

**高主教書院**  
**其他學習經歷組**  
**(體藝及制服團隊訓練計劃 10-11)**  
**(對象：中一及中二)**

課程	每班人數(最多)	第一階段總節數 (每週一節)	機構/導師	上課地點	學費	支票抬頭	負責老師	內線	內容
A01 花式跳繩班	12-20	9 (每節 1 小時 30 分鐘) (逢週二下午 3:30 - 5:00)	香港跳繩學院教練	校內	\$300-\$500 (連繩) (視乎最後參加人數)	黃慧婷	Ms. Y. K. Ng	25	教授初級及中級個人、雙人花式跳繩技巧
A02 排球班	12-20	9 (每節 1 小時 30 分鐘) (逢週三下午 3:30 - 5:00)	香港排球總會認可教練	地下操場	\$400-\$600 (視乎最後參加人數)	何文翰	Mr. W. Y. Yau	25	教授上、下手傳球，上、下手發球及比賽規例等
A03 跳舞班	12-20	9 (每節 1 小時 15 分鐘) (逢週二下午 3:30 - 4:45)	Spring Poetry	校內	\$300-\$500 (視乎最後參加人數)	Tsang Chun Hin	Mr. W. Y. Yau	25	教授爵士舞、現代舞及街頭舞等舞蹈
A04 籃球班 (*)	15-20	9 (每節 1 小時 30 分鐘) (逢週六上午 8:30 - 10:00)	香港籃球總會認可教練	修頓 室外籃球場	\$500-600 (視乎最後參加人數)	Yu Chit Hoi	Mr. W. H. Lau	26	教授基本運球, 傳球, 射球, 走籃動作, 基本籃球技術分析統計 (表現優異之學員有機會獲選為校隊成員)
A05 羽毛球班	12-20	9 (每節 2 小時) (逢週日下午 1:00 - 3:00)	香港羽毛球總會認可教練	柴灣體育館	\$800-\$1000 (視乎最後參加人數)	Wong Nam Wah Simon	Mr. W. Y. Yau	25	教授正反手握拍法、發球、高遠球、吊球及網前球、基本裁判法等 (表現優異之學員有機會獲選為校隊成員)

A06 乒乓球班	12-20	9 (每節 1 小時 30 分鐘) (逢週一下午 3:30 - 5:00)	香港 乒乓球總會 認可教練	校內	\$600-\$800 (視乎最後參加 人數)	Li Chun Kin	Mr. W. Y. Yau	25	教授基本正反手擊球技巧、發球、步法等  (表現優異之學員有機會獲選為校隊成員)
A07 田徑班	15-20	9 (每節 2 小時) (逢週五下午 6:00 - 8:00)	香港業餘 田徑總會 認可教練	灣仔運動 場	\$350 (連運動員註冊 費)	Law King Pan	Ms. Y. K. Ng	25	田徑基本技術、田賽項目：如跳高、跳遠、鐵餅等  (表現優異之學員有機會獲選為校隊成員)
A08 習泳班	初級班： 1 教練：7 學生  技術改良班： 1 教練：12 學生	12 (每節約 1 小時) (逢週日 下午 1:30 - 2:25)	香港業餘 游泳總會 認可教練	南華體育 會	\$1180	南華體育 會	Mr. W. Y. Yau	25	初級班：學習蛙泳及自由泳 技術改良班：學習蝶泳及背泳
A09 網球班	6-8 (初班)  4-6 (中班)	9 (每節 2 小時) 初班 (週三及週五 下午 5:00 - 7:00) (可選其中一天)  中班 (週四下午 5:00 - 7:00)	美國職業網 球協會及香 港網球總會 認可教練	維多利亞 公園 網球場	\$1440(初班)  \$1800(中班)	Kowk Kei Sang	Mr. L. Yeung	24	初班：學習正反手握拍，擊球，發球及基本截擊球 中班：學習正反手上旋球等進階技巧及比賽中戰術等。  (表現優異之學員有機會獲選為校隊成員及到內地培訓)
A10 欖球班	6-20	9 (每節 1 小時 30 分鐘) (逢週二下午 6:00 - 8:00)	香港欖球總 會認可教練	銅鑼灣掃 桿埔運動 場	\$400-\$500 (視乎最後參加 人數)	Hung Chi Hang	Mr. W. Y. Yau	25	教授非撞式及撞式欖球基本技巧、比賽規例等。  (表現優異之學員有機會獲選為校隊成員)

A11 水彩班	25	全年分三階段，每階段 8 節。 (每節 1.5 小時) (逢星期五下午 3:30 -5:00)	藝術家 吳金眉 女士	校內	每階段 \$560 (另材料費 \$200)，學費分 三期繳交 (視乎最後參加 人數)	Mak Chi Shing	Ms. E. Ko	18	認識透明水彩及不透明水彩技法。透明水彩技法包括：濕染法、平塗法、重疊法、縫合法和淡彩法，不透明水彩畫技法包括：轉印法、技巧蠟筆、加油及乾筆法等。
A12 塗鴉班	8-20	共八節 (每節 1.5 小時) (逢星期二下午 :30-5:00)	塗鴉藝術家 PANTONE	校內	\$360-\$660 (連噴漆費 \$135) (視乎最後參加 人數)	待定	Ms. E. Ko	18	認識塗鴉歷史發展及塗鴉技巧 (Bubble Letter, tagging, Wildstyle, Stencil)，同學會於課堂內完成塗鴉產品一件 (如：TEE/ Caps 1 帽等)
A13 校園電視 記者 訓練班	15 - 20	9 (每節 1.5 小時) (逢週四下午 3:30 – 5:00)	校內老師	Campus TV Room (A504 室)	/	/	Mr. V. Suen	18	為有興趣參加校園電視的同學而設，將教授基本採訪及提問技巧、撰寫電視新聞稿、主播的應對及儀態、基本攝製及後期剪接等技巧 (包括分組實習)

\* 由於上述運動進行時，均有身體接觸，故暫時只接受男同學參加，如女同學對上述運動有濃厚興趣，可直接聯絡相關老師或教練，以另作安排。

備註：參加(1)至(10)項者即自動成為體育聯會會員，(11)及(12)項者則為美術學會會員，(13)項者則為校園電視隊會員。上述學費金額只作參考，須視乎實際參加人數而定。大部份課程均會於十月初開始，九月開學後由班主任派發通告及報名表，詳情可參閱通告或向體育主任邱老師查詢。聯絡電話：2522 2159 內線 25。