



香港保齡球總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

**保齡球訓練班 (更正版)**

- 宗旨：推廣保齡球運動，教授正確動作及技術，增加公眾對保齡球運動的興趣及認識
- 日期：本期訓練班於二零一八年十二月至二零一九年三月舉行
- 課程內容：擺臂及完成動作、握球手勢及伸延方向、企位及箭頭目標鎖定、起步準備動作、一步/二步/四步助走及時機練習
- 參加資格：初班 - 適合從未接觸過或初學保齡球之人士
 中班 - 適合已完成「成人保齡球訓練班(初班)」或已能掌握基礎保齡球技術之人士
- 每班名額：每班十二人

少年初班 (8歲-13歲)

課程編號	日期	時間	地點	截止報名日期
JE-18H	2月 9、10、16、17、23、24日	(六、日) 10:00-12:00	荃灣迪高保齡球館 (荃灣荃灣花園商場一樓)	6/2/2019
JE-18I	3月 2、3、9、10、16、17日	(六、日) 10:00-12:00	南華體育會保齡球場 (香港銅鑼灣加路連山道88號)	28/2/2019
JE-18J	3月 23、24、30、31日； 4月 6、7日	(六、日) 10:00-12:00	南華體育會保齡球場 (香港銅鑼灣加路連山道88號)	20/3/2019

青年初班(14歲-20歲)

課程編號	日期	時間	地點	截止報名日期
YE-18I	12月 29、30日；1月 5、6、12、13日	(六、日) 14:00-16:00	富豪保齡球場 (沙田富豪花園商場二樓)	26/12/2018
YE-18K	2月 16、17、23、24日；3月 2、3日	(六、日) 14:00-16:00	富豪保齡球場 (沙田富豪花園商場二樓)	13/2/2019
YE-18L	3月 9、10、16、17、23、24日	(六、日) 14:00-16:00	雷霆保齡 (紅磡黃埔花園八期螢幕圈地庫B1)	6/3/2019
YE-18M	3月 9、16日 4月 6、7、13、14日	(六) 11:00-13:00 (六、日) 11:00-13:00	富豪保齡球場 (沙田富豪花園商場二樓)	6/3/2019

青年中班(14歲-20歲)

課程編號	日期	時間	地點	截止報名日期
YI-18D	2月 16、17、23、24日；3月 2、3日	(六、日) 14:00-16:00	富豪保齡球場 (沙田富豪花園商場二樓)	13/2/2019
YI-18E	3月 9、16日 4月 6、7、13、14日	(六) 11:00-13:00 (六、日) 13:00-15:00	富豪保齡球場 (沙田富豪花園商場二樓)	6/3/2019

成年初班(21歲或以上)

課程編號	日期	時間	地點	截止報名日期
AE-18B	12月 9、16、23、30日；1月 20、27日	(日) 17:30-19:30	富豪保齡球場 (沙田富豪花園商場二樓)	6/12/2018
AE-18C	3月 9、16、23、30日；4月 6、13日	(六) 17:30-19:30	荃灣迪高保齡球館 (荃灣荃灣花園商場一樓)	6/3/2019
AE-18D	3月 23、24、30、31日； 4月 6、7日	(六、日) 12:00-14:00	南華體育會保齡球場 (香港銅鑼灣加路連山道88號)	20/3/2019

成年中班(21歲或以上)

課程編號	日期	時間	地點	截止報名日期
AI-18A	1月 19、26日；2月 9、16、23日；3月2日	(六) 17:30-19:30	荃灣迪高保齡球館 (荃灣荃灣花園商場一樓)	16/1/2019
AI-18B	2月 3、10、24日；3月 3日	(日) 17:30-20:30	富豪保齡球場 (沙田富豪花園商場二樓)	31/1/2019
AI-18C	3月 9、10、16、17、23、24日	(六、日) 16:00-18:00	雷霆保齡 (紅磡黃埔花園八期螢幕圈地庫B1)	6/3/2019
AI-18D	3月 30、31日；4月 6、7、13、14日	(六、日) 16:00-18:00	雷霆保齡 (紅磡黃埔花園八期螢幕圈地庫B1)	27/3/2019



青 / 少年保齡球訓練班 報名表



姓名：(中文) _____ (英文) _____ (請用正楷)

性別：_____ 年齡：_____

出生日期(日/月/年)：_____ / _____ / _____ 香港身份證號碼：_____

通訊地址：_____

電郵地址：_____ (主要聯絡方法，必須清楚填寫) 傳真：_____

聯絡電話：(住宅) _____ (手提電話) _____

緊急聯絡人：(姓名) _____ (電話) _____

選擇班別：	費用：	付費方式：
(1)	\$	1. 現金 ；或
(2)	\$	2. 銀行支票號碼 (_____)
(3)	\$	
(4)	\$	*請刪去不適用者
	共\$：_____	

現附上報名費港幣 *\$250(少年初班) / \$250(青年初班) / \$300(青年中班) / \$350(成人初班) / \$400(成人中班)
*以上報名費不包括租鞋費用

責任聲明：

本人(參加者姓名) _____ 的健康及體能良好，並適宜參與上述訓練課程，若因本人疏忽、健康或體能欠佳而引致訓練時傷亡，主辦機構則無需負任何責任。

日期

參加者簽署

家長/監護人簽署(未滿18歲參加者適用)

備註：閣下所提供的資料只用於本會與合辦機構的康體活動報名事宜及活動宣傳之用。在遞交申請表後，如欲更改或查詢你申報的個人資料，可與本會職員聯絡。

報名手續：郵寄報名 - 請填妥報名表，選擇參加之班別，連同劃線銀行支票(抬頭請寫**HONG KONG TENPIN BOWLING CONGRESS LIMITED**)寄回香港保齡球總會(地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓2004室)，或親身報名 - 請於辦公時間(星期一至五:0930-1800;星期六:0930-1300)蒞臨本會辦公室以現金或支票報名(參加名額先到先得，額滿即止。所有報名以本會收到報名表格日期為準。資料不全，恕不受理。)

取錄通知：本會將於開課前三天以電郵形式確認參加者之上課資格。若開班前尚未收到任何電郵通知，可致電本會查詢。

查詢辦法：電話：2891 9786 傳真：2575 2145 網址：www.hktbc.org.hk 電子郵件：hktbc@netvigator.com

注意事項：

- 1) 學員欲取證書，請於完成訓練班後向本會索取(出席率必須達75%或以上方可獲得證書)。
- 2) 如收生人數不足六人，該課程將告取消。
- 3) 如課程額滿或收生不足而未被取錄，參加者所遞交之報名表及支票將於截止報名後兩個月被銷毀而不作另行通知。
- 4) 報名一經接納，所繳費用概不退還。已獲分配之課程不得更改。
- 5) 如香港天文台於活動舉行前兩小時內發出八號或以上熱帶氣旋警告信號/黑色暴雨警告信號/八號預警，當日課程即告取消，補課安排將另行通知。如在活動舉行前兩小時已取消上列信號，課堂將照常舉行。
- 6) 本章程如有未盡善之處，本會可隨時修改，恕不另函通知。