



主辦



資助

# 2023-2024 草地滾球訓練計劃

## (第七十三期)

- 一、宗旨：透過有系統的訓練，令學員能正確地掌握草地滾球的基本技術。教練與學員的比例不超過 1：8，使教練能兼顧個別學員的需要，從而提升個人技術。
- 二、班別：設有初級、中級及高級班。  
另設自組班：任何人士只須集合 8 位參加者即可要求本會為其開班。  
每個課程 8 堂，每堂 2 小時。
- 三、參加資格：8 至 17 歲（青少年班）  
18 歲或以上（成人班）  
8 歲或以上（親子班）
- 初級班：任何有興趣的人士均可報名參加  
中級班：曾參加本會或其他機構舉辦的草地滾球訓練班  
高級班：曾參加本會舉辦的中級訓練班或草地滾球會會員
- （註：18 歲或以上參加者可重覆參與同一級別的訓練班一次，超過兩次者，如該班於截止報名後仍有餘額，其申請亦會被接納。）
- 四、名額：每班不超過 8 人
- 五、報名費：每位港幣 100 元（青少年初級班 / 青少年中級班）  
每位港幣 150 元（成人初級班 / 親子初級班）  
每位港幣 200 元（成人中級班 / 親子中級班 / 成人高級班）
- 六、報名手續：填妥報名表格後，連同報名費支票（收款人：「香港草地滾球總會」或「Hong Kong Lawn Bowls Association」）及附上足夠郵資（港幣 2.2 元）的回郵信封（如已提供電郵地址，則無須夾附回郵信封。），親身或郵寄至本會辦事處，詳情如下：  
香港銅鑼灣大球場徑一號奧運大樓 2010 室  
香港草地滾球總會
- 不接受郵寄現金。資料不全者，報名恕不受理
- 七、取錄通知：報名獲接納與否，參加者將於開課前五天接獲通知。所有報名一經接納，參加者不得轉讓名額，而退出人士所繳交之費用概不退還。若開班前 3 日未有收到任何通知，可致電本會查詢。
- 未被取錄之參加者，如未有附上回郵信封或附上郵資不足之回郵信封，支票將直接銷毀而不作另行通知，敬請留意。
- 八、截止日期：開課前 5 個星期，先到先得，額滿即止。
- 九、查詢：2504 8251 網頁：[www.hklba.org/new](http://www.hklba.org/new)
- 訓練計劃預告：第 74 期---上課日期:2023 年 10 月至 2024 年 3 月----報名日期:2023 年 8 月上旬。

# 上課時間表 (請保留此頁作參考)

備註(1) 停課日期：2023年4月5,7,8,10日,5月1日,6月2,22日,7月1日,8月6日及9月29,30日

備註(2) 所有坑口文曲里公園草地滾球場 (TKO) 的上課日期，仍有待康文署確認，預計訓練班開課前3星期才能作實。

備註(3) 所有沙田小瀝源路遊樂場草地滾球場 (SLY) 的上課日期，仍有待康文署確認，預計訓練班開課前3星期才能作實。

備註(4) 所有港島東體育館室內草地滾球場 (IE) 的上課日期，仍有待康文署確認，預計訓練班開課前3星期才能作實。

備註(5) 所有東昌街體育館室內草地滾球場 (TCS) 的上課日期，仍有待康文署確認，預計訓練班開課前3星期才能作實。

班號	級別	地點	上課日期	星期	時間	班號	級別	地點	上課日期	星期	時間
BY-01	青少年初班	YCK	6/4-25/5/2023	四	5pm-7pm	BA-44	成人初班	TKO	4/5-29/6/2023	四	8pm-10pm
BY-02	青少年初班	VP	15/4-3/6/2023	六	8am-10am	BA-45	成人初班	TCS	8/5-26/6/2023	一	8pm-10pm
BY-03	青少年初班	TKO	8/7-26/8/2023	六	8am-10am	BA-46	成人初班	VP	10/5-28/6/2023	三	9am-11am
BY-04	青少年初班	VP	17/7-9/8/2023	一、三	9am-11am	BA-47	成人初班	SLY	15/5-3/7/2023	一	7pm-9pm
BY-05	青少年初班	IE	16/4-4/6/2023	日	8am-10am	BA-48	成人初班	TKO	15/5-3/7/2023	一	7pm-9pm
BY-06	青少年初班	TCS	17/7-9/8/2023	一、三	10am-12nn	BA-49	成人初班	VP	15/5-3/7/2023	一	9am-11am
BY-07	青少年初班	YCK	18/7-10/8/2023	二、四	5pm-7pm	BA-50	成人初班	YCK	15/5-3/7/2023	一	7pm-9pm
BY-08	青少年初班	IE	11/6-30/7/2023	日	8am-10am	BA-51	成人初班	IE	7/6-26/7/2023	三	10am-12nn
BY-09	青少年初班	TKO	18/7-10/8/2023	二、四	4pm-6pm	BA-52	成人初班	IE	7/6-26/7/2023	三	12nn-2pm
BY-10	青少年初班	VP	18/7-10/8/2023	二、四	5pm-7pm	BA-53	成人初班	ALC	5/6-24/7/2023	一	8pm-10pm
BY-11	青少年初班	TCS	18/7-10/8/2023	二、四	4pm-6pm	BA-54	成人初班	SLY	6/6-25/7/2023	二	10am-12nn
BY-12	青少年初班	WS	2/8-25/8/2023	三、五	9am-11am	BA-55	成人初班	TCS	6/6-25/7/2023	二	10am-12nn
BY-13	青少年初班	WS	5/8-23/9/2023	六	10am-12nn	BA-56	成人初班	IE	7/6-26/7/2023	三	4pm-6pm
BY-14	青少年初班	YCK	5/9-24/10/2023	二	5pm-7pm	BA-57	成人初班	YCK	9/6-28/7/2023	五	10am-12nn
BY-15	青少年初班	IE	15/4-3/6/2023	六	8am-10am	BA-58	成人初班	SLY	9/6-28/7/2023	五	10am-12nn
BY-16	青少年初班	VP	17/9-5/11/2023	日	8am-10am	BA-59	成人初班	IE	7/6-26/7/2023	三	7pm-9pm
BY-17	青少年初班	VP	18/9-20/11/2023	一	5pm-7pm	BA-61	成人初班	IE	4/4-23/5/2023	二	10am-12nn
BP-18	親子初班	VP	9/4-28/5/2023	日	8am-10am	BA-62	成人初班	VP	9/6-28/7/2023	五	7pm-9pm
BP-19	親子初班	TKO	14/5-2/7/2023	日	8am-10am	BA-63	成人初班	VP	9/6-28/7/2023	五	10am-12nn
BP-20	親子初班	SLY	14/5-2/7/2023	日	10am-12nn	BA-64	成人初班	SLY	9/6-28/7/2023	五	7pm-9pm
BP-21	親子初班	VP	4/6-23/7/2023	日	8am-10am	BA-65	成人初班	TCS	9/6-28/7/2023	五	10am-12nn
BP-22	親子初班	IE	15/4-3/6/2023	六	1pm-3pm	BA-66	成人初班	VP	19/6-7/8/2023	一	8pm-10pm
BP-23	親子初班	VP	17/9-5/11/2023	日	8am-10am	BA-67	成人初班	IE	4/4-23/5/2023	二	12nn-2pm
BP-24	親子初班	SLY	17/9-5/11/2023	日	10am-12nn	BA-68	成人初班	ALC	14/6-2/8/2023	三	10am-12nn
BA-25	成人初班	VP	9/4-28/5/2023	日	8am-10am	BA-69	成人初班	YCK	5/7-23/8/2023	三	7pm-9pm
BA-26	成人初班	TCS	4/4-23/5/2023	二	10am-12nn	BA-70	成人初班	VP	6/7-24/8/2023	四	9am-11am
BA-27	成人初班	SLY	6/4-25/5/2023	四	10am-12nn	BA-71	成人初班	TKO	7/7-25/8/2023	五	10am-12nn
BA-28	成人初班	YCK	6/4-25/5/2023	四	7pm-9pm	BA-72	成人初班	VP	8/7-26/8/2023	六	8am-10am
BA-29	成人初班	TCS	6/4-25/5/2023	四	10am-12nn	BA-73	成人初班	IE	4/4-23/5/2023	二	4pm-6pm
BA-30	成人初班	IE	17/4-12/6/2023	一	10am-12nn	BA-74	成人初班	TCS	10/7-28/8/2023	一	8pm-10pm
BA-31	成人初班	YCK	11/4-30/5/2023	二	9am-11am	BA-75	成人初班	WS	3/8-21/9/2023	四	7pm-9pm
BA-32	成人初班	VP	11/4-30/5/2023	二	9am-11am	BA-76	成人初班	WS	4/8-22/9/2023	五	7pm-9pm
BA-33	成人初班	ALC	12/4-31/5/2023	三	10am-12nn	BA-77	成人初班	IE	4/4-23/5/2023	二	7pm-9pm
BA-34	成人初班	SLY	12/4-31/5/2023	三	10am-12nn	BA-78	成人初班	VP	4/8-22/9/2023	五	10am-12nn
BA-35	成人初班	YCK	12/4-31/5/2023	三	10am-12nn	BA-79	成人初班	VP	7/8-25/9/2023	一	8pm-10pm
BA-36	成人初班	ALC	12/4-31/5/2023	三	5pm-7pm	BA-80	成人初班	IE	30/5-18/7/2023	二	10am-12nn
BA-37	成人初班	IE	17/4-12/6/2023	一	12nn-2pm	BA-81	成人初班	VP	14/8-9/10/2023	一	9am-11am
BA-38	成人初班	IE	17/4-12/6/2023	一	4pm-6pm	BA-82	成人初班	VP	1/9-27/10/2023	五	5pm-7pm
BA-39	成人初班	TKO	12/4-31/5/2023	三	5pm-7pm	BA-83	成人初班	VP	2/9-28/10/2023	六	8am-10am
BA-40	成人初班	VP	22/4-10/6/2023	六	8am-10am	BA-84	成人初班	VP	3/9-22/10/2023	日	8am-10am
BA-41	成人初班	SLY	22/4-10/6/2023	六	10am-12nn	BA-85	成人初班	SLY	5/9-24/10/2023	二	10am-12nn
BA-42	成人初班	VP	27/4-15/6/2023	四	7pm-9pm	BA-86	成人初班	IE	30/5-18/7/2023	二	12nn-2pm
BA-43	成人初班	IE	17/4-12/6/2023	一	7pm-9pm	BA-87	成人初班	ALC	23/8-11/10/2023	三	5pm-7pm

班號	級別	地點	上課日期	星期	時間	班號	級別	地點	上課日期	星期	時間
BA-88	成人初班	YCK	6/9-25/10/2023	三	7pm-9pm	IA-114	成人中班	ALC	24/8-12/10/2023	四	9am-11am
BA-89	成人初班	WS	7/9-26/10/2023	四	8pm-10pm	IA-115	成人中班	VP	8/7-26/8/2023	六	8am-10am
BA-90	成人初班	VP	7/9-26/10/2023	四	9am-11am	IA-116	成人中班	YCK	10/7-28/8/2023	一	10am-12nn
BA-91	成人初班	VP	22/9-17/11/2023	五	7pm-9pm	IA-117	成人中班	TKO	10/7-28/8/2023	一	7pm-9pm
IA-92	成人中班	ALC	2/5-20/6/2023	二	7pm-9pm	IA-118	成人中班	TP	28/7-22/9/2023	五	8pm-10pm
IA-93	成人中班	TCS	6/4-25/5/2023	四	7pm-9pm	IA-119	成人中班	TKO	7/8-25/9/2023	一	10am-12nn
IA-94	成人中班	ALC	18/4-6/6/2023	二	11am-1pm	IA-120	成人中班	YCK	7/8-25/9/2023	一	7pm-9pm
IA-95	成人中班	SLY	11/4-30/5/2023	二	7pm-9pm	IA-121	成人中班	TKO	7/8-25/9/2023	一	7pm-9pm
IA-96	成人中班	TKO	11/4-30/5/2023	二	10am-12nn	IA-122	成人中班	IE	13/4-1/6/2023	四	4pm-6pm
IA-97	成人中班	ALC	6/4-25/5/2023	四	9am-11am	IA-123	成人中班	VP	2/9-28/10/2023	六	8am-10am
IA-98	成人中班	TKO	12/4-31/5/2023	三	10am-12nn	IA-124	成人中班	IE	13/4-1/6/2023	四	7pm-9pm
IA-99	成人中班	IE	30/5-18/7/2023	二	4pm-6pm	IA-125	成人中班	TKO	5/9-24/10/2023	二	7pm-9pm
IA-100	成人中班	TCS	12/4-31/5/2023	三	10am-12nn	IA-126	成人中班	ALC	23/8-11/10/2023	三	10am-12nn
IA-101	成人中班	IE	30/5-18/7/2023	二	7pm-9pm	IA-127	成人中班	SLY	7/9-26/10/2023	四	8pm-10pm
IA-102	成人中班	VP	15/4-3/6/2023	六	8am-10am	IA-128	成人中班	VP	7/9-26/10/2023	四	7pm-9pm
IA-103	成人中班	ALC	20/6-8/8/2023	二	11am-1pm	IA-129	成人中班	YCK	12/9-31/10/2023	二	8pm-10pm
IA-104	成人中班	TCS	8/5-26/6/2023	一	10am-12nn	IA-130	成人中班	VP	19/9-7/11/2023	二	7pm-9pm
IA-105	成人中班	YCK	15/5-3/7/2023	一	10am-12nn	AA-131	成人高班	IE	12/4-31/5/2023	三	10am-12nn
IA-106	成人中班	TKO	15/5-3/7/2023	一	10am-12nn	AA-132	成人高班	SLY	11/4-30/5/2023	二	10am-12nn
IA-107	成人中班	IE	13/4-1/6/2023	四	10am-12nn	AA-133	成人高班	TCS	11/4-30/5/2023	二	7pm-9pm
IA-108	成人中班	YCK	30/5-18/7/2023	二	8pm-10pm	AA-134	成人高班	IE	12/4-31/5/2023	三	12nn-2pm
IA-109	成人中班	SLY	5/6-24/7/2023	一	8pm-10pm	AA-135	成人高班	TKO	5/7-23/8/2023	三	8pm-10pm
IA-110	成人中班	ALC	8/6-3/8/2023	四	9am-11am	AA-136	成人高班	VP	7/7-25/8/2023	五	8pm-10pm
IA-111	成人中班	VP	9/6-28/7/2023	五	5pm-7pm	AA-137	成人高班	IE	14/4-9/6/2023	五	10am-12nn
IA-112	成人中班	IE	13/4-1/6/2023	四	12nn-2pm	AA-138	成人高班	TKO	6/9-25/10/2023	三	8pm-10pm
IA-113	成人中班	VP	27/6-15/8/2023	二	7pm-9pm						

## 草地滾球場

## 場地地址及電話

VP	維多利亞公園草地滾球場	香港銅鑼灣高士威道維多利亞公園 (港鐵天后站 A2 出口) 電話：2570 6186
ALC	鴨脷洲體育館室內草地滾球場	香港鴨脷洲洪聖街 8 號 (近鴨脷洲大街) 電話：2554 0832
IE	港島東體育館室內草地滾球場	香港西灣河鯉景道 52 號 (近鯉景灣) 電話：2151 4070
TP	大埔海濱公園草地滾球場	新界大埔大發街 (富善邨對面) 電話：2667 5489
YCK	圓洲角體育館室內草地滾球場	新界沙田銀城街 35 號 (近港鐵馬鞍山線第一城站) 電話：2509 9108
SLY	沙田小瀝源路遊樂場草地滾球場	新界沙田小瀝源路 1 號 (近沙田第一城) 電話：2637 2743
WS	屯門湖山草地滾球場	新界屯門湖山路湖山公園 (近輕鐵兆禧站, 悅湖山莊) 電話：2459 1062
TKO	坑口文曲里公園草地滾球場	新界將軍澳坑口文曲里 6 號 (港鐵坑口站 B2 出口, 近新寶城) 電話：3403 9367
TCS	東昌街體育館室內草地滾球場	新界大埔寶湖道 25 號 電話：2691 2055

注意：參加者上課時請穿著合適的運動服裝及必須穿著平底無蹣的運動鞋。



主辦  
**2023-2024 草地滾球訓練計劃 (第七十三期)**  
**報名表**

請用正楷填寫此表格 (如不敷應用, 請自行影印。)

姓名: (中文) \_\_\_\_\_ (英文) \_\_\_\_\_

性別: \_\_\_\_\_ 出生日期: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 年齡: \_\_\_\_\_

香港身份證號碼: 

--	--	--	--	--

 (只須填上字母及首四個數字)

聯絡電話: \_\_\_\_\_ 傳真號碼: \_\_\_\_\_

電郵地址: \_\_\_\_\_ (請儘量提供電郵地址或親友的電郵地址, 以方便聯繫。)

如本人於活動期間遇上緊急事故, 請致電 \_\_\_\_\_ (電話號碼) 與 \_\_\_\_\_ (緊急聯絡人姓名) 聯絡。

\*本人擬參加之班別及選擇次序如下: (例如: 1. BA-01 2. BA-14.....)

1.	2.	3.	4.
----	----	----	----

(\*若首選的班別已滿額或取消, 本會將依次根據學員的第 2 選擇編班, 如此類推。有關編班的安排將不作另行通知。)

為處理閣下之申請, 請註明**最近曾參加**之草地滾球訓練班資料:

訓練班編號及名稱	主辦機構	參加日期
1.		年 月
2.		年 月

(未滿 18 歲的申請人必須由家長或監護人填寫此同意書)

**家長同意書**

本人同意敝子弟 \_\_\_\_\_ 參加上述活動, 並聲明他/她的健康及體能良好, 適宜參加上述活動。如果敝子弟因疏忽、健康或體能欠佳, 而引致於參加這項活動時傷亡, 香港草地滾球總會及康樂及文化事務署則無須負責。

家長/監護人姓名: \_\_\_\_\_ 家長/監護人簽署: \_\_\_\_\_

聯絡電話: \_\_\_\_\_ 日期: \_\_\_\_\_

(18 歲或以上申請人須填寫此聲明)

**健康聲明書**

本人謹此聲明健康及體能良好, 適宜參加上述活動。如果本人因疏忽、健康或體能欠佳, 而引致於參加這項活動時傷亡, 香港草地滾球總會及康樂及文化事務署則無須負責。

參加者簽署: \_\_\_\_\_ 日期: \_\_\_\_\_