



田徑訓練班/ 兒童遊戲小組 時間表



1. 以技術及跑姿為本

2. 因材施教 制定有效訓練方針

3. 遊戲及體驗式學習 多元化訓練

4. 專業教練團隊 運動員出身

5. 學界比賽成績優異 屢獲佳績



97070375



Max Athletic Academy



www.maxaa.org

課程編號	地點	時間
CWB4	銅鑼灣運動場	星期四17:00-18:30
CWB6	銅鑼灣運動場	星期六17:30-19:00
SSW6	小西灣運動場	星期六15:00-16:30
PS4	巴富街運動場	星期四17:00-18:30
PS6	巴富街運動場	星期六10:00-11:30
KLB3	九龍灣運動場	星期三16:00-17:30
KLB6	九龍灣運動場	星期六18:00-19:30
HH3	斧山道運動場	星期三17:30-19:00
HH5	斧山道運動場	星期五17:00-18:30
TY5	青衣運動場	星期五17:00-18:30
TY7	青衣運動場	星期日11:00-12:30
KT6	九龍仔運動場	星期六15:00-16:30
SSP7	深水埗運動場	星期日17:00-18:30
TKO6	將軍澳運動場	星期六10:00-11:30
TM6	屯門鄧肇堅運動場	星期六10:00-11:30



97070375



Max Athletic Academy



www.maxaa.org

TM5	屯門鄧肇堅運動場	星期五17:30-19:00
ST5	沙田運動場	星期五19:00-20:30
ST7	沙田運動場	星期日 09:00-10:30
MOS5	馬鞍山運動場	星期五18:00-19:30
TP2	大埔運動場	星期二17:30-19:00
TP5A	大埔運動場	星期五17:00-18:30
TP5B	大埔運動場	星期五18:00-19:30
ND3	上水運動場	星期三18:30-20:00
TSW6	天水圍運動場	星期六17:00-18:30
TSW7	天水圍運動場	星期日17:30-19:00

TUITION

收費

1. 全期 (\$170/堂)
2. 月費 (\$190/堂)
3. 單堂收費 (\$210/堂)



97070375



Max Athletic Academy



www.maxaa.org



兒童 / 青少年田徑恆常訓練 2021-22

★前香港田徑隊成員執教 ★美國一級田徑教練團隊

★專注技術跑姿改良

★針對學員個別需要

- ❖ 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**