



STRENGTH AND CONDITIONING (S&C)

精英運動員體能(S&C)及技術改良課程

適合：小學及幼稚園（需要考核）

課程亮點

- ✓ 運動分析－提升運動成績
- ✓ 全方位體能訓練－通過S&C促進運動表現
- ✓ 關鍵績效指標的基線測試－追蹤進度
- ✓ 有本會總教練親自任教
- ✓ 田徑技術改良，提供個人指導

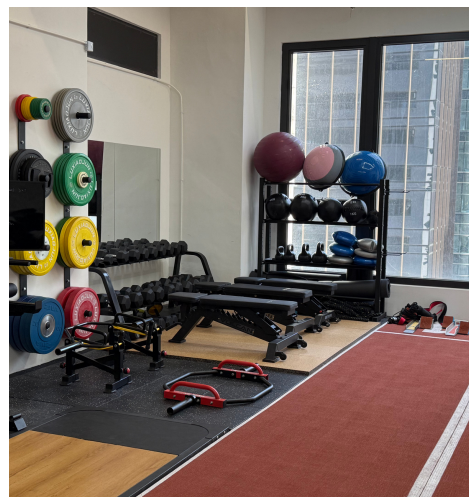
師生比例 1 : 4-10

\$420/堂
單堂/非恆常班
學員

\$350/堂
恆常班學員

- 📍 地點：荔枝角地鐵站B1出口步行3-5分鐘
- 🕒 課時：每堂 1.5 小時
- 📞 WhatsApp 報名：9707 0375





課程編號	課程	時間
ELITE A	精英運動員體能(S&C)及技術改良課程	星期六 1200-1330
ELITE B	精英運動員體能(S&C)及技術改良課程	星期六 1330-1500
ELITE C	精英運動員體能(S&C)及技術改良課程	星期四 1500-1630

精英運動員體能及技術改良課程（田徑）參加資格

精英班：

- 小學組：於區域學界或田總認可賽事中獲前三名。
- 幼稚園組：於田徑賽事中獲前三名。

潛質班：

- 小學組：於區域學界或田總認可賽事中名列前八名。
- 幼稚園組：於田徑賽事中名列前八名。

其他要求：

- 能積極聆聽並執行教練指令。
- 課堂中保持專注，避免過度交談。
- 具備基本田徑技能，能完成跳躍、繞欄等動作。
- 遵守紀律，展現良好學習態度。
- 如有紀律問題，會終止參加資格及轉至恆常體適能班

全期（兩個月） - \$350/堂
恆常班學員

月繳（一個月） - \$380/堂
恆常班學員

單堂 - \$420/堂 非恆常班學員

本會學員及全港小學學界前三名費用全免*
幼稚園組別不適用

*需簽定全免獎學金協議

60米手計/電計成績基本要求

60M手計 時間	男 (BOYS)	女 (GIRLS)
U6 (2020)	13 秒或以下	13 秒或以下
U7 (2019)	12 秒或以下	12 秒或以下
U8 (2018)	11.5 秒或以下	11.5 秒或以下
U9 (2017)	11 .2 秒或以下	11 .5 秒或以下
U10 (2016)	10.5秒或以下	10.8 秒或以下
U11 (2015)	10秒或以下	10.2 秒或以下
U12 (2014)	9.6秒或以下	9.8 秒或以下
U13 (2013)	9 秒或以下	9.2秒或以下
U14 (2012)	8.5 秒或以下	9 秒或以下

需提供比賽成績或所屬教練認正