



兒童田徑訓練 (1 月及 2 月份常規課程)

★前香港田徑隊成員執教 ★國家級運動員出任顧問

★體育教育碩士編寫課程 ★免費體格評估及報告

☑ 3 至 6 歲為幼兒發展運動神經及肌肉控制能力的黃金時期

☑ 7 至 12 歲為兒童提升運動能力的重要階段

☑ 跑步是發展所有運動項目的基礎，鍛鍊體能及敏捷度



FIND US ONLINE
www.maxaa.org

MAX RUNNERS 專業田徑訓練

適合 6 至 12 歲學生 | 師生比例 1 : 6-12

- 技巧及訓練為本，學習標準的跑步姿勢
- 教授一般校內體育課不包括的專業田徑知識
- 學習職業運動員的專門技巧
(例如: 起跑及加速技術)
- 目標提升學生三大範疇的運動能力
 - i) 靈敏度及反應 (Agility and Reaction)
 - ii) 力量及速度 (Strength and Speed)
 - iii) 協調及平衡力 (Coordination and Balance)

MAX KIDS 田徑遊戲小組

適合 3 至 7 歲兒童 | 師生比例 1 : 6-12

- 遊戲及體驗式學習 (Playgroup)
- 創新遊戲增添學習田徑的趣味
- 學習基礎的田徑技巧及概念
- 課程有助兒童完成三大目標
 - i) 鍛鍊運動神經的控制能力 (Motor Control)
 - ii) 透過聽從遊戲規則強化聆聽及理解能力
 - iii) 透過遊戲中朋輩間的互動和協作，學習人際及溝通技巧 (Inter-personal skills)

MAX SCHOLARSHIP 勤學獎學金*

- 我們鼓勵學員持之以恆地訓練，於上期課程出席率高達八成的學員將獲頒獎學金 \$ 100 參加下期課程
- 學員的上課表現 (例如：準時與守規矩) 亦是我們考慮的重要因素

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
- 獲頒獎學金之運動員名單將刊登於本會網站以作嘉許
- 學員參加學院認可的賽事並取得前三名，將獲頒獎學金 \$ 500 參加下期訓練課程
- 每次比賽運動員可獲頒發獎學金乙次，以成績最佳之項目為準

* 獎學金受有關條款及細則約束，詳情請瀏覽本學院網頁

Please visit our website for English version.

MAX RUNNERS 專業田徑訓練

每堂 90 分鐘 | 每堂學費 \$ 120

課程編號	地點	日期	星期	時間
RCCB16S3	Causeway Bay Sports Ground 銅鑼灣運動場	一月: 7, 14 & 21 二月: 4, 11, 18 & 25	Sat	1730 - 1900
RCHH16S3	Hammer Hill Road Sports Ground 斧山道運動場	一月: 7, 14 & 21 二月: 4, 11, 18 & 25	Sat	1630 - 1800
RCHH16N3	Hammer Hill Road Sports Ground 斧山道運動場	一月: 8, 15 & 22 二月: 5, 12, 19 & 26	Sun	1000 - 1130
RCMOS16F3	Ma On Shan Sports Ground 馬鞍山運動場	一月: 6, 13 & 20 二月: 3, 10, 17 & 24	Fri	2000 - 2130
RCTP16T3	Tai Po Sports Ground 大埔運動場	一月: 3, 10, 17 & 24 二月: 7, 14, 21 & 28	Tue	1730 - 1900
RCTP16F3	Tai Po Sports Ground 大埔運動場	一月: 6, 13 & 20 二月: 3, 10, 17 & 24	Fri	1730 - 1900
RCTP16F3A	Tai Po Sports Ground 大埔運動場	一月: 6, 13 & 20 二月: 3, 10, 17 & 24	Fri	1900 - 2030
RCTP16S3	Tai Po Sports Ground 大埔運動場	一月: 7, 14 & 21 二月: 4, 11, 18 & 25	Sat	1830 - 2000
RCKC16N3	Kwai Chung Sports Ground 葵涌運動場	一月: 8, 15 & 22 二月: 5, 12, 19 & 26	Sun	1000 - 1130
RCTY16N3	Tsing Yi Sports Ground 青衣運動場	一月: 8, 15 & 22 二月: 5, 12, 19 & 26	Sun	1730 - 1900
RCND16N3	North District Sports Ground 北區運動場	一月: 8, 15 & 22 二月: 5, 12, 19 & 26	Sun	1000 - 1130
RCSK16S3	Sai Kung Tang Shiu Kin Sports Ground 西貢鄧肇堅運動場	一月: 7, 14 & 21 二月: 4, 11, 18 & 25	Sat	1000 - 1130

- 所有課程必須全期報讀，2016-17 年度課堂出席率 (不包括暑期課程) 達七成的學員將獲發證書
- 插班報讀只適用於新生，學費將按比例計算，不可使用任何優惠或獎學金
- 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\$100
- 我們另設有小班教學課程(MAX Plus)、英語教授課程(MAX International) 及私人培訓課程(MAX Choice)，請聯絡我們了解更多詳情 (電話: 9707-0155 / 9707-0375)
- 若因天氣不穩課堂取消，本學院會於開課前兩小時以電話或短訊通知家長，及安排學生轉堂或另行安排補課日期
- 若學生因事假 / 病假缺席課堂，本學院可安排學生轉堂
- 若訓練場地關閉，本學院會另行安排上課地點，受影響之學員將獲提前通知

MAX KIDS 田徑遊戲小組

每堂 60 分鐘 | 每堂學費 \$ 120

課程編號	地點	日期	星期	時間
KCCB16S3	Causeway Bay Sports Ground 銅鑼灣運動場	一月: 7, 14 & 21 二月: 4, 11, 18 & 25	Sat	1730 - 1830
KCHH16S3	Hammer Hill Road Sports Ground 斧山道運動場	一月: 7, 14 & 21 二月: 4, 11, 18 & 25	Sat	1630 - 1730
KCHH16N3	Hammer Hill Road Sports Ground 斧山道運動場	一月: 8, 15 & 22 二月: 5, 12, 19 & 26	Sun	1000 - 1100
KCMOS16F3	Ma On Shan Sports Ground 馬鞍山運動場	一月: 6, 13 & 20 二月: 3, 10, 17 & 24	Fri	1900 - 2000
KCTP16T3	Tai Po Sports Ground 大埔運動場	一月: 3, 10, 17 & 24 二月: 7, 14, 21 & 28	Tue	1730 - 1830
KCTP16F3	Tai Po Sports Ground 大埔運動場	一月: 6, 13 & 20 二月: 3, 10, 17 & 24	Fri	1730 - 1830
KCTP16F3A	Tai Po Sports Ground 大埔運動場	一月: 6, 13 & 20 二月: 3, 10, 17 & 24	Fri	1900 - 2000
KCTP16S3	Tai Po Sports Ground 大埔運動場	一月: 7, 14 & 21 二月: 4, 11, 18 & 25	Sat	1830 - 1930
KCKC16N3	Kwai Chung Sports Ground 葵涌運動場	一月: 8, 15 & 22 二月: 5, 12, 19 & 26	Sun	1000 - 1100
KCTY16N3	Tsing Yi Sports Ground 青衣運動場	一月: 8, 15 & 22 二月: 5, 12, 19 & 26	Sun	1730 - 1830
KCND16N3	North District Sports Ground 北區運動場	一月: 8, 15 & 22 二月: 5, 12, 19 & 26	Sun	1000 - 1100
KCSK16S3	Sai Kung Tang Shiu Kin Sports Ground 西貢鄧肇堅運動場	一月: 7, 14 & 21 二月: 4, 11, 18 & 25	Sat	1000 - 1100

- 所有課程必須全期報讀，2016-17 年度課堂出席率 (不包括暑期課程) 達七成的學員將獲發證書
- 插班報讀只適用於新生，學費將按比例計算，不可使用任何優惠或獎學金
- 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\$100
- 我們另設有小班教學課程(MAX Plus)、英語教授課程(MAX International) 及私人培訓課程(MAX Choice)，請聯絡我們了解更多詳情 (電話: 9707-0155 / 9707-0375)
- 若因天氣不穩課堂取消，本學院會於開課前兩小時以電話或短訊通知家長，及安排學生轉堂或另行安排補課日期
- 若學生因事假 / 病假缺席課堂，本學院可安排學生轉堂
- 若訓練場地關閉，本學院會另行安排上課地點，受影響之學員將獲提前通知