



兒童體操班

你的小朋友是否常常蹦蹦跳跳，翻來滾去無時停呢？不如試下俾佢接受正統體操訓練，鍛練小朋友的身體肌肉協調，及培養運動興趣，亦可訓練小朋友的服從性及與人相處技巧，一舉數得！

目的：透過學習體操，促進兒童身體各部位肌肉神經的平衡，並可增進兒童的運動能力，培養機智、勇敢及體態優美。

內容：體操技巧動作(包括：跳躍、平衡、翻滾、墊上技巧動作等)及部份器械訓練(包括：小型彈網、跳箱、平衡木、單槓等)。

評核：初、中階班共分6級，每2期進行一次評核，內容依據訓練班動作為準則，合格者可獲發證書。高級、進階班共分6級，每3期進行一次評核，內容配合中國香港體操總會章別動作，合格者可獲發證書並推薦參加中國香港體操總會之金、銀、銅章考試。

導師：吳艷芳教練(前中國國家體操運動員，現任中國香港體操總會教練)，並入選由中國香港體操總會主辦，香港教練培訓委員會資助之「傑出地區教練」獎勵計劃。

名額：24位(分小組上課，教練學員比例：1:8)

*4歲以下之幼兒如有需要須由家長陪同上課(由教練建議)。

#進階班訓練內容：全港學界體操比賽之規定動作，包括平衡木(高木/低木)、自由體操、單槓。

-新增器材-「筋斗充氣墊」：適合各年齡層進行不同類別的彈跳/筋斗技巧/翻騰及空翻等練習。

負責同事：鄧濂靈 鄧Sir



5 - 6月

課程編號	班別	對象	日期	星期	時間	堂數	費用	備註
4902 - GC - 2405 - 6 - 0900	幼兒班*	3 - 4歲	4/5 - 29/6	六	9:00am - 10:00am	9	\$1,314	學員須穿著運動衣服及技巧鞋上課
4902 - GC - 2405 - 6 - 1000	初級班	5 - 7歲			10:00am - 11:00am		\$1,314	
4902 - GC - 2405 - 6 - 1100	中級班	7 - 12歲			11:00am - 12:15nn		\$1,440	
4902 - GC - 2405 - 6 - 1430	高級班	^7歲或以上，曾習體操訓練兩年或經教練推薦			2:30pm - 4:00pm		\$1,611	
4902 - GC - 2405 - 6 - 1600	進階班				4:00pm - 5:30pm		\$1,746	
4902 - GC - 2405 - 7 - 0930	初級班	5 - 7歲			12/5 - 30/6		日	
4902 - GC - 2405 - 7 - 1030	中級班	7 - 12歲	10:30am - 11:45am	\$1,280				