

兒童田徑訓練班 2023 恆常課程時間表



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
CWB2	銅鑼灣運動場	星期二 17:00-18:30
CWB4	銅鑼灣運動場	星期四 17:00-18:30
CWB5	銅鑼灣運動場	星期五 17:30-19:00
CWB6A	銅鑼灣運動場	星期六 16:00-17:30
CWB6B	銅鑼灣運動場	星期六 17:30-19:00
CWB7	銅鑼灣運動場	星期日 14:00-15:30
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
HH3	斧山道運動場	星期三 17:30-19:00
HH5	斧山道運動場	星期五 17:30-19:00
KLT5	九龍仔運動場	星期五 16:30-18:00
KLB6	九龍灣運動場	星期六 18:00-19:30
TKO4	將軍澳運動場	星期四 17:00-18:30
TKO6	將軍澳運動場	星期六 10:00-11:30
SSP7	深水埗運動場	星期日 17:00-18:30



97070375



Max Athletic Academy



www.maxaa.org

課程編號	地點	時間
ST5A	沙田運動場	星期五17:30-19:00
ST5B	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
TSW2	天水圍運動場	星期二17:00-18:30
TSW6	天水圍運動場	星期六17:00-18:30
TSW7	天水圍運動場	星期日17:00-18:30
MOS5	馬鞍山運動場	星期五18:00-19:30
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
KC3	葵涌運動場	星期三17:30-19:00
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
ND1	北區運動場	星期一17:30-19:00
TM5	屯門鄧肇堅運動場	星期五17:30-19:00
TM4	屯門兆麟運動場	星期四17:00-18:30



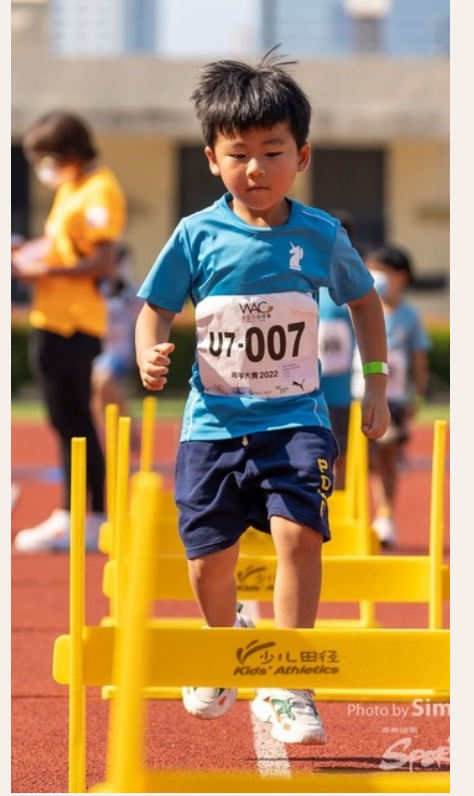
97070375



Max Athletic Academy



www.maxaa.org



97070375



Max Athletic Academy



www.maxaa.org

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

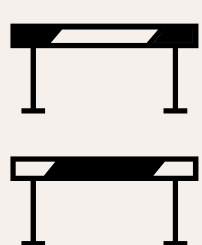
熱身運動及基礎訓練 Warm up and drills (20-30分鐘)



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>



97070375



Max Athletic Academy



www.maxaa.org