4月: 06 補課 04月: 13, 20	0815 - 0930 (每班8人)	8堂 21/01 或之前報名: \$1040 22/01 或之後報名: \$1120
[小豆苗] 411403486-BK13	9 - 11歲		0930 - 1045 (每班8人)	
[小種子] 411403486-BK1	6 - 8歲		1630 - 1745	
[小豆苗] 411403486-BK2	9 - 11歲		1745 - 1900	
[小種子] 411403486-BK3	6 - 8歲		1900 - 2030	
[小豆苗] 411403486-BK4	9 - 11歲		2030 - 2200	
[小種子] 411403486-BK5	6 - 8歲			
[小豆苗] 411403486-BK6	9 - 11歲			
[明日星] 411403486-BK7	12 - 16歲			
[明日星] 411403486-BK7.2	12 - 18歲 受邀請的學員			
[小種子] 411403486-BK8	6 - 8歲	[逢星期五] 2月: 02, 16, 23 3月: 01, 08, 15, 22 4月: 05 補課 04月: 12, 19	1715 - 1830	
[小豆苗] 411403486-BK9	9 - 11歲			
[小種子] 411403486-BK10	6 - 8歲	[逢星期四] 2月: 01, 15, 22, 29 3月: 07, 14, 21 4月: 11 補課 04月: 18	1700 - 1815	
[小豆苗] 411403486-BK11	9 - 11歲			

地名報備

點：烏溪沙青年新村 綜合運動場館

額：每班17位 (明日星BK7 每班27位)，先到先得，額滿即止。

名：填妥報名表格，連同費用於辦公時間交回本中心辦事處。

註：新生須購買球衣\$150/件



2024年01月 - 2024年04月

青少年籃球代表隊

IO: 411403486

活動名稱 / 課程編號	年齡 / 級別	日期及星期	時間	費用
U10代表預備隊 411403486-BKU10	8 - 9歲 受邀請的 籃球班學員	[逢星期二] 1月: 30 2月: 20, 27 3月: 05, 12, 19, 4月: 02, 09 補課 不設補課	1800 - 1915	8堂 (星期二) 21/01 或之前報名: \$1040 22/01 或之後報名: \$1120
U12代表隊 411403486-BKU12	10 - 12歲 本中心代表隊 名單之球員	[逢星期四] 2月: 01, 15, 22, 29 3月: 07, 14, 21 4月: 11 補課 04月: 18	1940 - 2110	8堂 (星期四/五) 21/01 或之前報名: \$1040 22/01 或之後報名: \$1120
U15代表隊 411403486-BKU15	12 - 15歲 本中心代表隊 名單之球員	[逢星期五] 2月: 02, 16, 23 3月: 01, 08, 15, 22 4月: 05 補課 04月: 12, 19	1845 - 2015	22/01 或之後報名: \$1120
U18代表隊 411403486-BKU18	14 - 18歲 本中心代表隊 名單之球員	[逢星期日] 2月: 18, 25 3月: 03, 10, 17, 24 4月: 07 補課 04月: 14, 21	2015 - 2200	7堂 21/01 或之前報名: \$770 22/01 或之後報名: \$840

地點: 烏溪沙青年新村 綜合運動場館
名額: 每班20位 (女子代表隊 每班15位) · 先到先得 · 額滿即止。
報名: 填妥報名表格 · 連同費用於辦公時間交回本中心辦事處。
備註: 女子代表隊全期為7堂



2024年01月- 2024年04月

籃球代表隊附加訓練

411403486

訓練內容：

1. 針對培訓球員個人籃球技巧
2. 強化球員1對1得分技巧
3. 提升球員運動能力 (敏捷、平衡、速度、反應等)

活動名稱 / 課程編號	年齡 / 級別	日期及星期	時間	費用
[女子籃球訓練班 Hawks Junior] 411403486-BKG1	8 - 12歲 受邀請的 籃球班學員	[逢星期四] 2月 : 01, 15, 22, 29 3月 : 07, 14, 21 4月 : 11 補課 04月 : 18	1815 - 1930	
[U12附加訓練] 411403486-A	U12代表隊	[逢星期三] 1月 : 31 2月 : 14, 21, 28 3月 : 06, 13, 20 4月 : 03	1800 - 1915 (使用半場)	8堂 \$1120
[U15附加訓練] 411403486-B	U15代表隊	補課 不設補課	1800 - 1915 (使用半場)	8堂(A/B) \$1120
[種子訓練] 411403486-E	U18/公開組代表隊	[逢星期二] 1月 : 30 2月 : 20, 27 3月 : 05, 12, 19, 4月 : 02, 09 補課 不設補課	1915 - 2045	

地點：烏溪沙青年新村 戶外/室內籃球場
報名：填妥報名表格，連同費用於辦公時間交回本中心辦事處。
備註：本中心代表隊教練任教