

- ❖ 以技術及跑姿為本，避免過分操練情況
- ❖ 因材施教，制定有效訓練方針
- ❖ 成功源於興趣，著重培養小朋友對田徑的興趣



www.maxaa.org

MAX RUNNERS 專業田徑訓練

每堂 1 小時 30 分鐘 |

適合 6 至 15 歲學生 | 師生比例 1:6-15

MAX KIDS 田徑遊戲小組

每堂 1 小時 |

適合 3 至 6 歲兒童 | 師生比例 1:6-12

i) 熱身運動及基礎訓練 (20 - 30 分鐘)

- 將整套跑步動作分拆，逐一糾正及加強記憶，提升協調能力 (Coordination)

ii) 專門技術訓練 (附以器材訓練)

- 學習正起跑、加速、途中跑及衝刺跑技巧，
- 以技術及糾正動作為主，改善步頻及步幅
- 提升靈敏度和反應 (Agility and Reaction)

(20 - 30 分鐘)

ii) 遊戲及體驗式學習 (附以器材協助)

- 創新遊戲融入田徑技巧及概念，
- 學習聆聽指令，守秩序，提升集中力及溝通技巧
- 刺激運動神經 (Motor Control) 及小肌群運用

(20 - 30 分鐘)

iii) 應用跑訓練 (20 - 30 分鐘)

- 學以致用，將專門技術應用再訓練中，加強記憶，提升速度和速度耐力 (Speed and Endurance)

iv) 遊戲 / 體能訓練及放鬆活動 (10 - 15 分鐘)

Elite Scholarship 精英運動員獎學金

- 我們對運動員的努力予以表揚及肯定，為精英及潛質運動員提供支援，協助他們在本地分齡賽事爭取佳績
- 學員參加學院認可的賽事並取得前三名，將獲頒獎學金 \$800 參加下期訓練課程及每星期免費加堂一次

[歡迎 中途插班 / 可彈性補堂/ 可彈性選擇課堂(旅行/考試首選)]

- 所有課程必須全期 / 每月報讀 · 2020-2021 年度課堂出席率達八成的學員可申請證書 (\$ HKD 100 一張)
- 強化訓練課程(MAX Intensive): 每星期 2 至 3 堂訓練 · 適合熱愛田徑運動或預備參加比賽的學員 · 以加快學習進度及提升運動表現 · 額外課堂每堂學費\$170
- 我們另設有小班教學課程(MAX Plus)及私人培訓課程(MAX Choice) · 請聯絡我們了解更多詳情
(電話: 9707-0375/36184577)

- 若因天氣不穩課堂取消 · 本學院會於開課前一小時以電話或短訊通知家長 · 及安排學生轉堂或順延學費

[黃色、紅色、黑色暴雨警告、三號、八號風球以上不設退款或學費順延或轉讓，可以再他區補堂]

- 若學生因事假 / 病假缺席課堂/天氣惡劣 · 每期可轉堂兩次至同期其他課節 · **不設學費順延或退款或轉讓**
- 麥思田徑學院保留最終決定

每堂 1 小時 30 分鐘 | 適合 7 至 15 歲學生 | (培訓班)

所有新學員均須繳付 \$ 200 一次性會費 · 學員將獲派 dri-fit 會衫一件 · 必須於課堂時穿著。

如場地封閉 / 舉行比賽而暫停開放 · 本會則安排同區最近運動場 / 合適場地進行課堂。

<<學界暑期加強培訓班時間表>> (7 - 8 月)

| 課程編號 | 地點 | 星期 | 時間 | 師生比例 | 上課節數 |
|----------|--------|------------|---------------------------------------|---------|--------|
| SSELTP18 | 大埔運動場 | TUE FRI | 1700 – 1830 (TUE) 1730- 1900 (FRI) | 1: 6-15 | 共 18 堂 |
| SSELHH18 | 斧山道運動場 | WED FRI | 1700 – 1830(WED) 1700-1830 (FRI) | 1: 6-15 | 共 17 堂 |
| SSELST18 | 沙田運動場 | SUN FRI | 0900-1030 (SUN) 1900 - 2030 (FRI) | 1: 6-15 | 共 18 堂 |

參加資格：

1. K3 (即 2016 年) 或以前出世
2. 全港區際小學首八名 / 公民田徑比賽首八名 / 屈臣氏田徑比賽首八名 / 全港小學學界代表 (請提交證明文件)
3. K3-P.3 則可以 \$ 170 試堂進行選拔 (時間並非選拔唯一標準 · 教練會同時考慮身體協調 · 動作等)
4. 表現突出之學員將獲邀免費參與體能訓練課(本會私人場地)及免費加堂訓練
5. 學員參加學院認可的賽事並取得前三名 · 將獲頒獎學金 \$800 參加下期訓練課程 p
6. 麥思田徑學院保留最終決定權

<< 暑期田徑訓練班 / 兒童遊戲小組時間表 >> 香港 九龍 新界

每堂 1 小時 30 分鐘 | 適合 7 至 15 歲學生 |

每堂 1 小時 | 適合 3 至 6 歲學生 | (合符水平的學員可參與小學班)

| 地區 | 課程編號 | 地點 | 星期 | 時間 | 師生比例 | 上課節數 | 全期收費 |
|-----|-------|----------|------|-------------|---------|---------|--------|
| 大埔 | TP2 | 大埔運動場 | Tue | 1730-1900 | 1: 6-15 | (共 9 課) | \$1530 |
| | TP5A | 大埔運動場 | Fri | 1700 - 1830 | 1: 6-15 | (共 9 課) | \$1530 |
| | TP5B | 大埔運動場 | Fri | 1800 - 1930 | 1: 6-15 | (共 9 課) | \$1530 |
| 屯門 | TM5 | 屯門鄧肇堅運動場 | Fri | 1730-1900 | 1: 6-15 | (共 9 課) | \$1530 |
| 沙田 | ST7 | 沙田運動場 | Sun | 0900 - 1030 | 1: 6-15 | (共 9 課) | \$1530 |
| | ST5 | 沙田運動場 | Fri | 1900 - 2030 | 1: 6-15 | (共 9 課) | \$1530 |
| 深水埗 | SSP1 | 深水埗運動場 | Mon | 1700- 1830 | 1: 6-15 | (共 9 課) | \$1530 |
| 九龍灣 | KLNB2 | 九龍灣運動場 | Tue | 1700 - 1830 | 1: 6-15 | (共 9 課) | \$1530 |
| 彩虹 | HH3 | 斧山道運動場 | Wed | 1700 - 1830 | 1: 6-15 | (共 8 課) | \$1360 |
| 彩虹 | HH5 | 斧山道運動場 | Fri | 1700 - 1830 | 1: 6-15 | (共 9 課) | \$1530 |
| 九龍仔 | KLN2 | 九龍仔運動場 | TUE | 1000 - 1130 | 1: 6-15 | (共 9 課) | \$1530 |
| 巴富街 | PS4 | 巴富街運動場 | Thur | 1700- 1830 | 1: 6-15 | (共 9 課) | \$1530 |
| 將軍澳 | TKO2 | 將軍澳運動場 | Tue | 1700-1830 | 1: 6-15 | (共 9 課) | \$1530 |
| 將軍澳 | TKO6 | 將軍澳運動場 | Sat | 1000 - 1130 | 1: 6-15 | (共 9 課) | \$1530 |
| 元朗 | YL6C | 元朗運動場 | Sat | 1700 - 1830 | 1: 6-15 | (共 9 課) | \$1530 |
| 青衣 | TY5 | 青衣運動場 | Fri | 1700- 1830 | 1: 6-15 | (共 9 課) | \$1530 |
| 青衣 | TY7 | 青衣運動場 | Sun | 1100- 1230 | 1: 6-15 | (共 9 課) | \$1530 |
| 港島 | CWB6 | 銅鑼灣運動場 | Sat | 1730 - 1900 | 1: 6-15 | (共 9 課) | \$1530 |
| 港島 | CWB4 | 銅鑼灣運動場 | Thur | 1800 - 1930 | 1: 6-15 | (共 9 課) | \$1530 |
| 小西灣 | SSW5 | 小西灣運動場 | Fri | 1730 - 1900 | 1: 6-15 | (共 9 課) | \$1530 |

<<暑期田徑訓練班 / 兒童遊戲小組>>收費

1. (\$ 170 / 堂) X 全期總同數
2. [一星期報讀兩堂可獲 9 折]
3. 課堂出席率達八成的學員可申請證書 (\$ HKD 100 一張)

(自選日期 \$ 190 / 堂 x 總堂數) | (單堂收費 \$ 210 / 堂)

課堂特別安排：

- 若因天氣不穩課堂取消，本學院會於開課前一小時以電話或短訊通知家長，及安排學生轉堂或順延學費
- [黃色、紅色、黑色暴雨警告、三號、八號風球以上不設退款或學費順延或轉讓，可以補堂]
- 若學生因事假 / 病假缺席課堂/天氣惡劣/場地問題，每期可轉堂兩次至同期其他課節，不設學費順延及退款及轉讓

麥思田徑學院保留最終決定權

收費模式：

1. \$170: 全期報讀 (即兩月)
2. \$190: 繳費時，已知有部分課堂未能參加及未能補課，故在繳費時通知本會或教練，將參加總堂數 x\$190
例子：學員報讀 銅鑼灣運動場課程，如 6/10 和 13/10 已知缺席及不能在他區補課，可選擇 \$190x7 堂繳費
3. \$210: 如學員不能預知上課時間，可使用此模式，但請於 2 小時前先通知教練。

* 本田徑學院鼓勵學員進行系統訓練，有助提升表現，故鼓勵學員全期報讀

<<學界技術改良班 / 體能訓練班>> (潛質 / 精英班) (\$280/堂)

香港 九龍 新界 (自選日期 \$ 300 / 堂 x 總堂數) | (單堂收費 \$ 320 / 堂)

* 此課程受全額退款保障，如學員 / 家長對訓練內容不滿而退出，可申請退回餘下課程學費

適合 6 至 15 歲學生 | 師生比例 1 : 6-12

特點：

1. 專注改善跑姿，配合同體能訓練鞏固技術
2. 小班教學，學員水平相近，提升訓練效率
3. 學界 / 參加比賽為目標，與教練制定訓練目標。

參加資格：

1. K3 (即 2016 年) 或以前出世
2. 全港區際小學首八名 / 公民田徑比賽首八名 / 屈臣氏田徑比賽首八名 / 全港小學學界代表 (請提交證明文件)
3. K3-P.2 則可以 \$ 200 試堂進行選拔 (時間並非選拔唯一標準，教練會同時考慮身體協調，動作等)
5. 學員參加學院認可的賽事並取得前三名，將獲頒獎學金 **\$800** 參加下期訓練課程
6. 麥思田徑學院保留最終決定權

| 課程編號 | 地點 | 星期 | 時間 |
|----------|--------------------------------------|---------|-------------|
| ELITETP | 大埔運動場 (Tai Po Sportsground) | Tue (二) | 1530 - 1700 |
| ELITEHH | 斧山道運動場 (Hammer Hill Sportsground) | Wed (三) | 1530 - 1700 |
| ELITECWB | 銅鑼灣運動場 (Causeway Bay Sportsground) | Sat (六) | 1615 - 1730 |
| ELITECEN | 本會訓練中心 (Max Athletic Academy Centre) | Sat (六) | 1230 - 1400 |
| ELITECEN | 本會訓練中心 (Max Athletic Academy Centre) | Sun (日) | 1300 - 1415 |

