積臣草滾同學會 SBI- Lawn Bowls Alumni

WhatsApp/Tel: 93909437 E-mail: sbiaoffice2024@gmail.com

草地滾球訓練計劃

背景	本球會根據公司條例於 2024 年成立, 同年成為中國香港草地滾球總會轄下的草地滾球屬會,並於 2025 年加入康樂及文化事務署”社區體育會計劃”。 我們致力於培養全面的草地滾球運動員。通過為所有年齡和技能水平的會員提供定期培訓，我們幫助他們為本地聯賽和錦標賽做好準備，從中累積實力與經驗。但我們的視野是國際性的。我們透過參加海外錦標賽和舉辦國際友誼賽，來提升球員的技術和體育精神。我們獨特的學習交流團，由專業教練帶領，提供實地指導，並創造與世界各地球員交流學習的機會。
教學理念	本會的訓練基地主要位於啟德車站廣場草地滾球場。 透過系統化的訓練，令學員能有效及正確地掌握草地滾球的技術。 訓練班 4 人起成班。 教練能兼顧個別學員的需要，從而提升個人技術。
班別	設有體驗班、基礎班、基礎鞏固班、中班及技術改良班。 另可選擇自組班：必須集合 4 位參加者，並與辦事處 93909437 或 電郵至 sbiaoffice2024@gmail.com 向本會申請。 每個課程 4 堂，每堂 2 小時。體驗班為一節一小時。 **體驗班**為一節一小時的體驗課，感受一下滾球的樂趣。 **基礎班**：任何對草地滾球有興趣的人士均可報名參加 （師生比例最多為 1:8） **基礎鞏固班**:曾參加本會或總會舉辦基礎班/初班（師生比例最多為 1:8） **中級班**：已完成本會基礎鞏固班或總會舉辦的改良班 **技術改良班**：已上中班或有比賽經驗的球員
參加組別	8 至 17 歲（青少年班） 18 歲或以上（成人班） 8 歲或以上（親子班）
報名費	每位港幣 50 元（體驗班） 每位港幣 500 元（青少年班）-(四堂，每堂 2 小時) 每位港幣 500 元（親子班）-(四堂，每堂 2 小時) 每位港幣 550 元（基礎班）- (四堂，每堂 2 小時) 每位港幣 600 元（基礎鞏固班）-(四堂，每堂 2 小時) 每位港幣 600 元（技術改良班）-(四堂，每堂 2 小時)
報名方法及上課確認函	填妥 Google 表格後，辦事處會發出發票，收到發票後請付款，當確應閣下之報名及款項，本會會發出上課確認函。 *不接受現場到付（如有問題，歡迎與辦事處聯絡）*
截止日期	開課前七天，先到先得，額滿即止。
查詢	93909437 / sbiaoffice2024@gmail.com / www.sbialawnbowls.com 報名表連結：

積臣草滾同學會 SBI- Lawn Bowls Alumni

WhatsApp/Tel: 93909437 E-mail: sbiaoffice2024@gmail.com

2026 草地滾球訓練班第一期（三月至七月 ver.2）

上課時間表（上課地點為啟德車站廣場草地滾球場）

班號	級別	上課日期	星期	時間	截止日期	狀況
AZ-0329A	體驗班	29/3/2026	日	10-11am	N/A	
AZ-0329N	體驗班	29/3/2026	日	7-8pm	N/A	
AZ-0412A	體驗班	12/4/2026	日	10-11am	N/A	**少量名額**
AZ-0412N	體驗班	12/4/2026	日	7-8pm	N/A	**少量名額**
AZ-0426A	體驗班	26/4/2026	日	10-11am	N/A	
AZ-0426N	體驗班	26/4/2026	日	7-8pm	N/A	
AZ-0517A	體驗班	17/5/2026	日	10-11am	N/A	
AZ-0517N	體驗班	17/5/2026	日	7-8pm	N/A	
AZ-0531A	體驗班	31/5/2026	日	10-11am	N/A	
AZ-0531N	體驗班	31/5/2026	日	7-8pm	N/A	
AZ-0628A	體驗班	28/6/2026	日	10-11am	N/A	
AZ-0628N	體驗班	28/6/2026	日	7-8pm	N/A	
AZ-0712A	體驗班	12/7/2026	日	10-11am	N/A	
AZ-0712N	體驗班	12/7/2026	日	7-8pm	N/A	
AZ-0726A	體驗班	26/7/2026	日	10-11am	N/A	
AZ-0726N	體驗班	26/7/2026	日	7-8pm	N/A	
AA-0323	基礎班	23/3/2026 – 20/4/2026	一	7-9pm	16/3/2026	
AA-0327	基礎班	27/3/2026 – 24/4/2026	五	7-9pm	21/3/2026	
AA-0402	基礎班	2/4/2026 – 23/4/2026	四	7-9pm	26/3/2026	
AA-0418	基礎班	18/4/2026 – 9/5/2026	六	10-12am	11/4/2026	
AA-0419	基礎班	19/4/2026 – 10/5/2026	日	3-5pm	12/4/2026	
AA-0427	基礎班	27/4/2026 – 18/5/2026	一	7-9pm	20/4/2026	
AA-0508	基礎班	8/5/2026 – 29/5/2026	五	7-9pm	1/5/2026	
AA-0702	基礎班	2/7/2026 – 23/7/2026	四	7-9pm	26/6/2026	
AB-0317	基礎鞏固班	17/3/2026 -14/4/2026	二	7-9pm	11/3/2026	
AB-0422	基礎鞏固班	22/4/2026 – 13/5/2026	三	7-9pm	15/4/2026	
AB-0430	基礎鞏固班	30/4/2026 – 21/5/2026	四	7-9pm	23/4/2026	
AB-0622	基礎鞏固班	22/6/2026 – 13/7/2026	一	7-9pm	15/6/2026	
AB-0707	基礎鞏固班	7/7/2026 – 28/7/2026	二	7-9pm	30/6/2026	
JA-0325	青少年班	25/3/2026 – 15/4/2026	三	5-7pm	18/3/2026	
JA-0410	青少年班	10/4/2026 - 8/5/2026	五	5-7pm	3/4/2026	
JA-0411	青少年班	11/4/2026 - 2/5/2026	六	7-9pm	4/4/2026	
JA-0428	青少年班	28/4/2026 – 19/5/2026	二	4-6 pm	21/4/2026	
JA-0507	青少年班	7/5/2026 – 28/5/2026	四	5-7 pm	30/4/2026	
JA-0509	青少年班	9/5/2026 – 30/5/2026	六	7-9pm	2/5/2026	
JA-0623	青少年班	23/6/2026 – 14/7/2026	二	4-6 pm	16/6/2026	

積臣草滾同學會 SBI- Lawn Bowls Alumni

WhatsApp/Tel: 93909437 E-mail: sbiaoffice2024@gmail.com

JA-0626	青少年班	26/6/2026 – 17/7/2026	五	5-7pm	19/6/2026	
JA-0628	青少年班	28/6/2026 – 19/7/2026	日	10-12am	21/6/2026	
JA-0604-IE	青少年班	4/7/2026 – 25/7/2026	六	10-12am	26/6/2026	***港島東**

*港島東室內體育館上課：

地址：香港西灣河鯉景道 52 號

(西灣河港鐵站 A 出口)
(近鯉景灣)