

## 兒童單車課程

**初級內容：**基本安全守則、基本控車、學習平衡、正確剎車技巧、直路練習、S型行車、過彎技巧、最佳停車位置、窄路行車等

**初級要求：**1) 6 - 12歲，不懂或略懂踏單車均可

2) 由安全起提昇學員對單車運動之基本認識，誘發學員參與動力。

**中級內容：**安全守則、單車結構、突發事故剎車訓練、安全過彎訓練、單手控車、8號彎處理技巧、單車指揮手號、越過路柱、拐彎入線、出彎技巧等

**中級要求：**1) 6 - 12歲，已完成初級

2) 訓練除了重溫初班之內容外，主要會詳細地講解公開比賽之項目要求及技巧。

**地點：**本會所室外運動場

**對象：**6 - 12歲

**負責同事：**楊德晉 車Sir(內線122)

### 兒童單車訓練班，注意事項：

1. 各學員如未能達標或需轉班者，須另繳 \$ 50轉班費。
2. 如遇天雨至無法上課，課程將會順延(唯上課之時間超過30分鐘，該課堂將不獲補課)。
3. 如受天雨影響下，部份課堂在室內情況許可下或需調往室內運動場進行(但**不保證全期能轉入室內**)，家長請留意當日會所之安排。
4. 如因天雨影響而需停課，本會所會以**訊息通知學員**，故請家長留意手機訊息，或致電本會查詢，另**每期單車班只補課一次**。
5. 學員請穿著整齊運動服裝上課(請勿穿著拖鞋、或CROCS等的涼鞋)。
6. 建議學員**自備單車手套**。
7. 教練與學員比例1:8。
8. 公眾假期放假。
9. 另課程更備有1:1(個人課)及 1:2小班教學課程，以便為子女度身訂造重點合適的課程，有需要的家長請與車Sir聯絡。(價錢另議)

\* 學員於上課日期一星期前報名此課程，可以享有優惠價報讀

### 1月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - CY01 - 2401	初級	7/1 - 28/1	日	9:30am - 11:00am	\$1,000	\$960	4	8	
4902 - CY02 - 2401	中級	7/1 - 28/1	日	11:00am - 12:30nn	\$1,000	\$960	4	8	

### 2月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - CY01 - 2402	初級	4/2 - 25/2	日	9:30am - 11:00am	\$750	\$720	3	6	11/2停課
4902 - CY02 - 2402	中級	4/2 - 25/2	日	11:00am - 12:30nn	\$750	\$720	3	6	11/2停課

### 3月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - CY01 - 2403	初級	3/3 - 24/3	日	9:30am - 11:00am	\$1,000	\$960	4	6	31/3停課
4902 - CY02 - 2403	中級	3/3 - 24/3	日	11:00am - 12:30nn	\$1,000	\$960	4	6	31/3停課

## 幼兒平衡車課程

**內容：**平衡車(Strider)是專門為3 - 6歲幼童而設的，無腳踏的單車設計比用輔助轆的單車更安全，更容易及更有效地掌握踏兩輪單車的技巧。透過平衡單車安全及紀律訓練，培養幼兒的個人品格。

**平衡單車可以**

- 協助小朋友提早掌握平衡感。
- 輕鬆掌握在單車上身體及肌肉協調。
- 鍛練幼兒的感統功能。

**初級內容：**基本安全守則、基本控車、學習平衡、直路練習、過彎技巧、停車位置等。

**初級要求：**1) 3 - 5歲，不懂或略懂踏單車均可。

2) 由安全起提昇學員對單車運動之基本認識，誘發學員參與動力。

**中級內容：**安全守則、S型行車、窄路行車、安全過彎訓練。

**中級要求：**1) 3 - 5歲，已完成初級或同等程度。

2) 訓練除了重溫初班之內容外，主要會詳細地講解加深技巧。

**高級內容：**學習越過障礙物、上下坡體驗及煞車技巧。

**高級要求：**1) 3 - 5歲，已完成中級或同等程度。

2) 訓練除了重溫中班之內容外，主要會詳細地講解加深技巧。

**地點：**本會所室外運動場

**負責同事：**楊德晉 車Sir(內線122)

**幼兒平衡車課程，學員注意事項：**

1. 各學員如未能達標或需轉班者，須另繳\$50轉班費。
2. 如受天雨影響下，部份課堂在室內情況許可下或需調往2/F CPR/室內場地 進行，家長請留意當日會所之安排。
3. 學員請穿著整齊運動服裝上課(請勿穿著拖鞋、或CROCS等的涼鞋)。
4. 平衡車(本會提供)、頭盔(本會有少量借用)、請自行預備護膝及護肘。
5. 教練與學員比例1:6。
6. 公眾假期放假。
7. 另課程更備有1:1(個人課)及1:2小班教學課程，以便為子女度身訂造重點合適的課程，有需要的家長請與車Sir聯絡。(價錢另議)

\* 學員於上課日期一星期前報名此課程，可以享有優惠價報讀。

\* 課程完結後可申請考核「香港單車總會有限公司」平衡車星章證書，費用\$100，由香港單車總會收取。

### 1月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - ST02 - 2401	初級	5/1 - 26/1	五	4:00pm - 5:00pm	\$560	\$520	4	6	
4902 - ST03 - 2401	中級	5/1 - 26/1	五	5:00pm - 6:00pm	\$560	\$520	4	6	
4902 - ST04 - 2401	初級	6/1 - 27/1	六	10:00am - 11:00am	\$560	\$520	4	6	
4902 - ST05 - 2401	初級	6/1 - 27/1	六	11:00am - 12:00nn	\$560	\$520	4	6	

### 2月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - ST02 - 2402	初級	2/2 - 23/2	五	4:00pm - 5:00pm	\$420	\$390	3	6	9/2停課
4902 - ST03 - 2402	中級	2/2 - 23/2	五	5:00pm - 6:00pm	\$420	\$390	3	6	9/2停課
4902 - ST04 - 2402	初級	3/2 - 24/2	六	10:00am - 11:00am	\$420	\$390	3	6	10/2停課
4902 - ST05 - 2402	初級	3/2 - 24/2	六	11:00am - 12:00nn	\$420	\$390	3	6	10/2停課

### 3月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - ST02 - 2303	初級	1/3 - 22/3	五	4:00pm - 5:00pm	\$560	\$520	4	6	
4902 - ST03 - 2303	中級	1/3 - 22/3	五	5:00pm - 6:00pm	\$560	\$520	4	6	
4902 - ST04 - 2303	初級	2/3 - 23/3	六	10:00am - 11:00am	\$560	\$520	4	6	30/3停課
4902 - ST05 - 2303	初級	2/3 - 23/3	六	11:00am - 12:00nn	\$560	\$520	4	6	30/3停課

## 兒童單輪車課程

**內容：**單輪車是一項新興的運動，它集結運動、娛樂、技巧於一身，獨輪車機動性高，體積小，攜帶方便，極富娛樂性，適合6歲以上學習。

**初級內容：**基本安全守則、單輪車檢查、上落車技巧、基本控車、學習平衡、前進練習技巧、定車技巧、通過障礙物、前進前轉向。

(課程內容相若於中國香港單車總會單輪車銅章課程，完成後可申請簽發銅章一、二、三級，證書費為每張\$50)。

**初級要求：**1) 6 - 12歲，不懂或略懂踏單車均可。

2) 由安全起提昇學員對獨輪車之基本認識，誘發學員參與動力。

**中級內容：**跳躍上車前進、前進間自轉、離手後行及雙人組合動作技巧。

(課程內容相若於中國香港單車總會單輪車銀章課程，完成後可申請簽發銀章一、二、三級，證書費為每張\$50)

**中級要求：**1) 6 - 12歲，已完成初級或同等程度。

2) 訓練除了重溫初班之內容外，主要會詳細地講解加深技巧。

**地點：**本會所406室/戶外球場

**對象：**初級/中級課程：6 - 12歲

親子課程：6 - 40歲

### 兒童單輪車課程，學員注意事項：

1. 各學員如未能達標或需轉班者，須另繳\$50轉班費。
2. 學員請穿著整齊運動服裝上課(請勿穿著拖鞋、或CROCS等的涼鞋)。
3. 單輪車(本會提供)、頭盔(本會有少量借用)、可自行預備護膝及護肘。
4. 教練與學員比例1:6。
5. 公眾假期放假。
6. 另課程更備有1:1(個人課)及1:2小班教學課程，以便為子女度身訂造重點合適的課程，有需要的家長請與車Sir聯絡。

(價錢另議，只限星期一至四時段)

\* 學員於上課日期一星期前報名此課程，可以享有優惠價報讀。

\* 如有查詢歡迎WhatsApp: 9405 3536

負責同事: 楊德晉 車Sir(內線122)

### 1月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - UC01 - 2401	初級	6/1 - 27/1	六	3:30pm - 4:30pm	560	520	4	6	
4902 - UC02 - 2401	中級	6/1 - 27/1	六	4:30pm - 5:30pm	560	520	4	6	

### 2月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - UC01 - 2402	初級	3/2 - 24/2	六	3:30pm - 4:30pm	420	390	3	6	10/2停課
4902 - UC02 - 2402	中級	3/2 - 24/2	六	4:30pm - 5:30pm	420	390	3	6	10/2停課

### 3月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - UC01 - 2403	初級	2/3 - 23/3	六	3:30pm - 4:30pm	560	520	4	6	
4902 - UC02 - 2403	中級	2/3 - 23/3	六	4:30pm - 5:30pm	560	520	4	6	

## 幼兒歷奇成長課程(1月)

「幼兒歷奇成長」課程是一個結合「運動」、「歷奇」及「智能發展」的綜合發展課程，透過多元化的遊戲及活動，多方面提升孩子身、心方面的全人發展。

### 課程目標：

1. 提升孩子基本動作技能。
2. 提升孩子的自我控制能力。
3. 提升孩子的社交發展。

### 課程特色：

1. 與運動專業結合的課程，以兒童體識能為基礎，發展孩子移動技能(Locomotor Movement)、操控技能(Manipulative Skills)及穩定技能(Stability)，從而提升基本動作技能(FMS)。
2. 強調刻意遊戲(Deliberate play)，以多元化的活動及遊戲的安排及引導(包括但不限於繩網活動、攀石活動、小組競技遊戲、積木活動等等)，提高孩子的興趣、投入感及專注力，並在各種的活動挑戰上，讓孩子學習控制自己的肢體動作、情緒及心態，從而提升孩子的自我控制能力及自信心。
3. 強調群體合作及參與，孩子能在每一節的訓練安排中，與小組的組員共同完成由導師精心安排的挑戰，從而提升孩子的社交技巧，包括溝通技巧、協作力、解難能力、同理心等等，以達至全人發展目標。
4. 因應孩子的個人發展而作出調節，導師會按個別孩子的需要提供服務，並會為感統需要的學童提供特定的課節安排，從而提升孩子的平衡力(前庭覺)、肌肉及體能的發展(本體覺)、手眼觸覺的活動發展及身體協調能力，詳情可向職員查詢及聯絡。



### 課程分為五級：

親子課程 - 適合3歲初接觸的參加者，  
由家長陪伴參與

初級 - 適合3歲或以上

中級 - 適合4歲或以上

高級 - 適合5歲或以上

攀石預備班 - 適合5歲半或以上

**地點：**本會所2/F兒童歷奇樂園(CDL)

**對象：**3 - 7歲(130cm以下)

**名額：**每班6位(星期五及星期日)、8位(星期六)

### 備註：

1. 請穿著運動服裝、包趾包踝鞋及攜帶清水上課。
2. 公眾假期放假。
3. 導師比例：1:6(星期五及日個人課)/2:8(星期六個人課)/1:4對(親子課，適合3歲參加者及其家長)。
4. 收費\$140/堂(個人課 - 星期六及日)、\$130/堂(個人課 - 星期五) 及\$160/堂(親子課)。
5. 另課程更備有1:1(個人課) 及 1:2小班教學課程，以便待定孩子訂造重點合適的課程(一期約4堂)，有需要的家長請與職員聯絡。(價錢另議)

### 幼兒成長課程(1月)

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - CAD01 - 2401	初級課程	6/1 - 27/1	六	9:00am - 10:00am	\$560	\$520	4	8	
4902 - CAD02 - 2401	中級課程	6/1 - 27/1	六	10:00am - 11:00am	\$560	\$520	4	8	
4902 - CAD03 - 2401	高級課程	6/1 - 27/1	六	11:00am - 12:00nn	\$560	\$520	4	8	
4902 - CAD04 - 2401	攀石預備	6/1 - 27/1	六	12:00nn - 1:00pm	\$560	\$520	4	8	
4902 - CAD05 - 2401	親子課程	6/1 - 27/1	六	2:00pm - 3:00pm	\$560	\$520	4	4	
4902 - CAD06 - 2401	初級課程	5/1 - 26/1	五	2:30pm - 3:30pm	\$520	\$480	4	6	
4902 - CAD07 - 2401	中/高級課程	5/1 - 26/1	五	3:30pm - 4:30pm	\$520	\$480	4	6	
4902 - CAD08 - 2401	初級課程	7/1 - 28/1	日	9:30am - 10:30am	\$560	\$520	4	6	
4902 - CAD09 - 2401	中/高級課程	7/1 - 28/1	日	10:30am - 11:30am	\$560	\$520	4	6	
4902 - CAD10 - 2401	高級課程	7/1 - 28/1	日	11:30am - 12:30nn	\$560	\$520	4	6	

### 幼兒成長課程(2月)

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - CAD01 - 2402	初級課程	3/2 - 24/2	六	9:00am - 10:00am	\$420	\$390	3	8	10/2停課
4902 - CAD02 - 2402	中級課程	3/2 - 24/2	六	10:00am - 11:00am	\$420	\$390	3	8	10/2停課
4902 - CAD03 - 2402	高級課程	3/2 - 24/2	六	11:00am - 12:00nn	\$420	\$390	3	8	10/2停課
4902 - CAD04 - 2402	攀石預備	3/2 - 24/2	六	12:00nn - 1:00pm	\$420	\$390	3	8	10/2停課
4902 - CAD05 - 2402	親子課程	3/2 - 24/2	六	2:00pm - 3:00pm	\$420	\$390	3	4	10/2停課
4902 - CAD06 - 2402	初級課程	2/2 - 23/2	五	2:30pm - 3:30pm	\$520	\$480	4	6	
4902 - CAD07 - 2402	中/高級課程	2/2 - 23/2	五	3:30pm - 4:30pm	\$520	\$480	4	6	
4902 - CAD08 - 2402	初級課程	4/2 - 25/2	日	9:30am - 10:30am	\$420	\$390	3	6	11/2停課
4902 - CAD09 - 2402	中/高級課程	4/2 - 25/2	日	10:30am - 11:30am	\$420	\$390	3	6	11/2停課
4902 - CAD10 - 2402	高級課程	4/2 - 25/2	日	11:30am - 12:30nn	\$420	\$390	3	6	11/2停課

### 幼兒成長課程(3月)

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - CAD01 - 2403	初級課程	2/3 - 23/3	六	9:00am - 10:00am	\$560	\$520	4	8	30/3停課
4902 - CAD02 - 2403	中級課程	2/3 - 23/3	六	10:00am - 11:00am	\$560	\$520	4	8	30/3停課
4902 - CAD03 - 2403	高級課程	2/3 - 23/3	六	11:00am - 12:00nn	\$560	\$520	4	8	30/3停課
4902 - CAD04 - 2403	攀石預備	2/3 - 23/3	六	12:00nn - 1:00pm	\$560	\$520	4	8	30/3停課
4902 - CAD05 - 2403	親子課程	2/3 - 23/3	六	2:00pm - 3:00pm	\$560	\$520	4	4	30/3停課
4902 - CAD06 - 2403	初級課程	1/3 - 22/3	五	2:30pm - 3:30pm	\$520	\$480	4	6	29/3停課
4902 - CAD07 - 2403	中級課程	1/3 - 22/3	五	3:30pm - 4:30pm	\$520	\$480	4	6	29/3停課
4902 - CAD08 - 2403	初級課程	3/3 - 24/3	日	9:30am - 10:30am	\$560	\$520	4	6	31/3停課
4902 - CAD09 - 2403	中級課程	3/3 - 24/3	日	10:30am - 11:30am	\$560	\$520	4	6	31/3停課
4902 - CAD10 - 2403	高級課程	3/3 - 24/3	日	11:30am - 12:30nn	\$560	\$520	4	6	31/3停課

## STEP(SPORTS THERAPY ENHANCEMENT PROGRAM)

### 運動治療改善計劃

運動治療有別於一般休閒活動與競技運動，並非運用一個運動項目給予有特殊發展需要的兒童，而是依據兒童個別的狀態來規劃適合的運動處方促進體格發展、改善專注力、社交能力。

**內容：**包括帶氧運動、肌肉運動、平衡協調運動  
**對象：**5 - 8歲自閉症或專注力不足 或過度活躍症兒童  
**日期：**平日 / 星期六、日舉行  
**時間：**每堂45分鐘  
**地點：**本會所3/F聚庭軒

**收費：**個別(1導師:1學員)  
**對象：**\$1,800 / 4堂  
**名額：**認可運動治療導師  
**備註：**2420 0266金姑娘  
**負責同事：**負責同事將聯絡家長預約進行評估。



劍橋英語課程

### 劍橋英語課程

增強學生重獲對學習英語的信心及興趣，提升日常英語表達技巧及能力。課程為建立學員的良好英語基礎，包括聽、講、寫、讀能力，以小組及活動形式教授。

編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	備註
4902 - A12 - 01 - 24	MOVERS	6/1 - 27/1	六	2:00pm - 3:00pm	\$620	4	7 - 9歲	12	31/12/2023前繳費 扣減\$100學費
4902 - A14 - 01 - 24	FLYERS		六	3:05pm - 4:05pm	\$600	4	8 - 10歲	12	
4902 - A11 - 01 - 24	KET		六	3:05pm - 4:05pm	\$600	4	12 - 14歲	12	
4902 - A13 - 01 - 24	STARTERS		六	4:10pm - 5:10pm	\$600	4	6 - 8歲	12	
4902 - A15 - 01 - 24	JUNIORSTARTERS		六	5:15pm - 6:15pm	\$600	4	4 - 6歲	12	
4902 - A20 - 01 - 24	FLYERS	7/1 - 28/1	日	9:00am - 10:00am	\$600	3	11 - 13歲	12	
4902 - A21 - 01 - 24	KET		日	9:00am - 10:00am	\$620	3	12 - 14歲	12	
4902 - A22 - 01 - 24	PET		日	10:05am - 11:05am	\$620	3	13 - 15歲	12	
4902 - A23 - 01 - 24	FCE		日	10:05am - 11:05am	\$620	3	14 - 16歲	12	
4902 - A24 - 01 - 24	IELTS		日	10:05am - 11:05am	\$700	3	14 - 16歲	12	

新生參加前需進行評估，請致電2420 0266(內線109)與方健民同工聯絡。