

# 大埔體育會 運動世家網球學院合辦

## 2026年 網球訓練班 Tennis Courses

### 常規班組

| 編號<br>Code  | 課程名稱<br>Course                  | 日期<br>Date      | 名額<br>Quota | 星期<br>Day | 時間<br>Time  | 堂數<br>Lesson | 會員<br>Member | 非會員<br>Non Member | 資格<br>Age |
|-------------|---------------------------------|-----------------|-------------|-----------|-------------|--------------|--------------|-------------------|-----------|
| <b>11月份</b> |                                 |                 |             |           |             |              |              |                   |           |
| T1          | 青少年網球進階班                        | 2,9,16,23,30/11 | 12          | 一<br>Mon  | 17:00-19:00 | 5            | \$ 1,000.00  | \$ 1,050.00       | 需經教練評核    |
| T3          | 兒童網球班                           | 6,13,20,27/11   | 12          | 五<br>Fri  | 17:00-19:00 | 4            | \$ 800.00    | \$ 850.00         | 6-17歲     |
| T5          | 兒童及青少年網球初級班                     | 7,14/11         | 12          | 六<br>Sat  | 18:00-20:00 | 2            | \$ 400.00    | \$ 450.00         | 6-17歲     |
| T15         | 成人網球班                           | 2,9,16,23,30/11 | 6           | 一<br>Mon  | 21:00-23:00 | 5            | \$ 1,700.00  | \$ 1,750.00       | 18歲以上     |
| T16         | 成人網球班(初班)                       | 2,9,16,23,30/11 | 6           | 一<br>Mon  | 21:00-23:00 | 5            | \$ 1,700.00  | \$ 1,750.00       | 18歲以上     |
| T17         | 成人網球班(初班)                       | 6,13,20,27/11   | 6           | 五<br>Fri  | 21:00-23:00 | 4            | \$ 1,360.00  | \$ 1,410.00       | 18歲以上     |
| T18         | <b>新!!</b> 成人網球班(初班) <b>新!!</b> | 4,11,18,25/11   | 6           | 三<br>Wed  | 21:00-23:00 | 4            | \$ 1,360.00  | \$ 1,410.00       | 18歲以上     |
| T7          | 兒童室內小型網球班                       | 2,9,16,23,30/11 | 6           | 一<br>Mon  | 16:30-18:00 | 5            | \$ 1,000.00  | \$ 1,050.00       | 4-7歲      |
| <b>10月份</b> |                                 |                 |             |           |             |              |              |                   |           |
| T1          | 青少年網球進階班                        | 5,12,19,26/10   | 12          | 一<br>Mon  | 17:00-19:00 | 4            | \$ 800.00    | \$ 850.00         | 需經教練評核    |
| T3          | 兒童網球班                           | 2,9,16,23,30/10 | 12          | 五<br>Fri  | 17:00-19:00 | 5            | \$ 1,000.00  | \$ 1,050.00       | 6-17歲     |
| T5          | 兒童及青少年網球初級班                     | 24,31/10        | 12          | 六<br>Sat  | 18:00-20:00 | 2            | \$ 400.00    | \$ 450.00         | 6-17歲     |
| T15         | 成人網球班                           | 5,12,19,26/10   | 6           | 一<br>Mon  | 21:00-23:00 | 4            | \$ 1,360.00  | \$ 1,410.00       | 18歲以上     |
| T16         | 成人網球班(初班)                       | 5,12,19,26/10   | 6           | 一<br>Mon  | 21:00-23:00 | 4            | \$ 1,360.00  | \$ 1,410.00       | 18歲以上     |
| T17         | 成人網球班(初班)                       | 2,9,16,23,30/10 | 6           | 五<br>Fri  | 21:00-23:00 | 5            | \$ 1,700.00  | \$ 1,750.00       | 18歲以上     |
| T7          | 兒童室內小型網球班                       | 5,12,26/10      | 6           | 一<br>Mon  | 16:30-18:00 | 3            | \$ 600.00    | \$ 650.00         | 4-7歲      |

課程內容: 青少年網球進階班 : **此班的入讀資格: \*\*需要由訓練班教練推薦及需經教練評核才能報名\*\***



#### 兒童網球班:

教授正手擊球, 反手擊球, 截擊, 發球, 接發球, 步法。加強學生的基本技巧, 為將來學習更高級技術打好基礎。

#### 兒童室內小型網球班:

教授基本的網球知識及技術, 包括步法, 正手擊球、反手擊球及發球。

小型網球使用柔軟網球, 是一種簡易及富趣味性的運動, 可訓練兒童的專注力、眼、耳及足的協調。

**\*\*教練會推薦訓練班表現優異的學員參與大埔體育會青少年精英訓練的選拔。**

**晉升階梯:** 兒童及青少年網球班 > 青少年網球進階班 > 大埔體育會青少年代表隊訓練 (必須經過每年一次選拔)。

**初級成人班:** 初次接觸網球及重拾網球的愛好者。主要學習基本技術如正手, 反手, 發球及截擊, 步法來回對打, 學習基本戰術及規則。

**成人班:** 曾參加網球訓練班, 有基本技術 (正手, 反手, 發球及截擊) 及來回對打基礎, 對戰術及規則有基本

教練: HOMESPORTER 運動世家網球學院教練

上課地點: **大埔運動場網球及壁球中心: T1、T3、T5、T15、T16、T17 (如以上班組轉其他上課地點, 本會將會在章程內寫上); 大埔李福林舞蹈館: T7 (室內) 小型網球班**

報名方法及地點: 填妥表格, 連同費用交回大埔體育會, 地址: 大埔安祥路2號詢問處便可。

服裝: 學員須穿上整齊戶外運動服裝及自備合適網球拍。

備註: **惡劣天氣安排**  
**青少年網球進階班, 青少年網球初、中班, 兒童網球班 及所有成人班**  
 -如遇天文台宣佈8號風球或以上風球、紅雨及黑雨, 該日課堂會取消。  
 -如遇天氣不穩定情況, 教練會在上課前1小時更新學員最新情況及決定課堂是否繼續。  
**兒童小型網球班**  
 -請參閱訓練班惡劣天氣安排。  
 因惡劣天氣取消的課堂會安排補堂, 請學員安排時間出席本會安排的補堂, 參閱訓練班注意事項。

查詢: 2664 8661/ 9729 3085(運動世家網球學院專線) 網址: www.tpsa.org.hk Facebook: homesporter