

**2019-20 成人、青少年保齡球訓練班 (2019年12月至2020年3月)**

- 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：本期訓練班於二零一九年十二月至二零二零年三月舉行
- 課程內容：每班六堂  
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：少年初班及中班(8歲-13歲) / 青年初班及中班(14歲-20歲) / 成人初班及中班(21歲以上)  
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「保齡球訓練班(初班)」或已能掌握基礎保齡球技術之人士
- 報名費：\*\$250(少年初班) / \$300(少年中班) / \$250(青年初班) / \$300(青年中班) / \$350(成人初班) / \$400(成人中班)  
\*如以支票繳費，請每一參加者參加每一班均以獨立一張支票繳附每班之費用  
\*以上報名費不包括租鞋費用  
\*經確認被取錄者報名費將不會因任何原因退回
- 每班名額：每班十二人(額滿即止)，如參加人數不足一半，班別將會取消

**訓練班時間表****少年初班 (8歲-13歲)**

課程編號	日期	時間	地點	截止報名
<b>JE-19E FULL</b>	12月7, 8, 14, 15日 1月18, 19日	(六, 日) 10:30-12:30	南華體育會保齡球場 (香港銅鑼灣加路連山道88號)	<b>11月29日 FULL</b>
<b>JE-19F FULL</b>	1月18, 19日 2月1, 2, 8, 9日	(六, 日) 15:00-17:00	富豪保齡球場 (沙田富豪花園商場二樓)	<b>1月10日 FULL</b>
<b>JE-19G FULL</b>	1月8, 11, 15, 18, 22, 29日	(三) 17:30-19:30 (六) 12:00-14:00	荃灣迪高保齡球館 (荃灣荃灣花園商場一樓)	<b>12月27日 FULL</b>
<b>JE-19H</b>	2月22, 23, 29日 3月1, 7, 8日	(六, 日) 11:00-13:00	富豪保齡球場 (沙田富豪花園商場二樓)	<b>2月14日</b>

**少年中班 (8歲-13歲)**

課程編號	日期	時間	地點	截止報名
<b>JJ-19C FULL</b>	2月1, 5, 8, 12, 15, 19日	(三) 17:30-19:30 (六) 12:00-14:00	荃灣迪高保齡球館 (荃灣荃灣花園商場一樓)	<b>1月22日 FULL</b>
<b>JJ-19D FULL</b>	2月8, 9, 15, 16, 22, 23日	(六, 日) 10:30-12:30	南華體育會保齡球場 (香港銅鑼灣加路連山道88號)	<b>1月31日 FULL</b>

**青年初班(14歲-20歲)**

課程編號	日期	時間	地點	截止報名
<b>YE-19F FULL</b>	12月14, 15日 1月4, 5, 11, 12日	(六, 日) 11:00-13:00	富豪保齡球場 (沙田富豪花園商場二樓)	<b>12月6日 FULL</b>
<b>YE-19G FULL</b>	1月11, 12, 18, 19日 2月1, 2日	(六, 日) 15:30-17:30	雷霆保齡 (紅磡黃埔花園八期螢幕圈地庫B1)	<b>1月3日 FULL</b>
<b>YE-19H</b>	3月7, 8, 14, 15, 21, 22日	(六, 日) 10:30-12:30	南華體育會保齡球場 (香港銅鑼灣加路連山道88號)	<b>2月28日</b>
<b>YE-19I</b>	2月22, 23, 29日 3月1, 7, 8日	(六, 日) 13:00-15:00	富豪保齡球場 (沙田富豪花園商場二樓)	<b>2月14日</b>

**2019-20 成人、青少年保齡球訓練班 (2019年12月至2020年3月)****訓練班時間表 (續)****青年中班(14歲-20歲)**

課程編號	日期	時間	地點	截止報名
<b>YI-19C FULL</b>	2月22, 23, 29日 3月1, 7, 8日	(六, 日) 15:00-17:00	富豪保齡球場 (沙田富豪花園商場二樓)	<b>2月14日 FULL</b>
<b>YI-19D FULL</b>	2月8, 9, 15, 16, 22, 23日	(六, 日) 16:30-18:30	雷霆保齡 (紅磡黃埔花園八期螢幕圈地庫B1)	<b>1月31日 FULL</b>

**成人初班 (21歲以上)**

課程編號	日期	時間	地點	截止報名
<b>AE-19A FULL</b>	12月14, 21日 1月4, 11, 18日 2月1日	(六) 13:30-15:30	南華體育會保齡球場 (香港銅鑼灣加路連山道88號)	<b>12月6日 FULL</b>
<b>AE-19B FULL</b>	12月8, 15, 22日 1月5, 12, 19日	(日) 17:30-19:30	富豪保齡球場 (沙田富豪花園商場二樓)	<b>11月29日 FULL</b>
<b>AE-19C FULL</b>	12月7, 14, 21日 1月4, 11, 18日	(六) 20:30-22:30	荃灣迪高保齡球館 (荃灣荃灣花園商場一樓)	<b>11月28日 FULL</b>

**成人中班 (21歲以上)**

課程編號	日期	時間	地點	截止報名
<b>AI-19A FULL</b>	2月8, 15, 22, 29日 3月7, 14日	(六) 13:30-15:30	南華體育會保齡球場 (香港銅鑼灣加路連山道88號)	<b>1月31日 FULL</b>
<b>AI-19B FULL</b>	2月2, 9, 16, 23日 3月1, 8日	(日) 17:30-19:30	富豪保齡球場 (沙田富豪花園商場二樓)	<b>1月24日 FULL</b>



# 2019-20 成人、青少年保齡球訓練班 (2019年12月至2020年3月)

## 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，請用正楷清楚填寫) 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) / \$300 少年中班 / \$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)，**請每一參加者參加每一班均以獨立一張支票繳附每班之費用** 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(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](http://www.hktbc.org.hk) 電子郵件：[hktbc@netvigator.com](mailto: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。