



輕排球班

編號 Code	日期 Date	星期/時間 Day/Time	節數 Lesson	參加資格 Eligibility	名額 Quota	收費 Fees
LV1	由 5/12/2022 至 8/3/2023， 逢星期一、三上課，每周 2 節。 以下日期停課:	星期一、三 10:00-11:30	24	60 歲或以上 大埔體育會 會員	25	免費
LV2	• 26/12/2022 • 2,23,25/1/2023	星期一、三 11:30-13:00	24	(非會員可申請 成為會員，香港 教育大學資助 入會費 30 元)	25	

課程內容:輕排球為新興排球運動，簡單易學，男女老少皆宜。本課程
主要為 60 歲或以上人士，提供輕排球技巧訓練，使參加者可
了解自身健康情況，掌握一門新運動，及增強身心健康。

參加條件:60 歲或以上，每星期少於 150 分鐘有氧運動，並通過身體能
力和認知功能的測試。

流 程:

- 課程時間為期 3 個月(每週 2 節，每節 90 分鐘)
- 課程前後進行身體測試和問卷調查
- 計劃完成後舉行輕排球比賽
- 完成身體測試及出席率 80% 或以上，可獲香港教育大學送出 \$50 超市現金券。



教 練:香港輕排球總會教練

上課地點:大埔安祥路 2 號李福林體育館 1/F 綜合運動場

服 裝:輕便服裝及不脫色之運動鞋

報名地點:大埔安祥路 2 號大埔體育會李福林體育館

報名方法:填妥訓練班報名表交詢問處辦理報名手續

備 註:如因黑色暴雨、8 號或以上颱風信號而取消之課堂，不設補堂。

