

**Sports Skill Training
2022/23 Semester One**

Activity	Course Code	Day	Time	Date									Venue
Archery	ARCY-01	Wednesday	1430 – 1530	14-Sep	21-Sep	28-Sep	5-Oct	12-Oct	19-Oct	26-Oct	2-Nov	9-Nov	Fong Shu Chuen Hall
	ARCY-02	Wednesday	1530 – 1630	14-Sep	21-Sep	28-Sep	5-Oct	12-Oct	19-Oct	26-Oct	2-Nov	9-Nov	
	ARCY-03	Thursday	1030 – 1130	15-Sep	22-Sep	29-Sep	6-Oct	13-Oct	20-Oct	27-Oct	3-Nov	10-Nov	
	ARCY-04	Thursday	1130 – 1230	15-Sep	22-Sep	29-Sep	6-Oct	13-Oct	20-Oct	27-Oct	3-Nov	10-Nov	
	ARCY-05	Friday	1030 – 1130	16-Sep	23-Sep	30-Sep	7-Oct	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	
	ARCY-06	Friday	1130 – 1230	16-Sep	23-Sep	30-Sep	7-Oct	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	
	ARCY-07	Friday	1430 – 1530	16-Sep	23-Sep	30-Sep	7-Oct	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	
	ARCY-08	Friday	1530 – 1630	16-Sep	23-Sep	30-Sep	7-Oct	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	
	ARCY-09	Monday	1030 – 1130	19-Sep	26-Sep	3-Oct	10-Oct	17-Oct	24-Oct	31-Oct	7-Nov	14-Nov	
	ARCY-10	Monday	1130 – 1230	19-Sep	26-Sep	3-Oct	10-Oct	17-Oct	24-Oct	31-Oct	7-Nov	14-Nov	
Badminton	BMTN-01	Thursday	1430 – 1530	15-Sep	22-Sep	29-Sep	6-Oct	13-Oct	20-Oct	27-Oct	3-Nov	10-Nov	Main Hall, Block X Sports Centre
	BMTN-02	Thursday	1530 – 1630	15-Sep	22-Sep	29-Sep	6-Oct	13-Oct	20-Oct	27-Oct	3-Nov	10-Nov	
	BMTN-03	Friday	1030 – 1130	16-Sep	23-Sep	30-Sep	7-Oct	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	
	BMTN-04	Friday	1130 – 1230	16-Sep	23-Sep	30-Sep	7-Oct	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	
	BMTN-05	Friday	1430 – 1530	16-Sep	23-Sep	30-Sep	7-Oct	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	
	BMTN-06	Friday	1530 – 1630	16-Sep	23-Sep	30-Sep	7-Oct	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	
	BMTN-07	Monday	1030 – 1130	19-Sep	26-Sep	3-Oct	10-Oct	17-Oct	24-Oct	31-Oct	7-Nov	14-Nov	
	BMTN-08	Monday	1130 – 1230	19-Sep	26-Sep	3-Oct	10-Oct	17-Oct	24-Oct	31-Oct	7-Nov	14-Nov	
	BMTN-09	Monday	1430 – 1530	19-Sep	26-Sep	3-Oct	10-Oct	17-Oct	24-Oct	31-Oct	7-Nov	14-Nov	
	BMTN-10	Monday	1530 – 1630	19-Sep	26-Sep	3-Oct	10-Oct	17-Oct	24-Oct	31-Oct	7-Nov	14-Nov	
Basketball	BKBL-01	Tuesday	1030 – 1130	13-Sep	20-Sep	27-Sep	11-Oct	18-Oct	25-Oct	1-Nov	8-Nov	15-Nov	Main Hall, Shaw Sports Complex
	BKBL-02	Tuesday	1130 – 1230	13-Sep	20-Sep	27-Sep	11-Oct	18-Oct	25-Oct	1-Nov	8-Nov	15-Nov	
	BKBL-03	Wednesday	1030 – 1130	14-Sep	21-Sep	28-Sep	5-Oct	12-Oct	19-Oct	26-Oct	2-Nov	9-Nov	
	BKBL-04	Wednesday	1130 – 1230	14-Sep	21-Sep	28-Sep	5-Oct	12-Oct	19-Oct	26-Oct	2-Nov	9-Nov	
Dodgeball *(Online)	*DODG-01	Tuesday	1030 – 1130	N/A	20-Sep	27-Sep	11-Oct	18-Oct	25-Oct	1-Nov	8-Nov	15-Nov	Fong Shu Chuen Hall
	*DODG-02	Tuesday	1130 – 1230	N/A	20-Sep	27-Sep	11-Oct	18-Oct	25-Oct	1-Nov	8-Nov	15-Nov	
	*DODG-03	Thursday	1430 – 1530	N/A	22-Sep	29-Sep	6-Oct	13-Oct	20-Oct	27-Oct	3-Nov	10-Nov	
	*DODG-04	Thursday	1530 – 1630	N/A	22-Sep	29-Sep	6-Oct	13-Oct	20-Oct	27-Oct	3-Nov	10-Nov	
Exergame *(Online)	*EXGM-01	Wednesday	1030 – 1130	N/A	21-Sep	28-Sep	5-Oct	12-Oct	19-Oct	26-Oct	2-Nov	9-Nov	Fong Shu Chuen Hall
	*EXGM-02	Wednesday	1130 – 1230	N/A	21-Sep	28-Sep	5-Oct	12-Oct	19-Oct	26-Oct	2-Nov	9-Nov	
	*EXGM-03	Monday	1430 – 1530	N/A	26-Sep	3-Oct	10-Oct	17-Oct	24-Oct	31-Oct	7-Nov	14-Nov	
	*EXGM-04	Monday	1530 – 1630	N/A	26-Sep	3-Oct	10-Oct	17-Oct	24-Oct	31-Oct	7-Nov	14-Nov	
Fitball	FITB-01	Friday	1030 – 1130	16-Sep	23-Sep	30-Sep	7-Oct	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	Practice Hall, Shaw Sports Complex
	FITB-02	Friday	1130 – 1230	16-Sep	23-Sep	30-Sep	7-Oct	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	
	FITB-03	Monday	1030 – 1130	19-Sep	26-Sep	3-Oct	10-Oct	17-Oct	24-Oct	31-Oct	7-Nov	14-Nov	
	FITB-04	Monday	1130 – 1230	19-Sep	26-Sep	3-Oct	10-Oct	17-Oct	24-Oct	31-Oct	7-Nov	14-Nov	
Futsal *(Online - FUTS01-02)	*FUTS-01	Tuesday	1430 – 1530	N/A	20-Sep	27-Sep	11-Oct	18-Oct	25-Oct	1-Nov	8-Nov	15-Nov	Main Hall, Block X Sports Centre
	*FUTS-02	Tuesday	1530 – 1630	N/A	20-Sep	27-Sep	11-Oct	18-Oct	25-Oct	1-Nov	8-Nov	15-Nov	
	FUTS-03	Wednesday	1030 – 1130	14-Sep	21-Sep	28-Sep	5-Oct	12-Oct	19-Oct	26-Oct	2-Nov	9-Nov	
	FUTS-04	Wednesday	1130 – 1230	14-Sep	21-Sep	28-Sep	5-Oct	12-Oct	19-Oct	26-Oct	2-Nov	9-Nov	

**Sports Skill Training
2022/23 Semester One**

Activity	Course Code	Day	Time	Date									Venue
Hip Hop	HHDN-01	Thursday	1030 – 1130	15-Sep	22-Sep	29-Sep	6-Oct	13-Oct	20-Oct	27-Oct	3-Nov	10-Nov	S121, Kwong On Jubilee Sports Centre
	HHDN-02	Thursday	1130 – 1230	15-Sep	22-Sep	29-Sep	6-Oct	13-Oct	20-Oct	27-Oct	3-Nov	10-Nov	
Indoor Mini Tennis	ITNS-01	Tuesday	1430 – 1530	13-Sep	20-Sep	27-Sep	11-Oct	18-Oct	25-Oct	1-Nov	8-Nov	15-Nov	Main Hall, Kwong On Jubilee Sports Centre
	ITNS-02	Tuesday	1530 – 1630	13-Sep	20-Sep	27-Sep	11-Oct	18-Oct	25-Oct	1-Nov	8-Nov	15-Nov	
	ITNS-03	Friday	1430 – 1530	16-Sep	23-Sep	30-Sep	7-Oct	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	
	ITNS-04	Friday	1530 – 1630	16-Sep	23-Sep	30-Sep	7-Oct	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	
Indoor Mini Lacrosse	LCRO-01	Wednesday	1430 – 1530	14-Sep	21-Sep	28-Sep	5-Oct	12-Oct	19-Oct	26-Oct	2-Nov	9-Nov	
	LCRO-02	Wednesday	1530 – 1630	14-Sep	21-Sep	28-Sep	5-Oct	12-Oct	19-Oct	26-Oct	2-Nov	9-Nov	
Jazz	JAZZ-01	Thursday	1430 – 1530	15-Sep	22-Sep	29-Sep	6-Oct	13-Oct	20-Oct	27-Oct	3-Nov	10-Nov	S121, Kwong On Jubilee Sports Centre
	JAZZ-02	Thursday	1530 – 1630	15-Sep	22-Sep	29-Sep	6-Oct	13-Oct	20-Oct	27-Oct	3-Nov	10-Nov	
	JAZZ-03	Monday	1030 – 1130	19-Sep	26-Sep	3-Oct	10-Oct	17-Oct	24-Oct	31-Oct	7-Nov	14-Nov	
	JAZZ-04	Monday	1130 – 1230	19-Sep	26-Sep	3-Oct	10-Oct	17-Oct	24-Oct	31-Oct	7-Nov	14-Nov	
Pilates	PILT-01	Tuesday	1430 – 1530	13-Sep	20-Sep	27-Sep	11-Oct	18-Oct	25-Oct	1-Nov	8-Nov	15-Nov	S121, Kwong On Jubilee Sports Centre
	PILT-02	Tuesday	1530 – 1630	13-Sep	20-Sep	27-Sep	11-Oct	18-Oct	25-Oct	1-Nov	8-Nov	15-Nov	
	PILT-03	Friday	1030 – 1130	16-Sep	23-Sep	30-Sep	7-Oct	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	
	PILT-04	Friday	1130 – 1230	16-Sep	23-Sep	30-Sep	7-Oct	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	
Rope Skipping	ROPS-01	Tuesday	1430 – 1530	13-Sep	20-Sep	27-Sep	11-Oct	18-Oct	25-Oct	1-Nov	8-Nov	15-Nov	Fong Shu Chuen Hall
	ROPS-02	Tuesday	1530 – 1630	13-Sep	20-Sep	27-Sep	11-Oct	18-Oct	25-Oct	1-Nov	8-Nov	15-Nov	
Squash	SQUS-01	Wednesday	1030 – 1130	14-Sep	21-Sep	28-Sep	5-Oct	12-Oct	19-Oct	26-Oct	2-Nov	9-Nov	Squash Court, Kwong On Jubilee Sports Centre
	SQUS-02	Wednesday	1130 – 1230	14-Sep	21-Sep	28-Sep	5-Oct	12-Oct	19-Oct	26-Oct	2-Nov	9-Nov	
	SQUS-03	Monday	1030 – 1130	19-Sep	26-Sep	3-Oct	10-Oct	17-Oct	24-Oct	31-Oct	7-Nov	14-Nov	
	SQUS-04	Monday	1130 – 1230	19-Sep	26-Sep	3-Oct	10-Oct	17-Oct	24-Oct	31-Oct	7-Nov	14-Nov	
	SQUS-05	Monday	1430 – 1530	19-Sep	26-Sep	3-Oct	10-Oct	17-Oct	24-Oct	31-Oct	7-Nov	14-Nov	
	SQUS-06	Monday	1530 – 1630	19-Sep	26-Sep	3-Oct	10-Oct	17-Oct	24-Oct	31-Oct	7-Nov	14-Nov	
Table Tennis	TBTN-01	Tuesday	1430 – 1530	13-Sep	20-Sep	27-Sep	11-Oct	18-Oct	25-Oct	1-Nov	8-Nov	15-Nov	Table Tennis Room, Shaw Sports Complex
	TBTN-02	Tuesday	1530 – 1630	13-Sep	20-Sep	27-Sep	11-Oct	18-Oct	25-Oct	1-Nov	8-Nov	15-Nov	
	TBTN-05	Friday	1430 – 1530	16-Sep	23-Sep	30-Sep	7-Oct	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	
	TBTN-06	Friday	1530 – 1630	16-Sep	23-Sep	30-Sep	7-Oct	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	

**Sports Skill Training
2022/23 Semester One**

Activity	Course Code	Day	Time	Date									Venue
Tennis	TNSS-01	Tuesday	1030 – 1130	13-Sep	20-Sep	27-Sep	11-Oct	18-Oct	25-Oct	1-Nov	8-Nov	15-Nov	Roof Tennis Court, Shaw Sports Complex
	TNSS-02	Tuesday	1130 – 1230	13-Sep	20-Sep	27-Sep	11-Oct	18-Oct	25-Oct	1-Nov	8-Nov	15-Nov	
	TNSS-03	Thursday	1030 – 1130	15-Sep	22-Sep	29-Sep	6-Oct	13-Oct	20-Oct	27-Oct	3-Nov	10-Nov	
	TNSS-04	Thursday	1130 – 1230	15-Sep	22-Sep	29-Sep	6-Oct	13-Oct	20-Oct	27-Oct	3-Nov	10-Nov	
	TNSS-05	Friday	1030 – 1130	16-Sep	23-Sep	30-Sep	7-Oct	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	
	TNSS-06	Friday	1130 – 1230	16-Sep	23-Sep	30-Sep	7-Oct	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	
Ving Tsun	VGTN-01	Tuesday	1030 – 1130	13-Sep	20-Sep	27-Sep	11-Oct	18-Oct	25-Oct	1-Nov	8-Nov	15-Nov	Practice Hall, Shaw Sports Complex
	VGTN-02	Tuesday	1130 – 1230	13-Sep	20-Sep	27-Sep	11-Oct	18-Oct	25-Oct	1-Nov	8-Nov	15-Nov	
	VGTN-03	Thursday	1030 – 1130	15-Sep	22-Sep	29-Sep	6-Oct	13-Oct	20-Oct	27-Oct	3-Nov	10-Nov	
	VGTN-04	Thursday	1130 – 1230	15-Sep	22-Sep	29-Sep	6-Oct	13-Oct	20-Oct	27-Oct	3-Nov	10-Nov	
Volleyball	VLBL-01	Friday	1030 – 1130	16-Sep	23-Sep	30-Sep	7-Oct	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	Main Hall, Shaw Sports Complex
	VLBL-02	Friday	1130 – 1230	16-Sep	23-Sep	30-Sep	7-Oct	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	
	VLBL-03	Monday	1030 – 1130	19-Sep	26-Sep	3-Oct	10-Oct	17-Oct	24-Oct	31-Oct	7-Nov	14-Nov	
	VLBL-04	Monday	1130 – 1230	19-Sep	26-Sep	3-Oct	10-Oct	17-Oct	24-Oct	31-Oct	7-Nov	14-Nov	
Yoga	YOGA-01	Tuesday	1030 – 1130	13-Sep	20-Sep	27-Sep	11-Oct	18-Oct	25-Oct	1-Nov	8-Nov	15-Nov	S121, Kwong On Jubilee Sports Centre
	YOGA-02	Tuesday	1130 – 1230	13-Sep	20-Sep	27-Sep	11-Oct	18-Oct	25-Oct	1-Nov	8-Nov	15-Nov	
	YOGA-03	Wednesday	1030 – 1130	14-Sep	21-Sep	28-Sep	5-Oct	12-Oct	19-Oct	26-Oct	2-Nov	9-Nov	
	YOGA-04	Wednesday	1130 – 1230	14-Sep	21-Sep	28-Sep	5-Oct	12-Oct	19-Oct	26-Oct	2-Nov	9-Nov	
	YOGA-05	Wednesday	1430 – 1530	14-Sep	21-Sep	28-Sep	5-Oct	12-Oct	19-Oct	26-Oct	2-Nov	9-Nov	
	YOGA-06	Wednesday	1530 – 1630	14-Sep	21-Sep	28-Sep	5-Oct	12-Oct	19-Oct	26-Oct	2-Nov	9-Nov	
	YOGA-07	Friday	1430 – 1530	16-Sep	23-Sep	30-Sep	7-Oct	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	
	YOGA-08	Friday	1530 – 1630	16-Sep	23-Sep	30-Sep	7-Oct	14-Oct	21-Oct	28-Oct	4-Nov	11-Nov	

- 1) The nine-week courses will be conducted in on-campus sports venue.
- 2) **Students entering the sports facilities should use the LeaveHomeSafe app and present the Vaccine Pass at the entrance of the sports centre.**
- 3) Participants should put on proper sportswear and sports shoes, and wear a mask in class at all times.
- 4) Four-year degree students are required to complete Sports Skill Training with 100% attendance to fulfil General University Requirements.