

- ❖ 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](http://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

## [歡迎 中途插班 / 可彈性補堂/ 可彈性選擇課堂(旅行/考試首選) ]

- 所有課程必須全期 / 每月報讀 · 2020-2021 年度課堂出席率達八成的學員可申請證書 ( \$ HKD 100 一張 )
- 強化訓練課程(MAX Intensive): 每星期 2 至 3 堂訓練 · 適合熱愛田徑運動或預備參加比賽的學員 · 以加快學習進度及提升運動表現 · 額外課堂每堂學費\$170
- 我們另設有小班教學課程(MAX Plus)及私人培訓課程(MAX Choice) · 請聯絡我們了解更多詳情  
( 電話: 9707-0375/36184577 )

- 若因天氣不穩課堂取消 · 本學院會於開課前一小時以電話或短訊通知家長 · 及安排學生轉堂或順延學費

[黃色、紅色、黑色暴雨警告、三號、八號風球以上不設退款或學費順延或轉讓，可以再他區補堂]

- 若學生因事假 / 病假缺席課堂/天氣惡劣 · 每期可轉堂兩次至同期其他課節 · **不設學費順延或退款或轉讓**
- 麥思田徑學院保留最終決定

每堂 1 小時 30 分鐘 | 適合 7 至 15 歲學生 | ( 培訓班 )

所有新學員均須繳付 \$ 200 一次性會費 · 學員將獲派 dri-fit 會衫一件 · 必須於課堂時穿著。

如場地封閉 / 舉行比賽而暫停開放 · 本會則安排同區最近運動場 / 合適場地進行課堂。

### <<學界加強培訓班時間表>>

課程編號	地點	星期	時間	師生比例	上課節數
SSELTP18	大埔運動場	TUE FRI	1700 – 1830 (TUE) 1730- 1900 (FRI)	1: 6-15	共 18 堂
SSELHH18	斧山道運動場	WED FRI	1700 – 1830(WED) 1700-1830 (FRI)	1: 6-15	共 17 堂
SSELST18	沙田運動場	SUN FRI	0900-1030 (SUN) 1900 - 2030 (FRI)	1: 6-15	共 18 堂

#### 參加資格：

1. K3 ( 即 2014 年 ) 或以前出世
2. 全港區際小學首八名 / 公民田徑比賽首八名 / 屈臣氏田徑比賽首八名 / 全港小學學界代表 ( 請提交證明文件 )
3. K3-P.3 則可以 \$ 170 試堂進行選拔 ( 時間並非選拔唯一標準 · 教練會同時考慮身體協調 · 動作等 )
4. 表現突出之學員將獲邀免費參與體能訓練課(本會私人場地)及免費加堂訓練
5. 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 p
6. 麥思田徑學院保留最終決定權

# <<田徑訓練班 / 兒童遊戲小組時間表>> 香港 九龍 新界

每堂 1 小時 30 分鐘 | 適合 7 至 15 歲學生 |

每堂 1 小時 | 適合 3 至 6 歲學生 | (合符水平的學員可參與小學班)

地區	課程編號	地點	星期	時間	師生比例	上課節數	全期收費
大埔	TP2	大埔運動場	Tue	1730-1900	1: 6-15	(共 9 課)	\$1530
	TP5A	大埔運動場	Fri	1700 - 1830	1: 6-15	(共 9 課)	\$1530
	TP5B	大埔運動場	Fri	1800 - 1930	1: 6-15	(共 9 課)	\$1530
屯門	TM5	屯門鄧肇堅運動場	Fri	1730-1900	1: 6-15	(共 9 課)	\$1530
沙田	ST7	沙田運動場	Sun	0900 - 1030	1: 6-15	(共 9 課)	\$1530
	ST5	沙田運動場	Fri	1900 - 2030	1: 6-15	(共 9 課)	\$1530
深水埗	SSP1	深水埗運動場	Mon	1700- 1830	1: 6-15	(共 9 課)	\$1530
九龍灣	KLNB2	九龍灣運動場	Tue	1700 - 1830	1: 6-15	(共 9 課)	\$1530
彩虹	HH3	斧山道運動場	Wed	1700 - 1830	1: 6-15	(共 8 課)	\$1360
彩虹	HH5	斧山道運動場	Fri	1700 - 1830	1: 6-15	(共 9 課)	\$1530
九龍仔	KLN2	九龍仔運動場	TUE	1000 - 1130	1: 6-15	(共 9 課)	\$1530
巴富街	PS4	巴富街運動場	Thur	1700- 1830	1: 6-15	(共 9 課)	\$1530
將軍澳	TKO2	將軍澳運動場	Tue	1700-1830	1: 6-15	(共 9 課)	\$1530
將軍澳	TKO6	將軍澳運動場	Sat	1000 - 1130	1: 6-15	(共 9 課)	\$1530
元朗	YL6C	元朗運動場	Sat	1700 - 1830	1: 6-15	(共 9 課)	\$1530
青衣	TY5	青衣運動場	Fri	1700- 1830	1: 6-15	(共 9 課)	\$1530
青衣	TY7	青衣運動場	Sun	1100- 1230	1: 6-15	(共 9 課)	\$1530
港島	CWB6	銅鑼灣運動場	Sat	1730 - 1900	1: 6-15	(共 9 課)	\$1530
港島	CWB4	銅鑼灣運動場	Thur	1800 - 1930	1: 6-15	(共 9 課)	\$1530
小西灣	SSW5	小西灣運動場	Fri	1730 - 1900	1: 6-15	(共 9 課)	\$1530

## <<田徑訓練班 / 兒童遊戲小組>>收費

1. ( \$ 170 / 堂 ) X 全期總同數

2. 課堂出席率達八成的學員可申請證書 ( \$ HKD 100 一張 )

( 自選日期 \$ 190 / 堂 x 總堂數 ) | ( 單堂收費 \$ 210 / 堂 )

### 課堂特別安排：

- 若因天氣不穩課堂取消，本學院會於開課前一小時以電話或短訊通知家長，及安排學生轉堂或順延學費
- [黃色、紅色、黑色暴雨警告、三號、八號風球以上不設退款或學費順延或轉讓，可以補堂]
- 若學生因事假 / 病假缺席課堂/天氣惡劣/場地問題，每期可轉堂兩次至同期其他課節，  
不設學費順延及退款及轉讓

麥思田徑學院保留最終決定權

### 收費模式：

1. \$170: 全期報讀 ( 即兩月 )

2. \$190: 繳費時，已知有部分課堂未能參加及未能補課，故在繳費時通知本會或教練，將參加總堂數 x\$190

例子：學員報讀 銅鑼灣運動場課程，如 6/10 和 13/10 已知缺席及不能在他區補課，可選擇 \$190x7 堂繳費

3. \$210: 如學員不能預知上課時間，可使用此模式，但請於 2 小時前先通知教練。

\* 本田徑學院鼓勵學員進行系統訓練，有助提升表現，故鼓勵學員全期報讀

# <<學界技術改良班 / 體能訓練班>> (潛質 / 精英班) (\$280/堂)

**香港 九龍 新界** (自選日期 \$ 300 / 堂 x 總堂數) | (單堂收費 \$ 320 / 堂)

\* 此課程受全額退款保障，如學員 / 家長對訓練內容不滿而退出，可申請退回餘下課程學費

適合 6 至 15 歲學生 | 師生比例 1 : 6-12

## 特點：

1. 專注改善跑姿，配合同體能訓練鞏固技術
2. 小班教學，學員水平相近，提升訓練效率
3. 學界 / 參加比賽為目標，與教練制定訓練目標。

## 參加資格：

1. K3 (即 2014 年) 或以前出世
2. 全港區際小學首八名 / 公民田徑比賽首八名 / 屈臣氏田徑比賽首八名 / 全港小學學界代表 (請提交證明文件)
3. K3-P.2 則可以 \$ 200 試堂進行選拔 (時間並非選拔唯一標準，教練會同時考慮身體協調，動作等)
5. 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
6. 麥思田徑學院保留最終決定權

課程編號	地點	星期	時間
ELITETP	大埔運動場 (Tai Po Sportsground)	Tue (二)	1530 - 1700
ELITEHH	斧山道運動場 (Hammer Hill Sportsground)	Wed (三)	1530 - 1700
ELITECWB	銅鑼灣運動場 (Causeway Bay Sportsground)	Sat (六)	1615 - 1730
ELITECEN	本會訓練中心 (Max Athletic Academy Centre)	Sat (六)	1230 - 1400
ELITECEN	本會訓練中心 (Max Athletic Academy Centre)	Sun (日)	1300 - 1415

