



2025-26 初階保齡球訓練班 第一期 (25年7月至25年9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。

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。

報名費用 : 成人班別 - 每班港幣 \$360 / U16班別, U12班別 - 每班港幣 \$280

名額 : *每班人數12人, 額滿即止。* - 如每班人數不足一半, 該班別將會取消。

截止日期 : 課程第一堂三天前截止報名, 本會將以電郵確認參加者之上課資格。

查詢 : 電話: 2891 9786 網址: www.hktbc.org.hk 電子郵件: hktbc@netvigator.com Instagram: hktbc.bowling

課程資料

成人班別 (19歲或以上) **【所有成人班別已經額滿!】**

課程編號	日期	時間	地點
AD-25A	07/08; 14/08; 28/08; 11/09; 18/09; 25/09	四: 19:00 ~ 21:00	雷霆保齡 (紅磡黃埔花園八期螢幕圍地庫B1)
AD-25B	10/08; 17/08; 31/08; 07/09; 14/09; 21/09	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)
AD-25C	30/08; 06/09; 07/09; 13/09; 14/09; 20/09	六: 17:00 ~ 19:00 日: 17:00 ~ 19:00	荃灣迪高保齡球館 (荃灣荃灣花園商場一樓)
AD-25D	30/08; 31/08; 06/09; 13/09; 14/09; 20/09	六: 17:00 ~ 19:00 日: 17:00 ~ 19:00	富豪保齡球場 (沙田富豪花園商場二樓)

U16班別 (16歲或以下) 13-16歲將獲優先取錄, 餘下名額將由其他已完成報名者補上。

【U16-25A、U16-25C、U16-25D已經額滿】

課程編號	日期	時間	地點
U16-25A	01/08; 05/08; 08/08; 12/08; 15/08; 26/08	二: 12:30 ~ 14:30 五: 15:30 ~ 17:30	雷霆保齡 (紅磡黃埔花園八期螢幕圍地庫B1)
U16-25B	17/07; 21/07; 24/07; 28/07; 04/08; 07/08	一: 10:30 ~ 12:30 四: 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)
U16-25C	30/08; 06/09; 07/09; 13/09; 14/09; 20/09	六: 15:00 ~ 17:00 日: 15:00 ~ 17:00	荃灣迪高保齡球館 (荃灣荃灣花園商場一樓)
U16-25D	30/08; 31/08; 06/09; 13/09; 14/09; 20/09	六: 15:00 ~ 17:00 日: 15:00 ~ 17:00	富豪保齡球場 (沙田富豪花園商場二樓)

U12班別 (8-12歲) 8-12歲將獲優先取錄, 餘下名額將由其他已完成報名者補上。

【U12-25A、U12-25B已經額滿】

課程編號	日期	時間	地點
U12-25A	05/08; 07/08; 12/08; 14/08; 26/08; 28/08	二: 15:00 ~ 17:00 四: 15:00 ~ 17:00	雷霆保齡 (紅磡黃埔花園八期螢幕圍地庫B1)
U12-25B	18/07; 22/07; 25/07; 29/07; 05/08; 08/08	二: 10:30 ~ 12:30 五: 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)
U12-25C	30/08; 06/09; 07/09; 13/09; 14/09; 20/09	六: 13:00 ~ 15:00 日: 13:00 ~ 15:00	荃灣迪高保齡球館 (荃灣荃灣花園商場一樓)
U12-25D	30/08; 31/08; 06/09; 13/09; 14/09; 20/09	六: 13:00 ~ 15:00 日: 13:00 ~ 15:00	富豪保齡球場 (沙田富豪花園商場二樓)

* 請注意, 2025年6月24日至7月8日期間, 本會辦公室將會暫遷至啟德零售館1、3樓的保齡球場 Top Bowl Tenpin Bowling。如需親身辦理課程報名手續, 請前往 Top Bowl 40 號球道附近本會的臨時秘書處辦理。

*** 課程內容或上課日期如有任何爭議或修改, 中國香港保齡球總會將保留最終決定權。***



中國香港保齡球總會 主辦 康樂及文化事務署 資助



2025-26 初階保齡球訓練班 第一期 (2025年7月至9月) 報名表

只供部門填寫 For Official use Only	
Ref No.	Received Time & Date

個人資料

姓名：(中文) _____ (英文) _____ (請用正楷)

性別： _____ 年齡： _____ 出生日期(年/月/日)： _____ / _____ / _____

電郵地址： _____ (*主要聯絡方法，必須以正楷清楚填寫*)

聯絡人及電話(一)： _____ 聯絡人及電話(二)： _____

課程選擇

選擇課程編號：	費用：\$280 / \$360	付費方式：
(1)	\$	現金；或銀行支票號碼(_____)
(2)	\$	現金；或銀行支票號碼(_____)
(3)	\$	現金；或銀行支票號碼(_____)
(4)	\$	現金；或銀行支票號碼(_____)

成人班別 - 每班港幣\$360 / U16班別, U12班別 - 每班港幣 \$280

*如以支票繳費，請均以獨立一張支票繳付每班費用。

(支票抬頭 "HONG KONG, CHINA TENPIN BOWLING CONGRESS LIMITED")

*以上報名費不包括租鞋費用。

*經確認被取錄者報名費概不退還。

免責聲明

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)

注意事項

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, CHINA TENPIN BOWLING CONGRESS LIMITED) 寄回中國香港保齡球總會(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(星期一至五:1000-1730; 1300-1400 午飯時間) 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：本會將至少於第一堂三天前以電郵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 IG：hktbc.bowling

其他事項：

- 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80%或以上方可獲得證書)。
- 2) 如收生人數不足一半，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。已獲分配之課程將不得更改。
- 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。



中國香港保齡球總會 主辦 康樂及文化事務署 資助



- 7) 課程內容或上課日期如有任何爭議或修改，中國香港保齡球總會將保留最終決定權。