

真劍劍擊章級訓練班

內容：透過學習劍擊訓練手、眼及腳部協調，而且集體訓練能提升小朋友專注及記憶力。本課程將以輕鬆愉快的遊戲形式為主，培養小朋友對劍擊的興趣。

負責同事：郭愷雋 郭Sir(內線110)



1 - 2月

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902 - FE - 2401 - 5 - 1745	5/1 - 23/2 (9/2停課)	五	5:45pm - 7:00pm	\$1,085	7	3 - 7歲	8	101室
4902 - FE - 2401 - 5 - 1900			7:00pm - 8:15pm			8 - 12歲		
4902 - FE - 2401 - 6 - 1400	6/1 - 24/2 (10/2停課)	六	2:00pm - 3:15pm	\$1,085	7	3 - 7歲		
4902 - FE - 2401 - 6 - 1515			3:15pm - 4:30pm			8 - 12歲		
4902 - FE - 2401 - 6 - 1630			4:30pm - 5:45pm			3 - 7歲		
4902 - FE - 2401 - 6 - 1745			5:45pm - 7:00pm			8 - 12歲		

3 - 4月

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902 - FE - 2403 - 5 - 1745	1/3 - 26/4 (29/3停課)	五	5:45pm - 7:00pm	\$1,240	8	3 - 7歲	8	101室
4902 - FE - 2403 - 5 - 1900			7:00pm - 8:15pm			8 - 12歲		
4902 - FE - 2403 - 6 - 1400	2/3 - 27/4 (30/3停課)	六	2:00pm - 3:15pm	\$1,240	8	3 - 7歲		
4902 - FE - 2403 - 6 - 1515			3:15pm - 4:30pm			8 - 12歲		
4902 - FE - 2403 - 6 - 1630			4:30pm - 5:45pm			3 - 7歲		
4902 - FE - 2403 - 6 - 1745			5:45pm - 7:00pm			8 - 12歲		

章級	個人技巧
紅章代表勇敢	以創作性遊戲配合教學
橙章代表積極	以模仿性遊戲配合教學
黃章代表毅力	以團體性遊戲配合教學
綠章代表主動	以戲劇性遊戲配合教學
藍章代表自信	以感覺性遊戲配合教學
靛章代表謹慎	以聆聽性遊戲配合教學
紫章代表承擔	以規則性遊戲配合教學

評核時間：每期的最後一堂。

評核資格：須完成本會所一期劍擊課程方可評核，由教練決定評核章級。

評核結果：評分合格後可獲升級及該章級證書乙張，證書會由三星期後上堂時派發或一個月後，需親臨本會所領取。

如有任何查詢歡迎致電2420 0266與負責同事聯絡。

跆拳道班

對象：6 - 12歲

名額：7位

地點：本會所5/F舞蹈室

備註：不設舊生留位，由於名額容易爆滿，建議舊生盡量提早報讀下一期課程。

負責同事：岑國倫 Dick Sir(內線119)

班編號	日期	星期	時間	31/12或之前報名	費用	堂數	備註
4902 - TK2401	5/1 - 23/2	五	8:30pm - 9:45pm	\$385	\$485	7	9/2 停課
班編號	日期	星期	時間	29/2或之前報名	費用	堂數	備註
4902 - TK2403	1/3 - 26/4	五	8:30pm - 9:45pm	\$440	\$540	8	29/3停課

國術及醒獅班

課程內容：

中國國術，是一種全身的運動。透過有系統地進行國術訓練，對人體的速度、力量、靈巧、耐力、柔韌和協調均會有很大的幫助。

教授由基本至進階拳術、兵器套路及其應用，並有搏擊對打練習，以強身自衛、實用為先，拳術包括有伏虎拳，小洪拳，萬字拳，柴樁拳……等。

對象學員：8- 60歲均可，分成小組，青少組及兒童組按程度學習。

名額：6位(教練與學員比例1:6)

導師：羅偉明師傅(周家國術總會成員，經驗豐富，本館網頁：www.hk-kungfu.com)

不設舊生留位，建議舊生盡量提早報讀下一期課程。

負責同事：岑國倫 Dick Sir(內線119)

課程編號	日期	星期	時間	31/12或之前報名	費用	堂數	備註
4902 - CHA2401	6/1-24/2	六	5:30pm - 7:00pm	\$700	\$800	7	10/2停課
課程編號	日期	星期	時間	29/2或之前報名	費用	堂數	備註
4902 - CHA2403	2/3 - 27/4	六	5:30pm - 7:00pm	\$800	\$900	8	30/3停課

兒童花式跳繩

透過學習基本的個人花式；雙人花式及大繩組合花式，掌握基本的跳繩技巧，提升學員技術，建立YMCA花式跳繩隊，培訓學員參加各項比賽。

負責同事：郭愷雋 郭Sir(內線110)

1 - 2月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	備註
4902 - RS - 2401 - 7 - 1000	初級班	7/1 - 25/2 (11/2停課)	日	10:00am - 11:00am	\$910	7	6歲或以上	10	
4902 - RS - 2401 - 7 - 1100	進階班			11:00am - 12:00nn	\$910	7	10歲或以上		

3 - 4月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	備註
4902 - RS - 2403 - 7 - 1000	初級班	3/3 - 28/4	日	10:00am - 11:00am	\$1,170	9	6歲或以上	10	
4902 - RS - 2403 - 7 - 1100	進階班			11:00am - 12:00nn	\$1,170	9	10歲或以上		

注意事項：

1. 上課地點：5/F舞蹈室。
2. 導師比例1:16，每班最少4名學員。
3. 可自備繩或由本會提供。
4. 本班不設綜援人士優惠。

如有任何查詢歡迎致電2420 0266與負責同事聯絡。

新興運動體驗班

開啟運動革命！獨特挑戰、新樂趣！專業教練引導，打造你的運動之路！一起挑戰極限，展現無限可能！快來體驗新興運動的魅力！

芬蘭木柱：平衡與力量的極限對決

圓網球：有別於傳統運動，場地是360度。運動當中不斷變化，需要敏捷的反應、與他人團隊合作，相對更具挑戰性，藉此可訓練其社交能力。

V X 球：結合閃避球、曲棍球、棍網球，帶你進入全新的球場玩法！來挑戰，讓汗水與歡笑交織！

導師：林穎彤小姐(三項新興運動的香港代表隊成員(VX球、旋風球、圓網球))

負責同事：郭愷雋 郭Sir(內線110)

上課地點：5/F舞蹈室



1 - 2月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	備註
4902 - New - 2401 - 4 - 1700	新興班	4/3 - 29/2	四	5:00pm - 6:00pm	\$1,440	9	6歲或以上	15	

3 - 4月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	備註
4902 - New - 2403 - 4 - 1700	新興班	7/3 - 25/4	四	5:00pm - 6:00pm	\$1,120	7	6歲或以上	15	
4902 - New - 2403 - 4 - 1800	進階班			6:00pm - 7:00pm					

刺激、好玩、
反應、團隊合作

躲避飛盤訓練班

簡介：躲避飛盤源自美國，在1995年由日本的HERO DISC發起，近五年來被日本各地小學接受推廣，躲避飛盤是由躲避球及飛盤兩種運動所結合的，由飛盤運動的投擲動作與飛盤飛行以及躲避球賽的觀念所衍生出來的新興運動，是一種非碰撞式的團隊運動，講求個人運動能力，手眼協調，反應敏捷，也需要團隊上的配合，對學生有益身心，刺激好玩。

內容：個人訓練/分隊比賽

對象：8 - 12歲

教練學員比例：1:30

上課地點：室外運動場

負責同事：不設舊生留位，由於名額容易爆滿，建議舊生盡量提早報讀下一期課程。

負責同事：岑國倫 Dick Sir(內線119)

1 - 2月

班編號	日期	星期	時間	31/12或之前報名	費用	堂數	備註
4902 - FF2401	6/1 - 24/2	六	3:00pm - 5:00pm	\$1,260	\$1,360	7	10/2停課

3 - 4月

班編號	日期	星期	時間	28/2或之前報名	費用	堂數	備註
4902 - FF2403	2/3 - 27/4	六	3:00pm - 5:00pm	\$1,440	\$1,540	8	30/3停課



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	