



東區體育會

東區田徑暨適體能訓練班

- (一) 目的：為促進青少年兒童身心寧健康，並為區內發掘及培育更多具潛質的田徑新秀，本會特辦田徑暨體適能訓練班。
- (二) 主辦：東區體育會
- (三) 內容：田徑短跑 60 米、100 米基本技術及適體能等的訓練。
- (四) 參加資格：凡出生年份於 2014-2019 (6-12 歲) 愛好田徑運動，願意於訓練班期間遵從教練之指導、準時出席及身體狀況適宜進行運動訓練者，均可參加。
- (五) 詳情：

舉辦日期	舉辦時間	舉行地點
3 月 1, 8, 15, 22, 29 日 2026 年 4 月 12, 19, 26 日 5 月 3, 10, 17 (共 11 堂；逢星期日)	9am-10:30 am	銅鑼灣運動場 (銅鑼灣高士威道、 中央圖書館旁)

- (六) 名額：20 人
- (七) 導師：陳浩榮先生(或其他合資格田徑教練)
- (八) 報名詳情：
- 報名費用：全期 \$880
 - 報名日期：由即日起開始接受報名，先到先得，額滿即止。
 - 報名辦法：
可經由網上 Google Form 個人報名表格 或 團體 Excel 報名表格提交。
提交報名之同時請上載費用之銀行入數收據辦理。
費用請入帳到東區體育會 (Eastern District Sports Association Limited) 恒生銀行戶口 769-679036-883 (可用轉數快或銀行入帳，024 恒生銀行；入數紙可於報名時一併上傳 或可 Whatsapp 至 6359 0810)；又或以支票(抬頭: 東區體育會有限公司)寄交「九龍灣宏通街 2 號寶康中心 213 室」。(支票背面請註明學生姓名。) 報名表格一經遞交或完成入帳，將不作任何退款或轉讓處理。
 - 本會歡迎學校包班，請致電 6359 0810 直接與東區體育會聯絡。





東區體育會

(九) 責任聲名：學員必須經由家長/監護人簽署同意有關以下之責任聲名：

學員及其父母/監護人已清楚明白以上細則。學員及其父母/監護人均確認參加訓練班之學員的身體狀況適宜進行劇烈運動訓練，並且同意於訓練期間，學員倘有受傷、疾病、財物損失，概與主辦、資助及協辦機構無關，並同意不會作出任何形式之追究或賠償。

於 Google form 遞交申請表之同時即表示參加者已獲得其父母/監護人及團體負責人同意本課程之一切條款、規則及免責聲明。

(十) 獎勵：訓練期滿後、成績優異者均有機會獲推薦為本會田徑隊以接受高階訓練並推薦參加公開或分齡田徑賽。

(十一) 證書：訓練達八成出席率之參加者可獲發電子版證書乙張。

(十二) 惡劣天氣安排：若只屬天雨，訓練照常進行，會安排作適體能方面訓練。如於訓練班開始前之 2 小時，香港天文台正在懸掛或預計訓練班時段內將懸掛 3 號颱風訊號或任何暴雨警告，該日之訓練班即告取消，學員無需到場參加訓練，亦不作缺席計算。

有關即日天氣之特別安排，將透過 WhatsApp 群組公佈。

(十三) 其他安排：

- i. 家長及照顧者只可於場外或場內非阻碍上課位置等候及接送(不可進入跑道範圍)，敬請留意。
- ii. 資料不詳或未有遞交同意聲明書者，大會有權不予受理。
- iii. 大會將以電郵/Whatsapp 通知取錄與否，敬請填寫電郵地址/聯絡電話。
- iv. 大會只為此項目購置第三者責任保險，參加者需自行承擔參與體育運動訓練/競賽之風險，如有需要，請自行購置個人意外保險。

(十四) 查詢：電話/Whatsapp: 6359 0810

郵遞: 香港太古英皇道 1065 號東達中心 1905 室、

傳真: 2110 9229 或 電郵: info@hkedsa.org.hk

更多詳情或公布可瀏覽 www.facebook.com/easternsportshk/。

本章程如有未盡善之處，大會有權隨時作出修訂。