

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：鄧濂靈 鄧Sir

5 - 6月



編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902 - FE - 2405 - 5 - 1745	3/5 - 28/6	五	5:45pm - 7:00pm	\$1,395	9	3 - 7歲	8	101室
4902 - FE - 2405 - 5 - 1900			7:00pm - 8:15pm			8 - 12歲		
4902 - FE - 2405 - 6 - 1400	4/5 - 29/6	六	2:00pm - 3:15pm	\$1,395	9	3 - 7歲		
4902 - FE - 2405 - 6 - 1515			3:15pm - 4:30pm			8 - 12歲		
4902 - FE - 2405 - 6 - 1630			4:30pm - 5:45pm			3 - 7歲		
4902 - FE - 2405 - 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

地點：本會所5/F舞蹈室

名額：7位

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	30/4或之前報名	費用	堂數	備註
4902 - TK2405	3/5 - 28/6	五	8:30pm - 9:45pm	\$540	\$640	9	

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	30/4或之前報名	費用	堂數	備註
4902 - CHA2405	4/5 - 29/6	六	5:30pm - 7:00pm	\$900	\$1,000	9	

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：鄧濂霆 鄧Sir

5 - 6月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	備註
4902 - RS - 2405 - 7 - 1000	初級班	5/5 - 30/6	日	10:00am - 11:00am	\$1,170	9	6歲或以上	10	
4902 - RS - 2405 - 7 - 1100	進階班	5/5 - 30/6		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：鄧濂霆 鄧Sir

上課地點：5/F舞蹈室



5 - 6月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	備註
4902 - New - 2405 - 4 - 1700	新興班	2/5 - 27/6	四	5:00pm - 6:00pm	\$1,440	9	6歲或以上	15	
4902 - New - 2405 - 4 - 1800	進階班	2/5 - 27/6	四	6:00pm - 7:00pm	\$1,440	9	6歲或以上	15	

躲避飛盤訓練班

刺激、好玩、反應、團隊合作

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：岑國倫 Dick Sir(內線119)



5 - 6月

班編號	日期	逢星期	時間	30/4或之前報名	費用	堂數	備註
4902 - FF2405	4/5 - 29/6	六	3:00pm - 5:00pm	\$1,620	\$1,720	9	