

兒童田徑訓練課程

訓練時間	師生比例	幼兒收費 (已年滿三歲及現時就讀K1-K3)	兒童收費 (已年滿六歲及現時就讀小一或以上的學生)
1.5 小時	1:4-10 (如超過人數比例會加派教練)	\$190 / \$210 / \$230 全期 / 月繳 / 單堂	\$170 / \$190 / \$210 全期 / 月繳 / 單堂

01

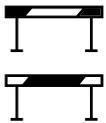
熱身運動及基礎訓練 Warm up and drills (20-30分鐘)



將跑步動作分拆，學習跑步原理及基礎 (Sprinting mechanics)，逐一糾正及加強記憶，改善身體協調 (Coordination)

02

專門技術訓練 (附以器材訓練) Skill Training (20-30分鐘)



- 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
- 多元化的訓練 (標槍/跨欄/投擲訓練/跳遠)
- 學習正確起跑、加速、途中跑及衝刺跑技巧
- 以技術及糾正動作為主，改善跑姿、步頻及步幅
- 提升靈敏度和反應 (Agility and Reaction)

03

計時 Time Trial (20-30分鐘)



讓學到員了解自己進度，學員間互相比拼，模擬比賽。

04

遊戲 / 體能訓練/接力及放鬆活動 Games (10-15分鐘)



- » 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
- » 成功源於興趣 著重培養小朋友對田徑的興趣

- 全期訓練是需一次性付款，每兩個月為一期，如新學員中途加入，只需付當期餘下的訓練費
- 每位新加入學員都必須另繳付 \$280 報名費用 (已包括行政費用、會Tee、短褲)

訓練班條款及細則

<https://www.maxaa.org/rules-and-regulations>