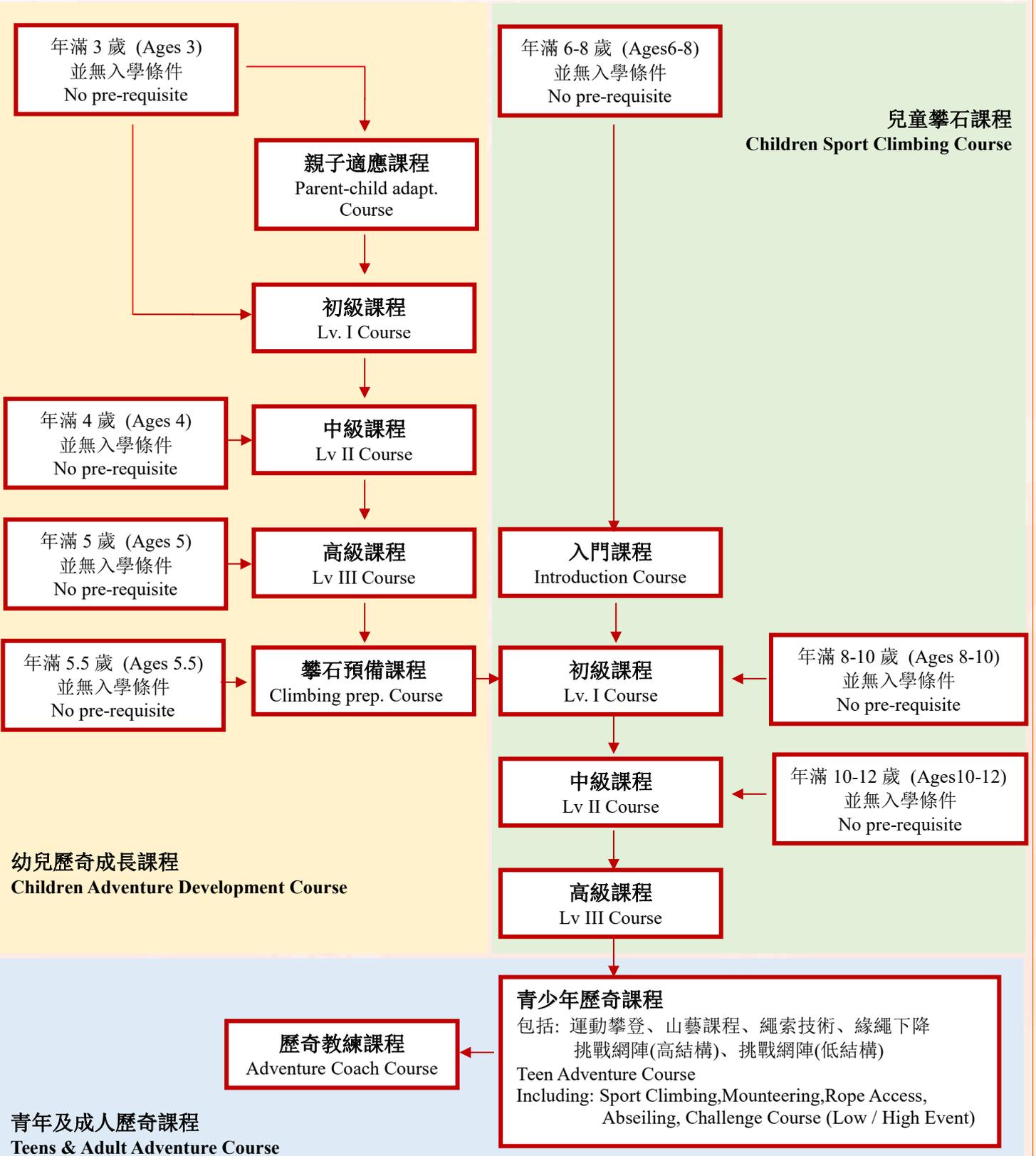


# 歷奇訓練課程大綱 Adventure Training Programme Scheme



## 幼兒歷奇成長課程(4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. 強調團體合作及參與，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歲半或以上

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：**3-6歲(身高130cm以下)

**名額：**每班6位(星期五)、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歲參加者及家長)。
4. 收費\$130/堂(星期五個人課)、\$140/堂(星期六個人課)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)

\* 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





### 幼兒成長課程(4月)

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - CAD01 - 2404	初級課程	6/4 - 27/4	六	9:00am - 10:00am	\$560	\$520	4	8	
4902 - CAD02 - 2404	中級課程	6/4 - 27/4	六	10:00am - 11:00am	\$560	\$520	4	8	
4902 - CAD03 - 2404	高級課程	6/4 - 27/4	六	11:00am - 12:00nn	\$560	\$520	4	8	
4902 - CAD04 - 2404	攀石預備	6/4 - 27/4	六	12:00nn - 1:00pm	\$560	\$520	4	8	
4902 - CAD05 - 2404	親子課程	6/4 - 27/4	六	2:00pm - 3:00pm	\$640	\$600	4	4	
4902 - CAD06 - 2404	中級課程	5/4 - 26/4	五	2:30pm - 3:30pm	\$520	\$480	4	6	
4902 - CAD07 - 2404	初級課程	5/4 - 26/4	五	3:30pm - 4:30pm	\$520	\$480	4	6	

### 幼兒成長課程(5月)

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - CAD01 - 2405	初級課程	4/5 - 25/5	六	9:00am - 10:00am	\$560	\$520	4	8	
4902 - CAD02 - 2405	中級課程	4/5 - 25/5	六	10:00am - 11:00am	\$560	\$520	4	8	
4902 - CAD03 - 2405	高級課程	4/5 - 25/5	六	11:00am - 12:00nn	\$560	\$520	4	8	
4902 - CAD04 - 2405	攀石預備	4/5 - 25/5	六	12:00nn - 1:00pm	\$560	\$520	4	8	
4902 - CAD05 - 2405	親子課程	4/5 - 25/5	六	2:00pm - 3:00pm	\$640	\$600	4	4	
4902 - CAD06 - 2405	中級課程	3/5 - 31/5	五	2:30pm - 3:30pm	\$650	\$600	5	6	
4902 - CAD07 - 2405	初級課程	3/5 - 31/5	五	3:30pm - 4:30pm	\$650	\$600	5	6	

### 幼兒成長課程(6月)

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - CAD01 - 2406	初級課程	1/6 - 29/6	六	9:00am - 10:00am	\$700	\$650	5	8	
4902 - CAD02 - 2406	中級課程	1/6 - 29/6	六	10:00am - 11:00am	\$700	\$650	5	8	
4902 - CAD03 - 2406	高級課程	1/6 - 29/6	六	11:00am - 12:00nn	\$700	\$650	5	8	
4902 - CAD04 - 2406	攀石預備	1/6 - 29/6	六	12:00nn - 1:00pm	\$700	\$650	5	8	
4902 - CAD05 - 2406	親子課程	1/6 - 29/6	六	2:00pm - 3:00pm	\$800	\$750	5	4	
4902 - CAD06 - 2406	中級課程	7/6 - 28/6	五	2:30pm - 3:30pm	\$520	\$480	4	6	
4902 - CAD07 - 2406	初級課程	7/6 - 28/6	五	3:30pm - 4:30pm	\$520	\$480	4	6	

## 兒童攀石課程(4月)

兒童攀石課程是專為6歲以上兒童而設的課程，主要訓練其四肢協調能力、忍耐力、解難能力、堅毅不屈的精神及平衡感。本會獨有的攀石課程大綱，主力針對小朋友的肌肉及肢體發展，並設有兒童攀石的等級考試，更定期舉辦攀石比賽及親子攀石活動來加強父母與子女間的溝通。

**地點：**5/F室外攀石場

**對象：**6歲以上

**名額：**入門班、初班及中班 - 每班6位  
高班 - 每班8位



- 公眾假期放假。
- 如天氣惡劣/下雨，會改於室內攀石牆上課(視乎情況，家長請留意有關之宣佈)。
- 導師比例：入門班、初班及中班 - 1:6，高班 - 1:8。
- 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(一期約8堂)，有需要的家長請與負責同事 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。

## 兒童攀石課程(4月)

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902-SC01-2404	入門/初	5/4-26/4	五	4:45pm-5:45pm	\$520	\$480	4	6	
4902-SC02-2404	中/高	5/4-26/4	五	5:45pm-6:45pm	\$520	\$480	4	8	
4902-SC03-2404	中/高	5/4-26/4	五	6:45pm-7:45pm	\$520	\$480	4	8	
4902-SC04-2404	入門/初	6/4-27/4	六	9:00am-10:00am	\$560	\$520	4	6	
4902-SC05-2404	初	6/4-27/4	六	10:00am-11:00am	\$560	\$520	4	6	
4902-SC06-2404	中	6/4-27/4	六	11:00am-12:00nn	\$560	\$520	4	8	
4902-SC07-2404	初	6/4-27/4	六	12:00nn-1:00pm	\$560	\$520	4	6	
4902-SC08-2404	初	6/4-27/4	六	2:00pm-3:00pm	\$560	\$520	4	6	
4902-SC09-2404	中	6/4-27/4	六	3:00pm-4:00pm	\$560	\$520	4	8	
4902-SC10-2404	初	6/4-27/4	六	4:00pm-5:00pm	\$560	\$520	4	6	
4902-SC11-2404	高	6/4-27/4	六	5:00pm-6:00pm	\$560	\$520	4	8	
4802-SC12-2404	高	6/4-27/4	六	6:00pm-7:00pm	\$560	\$520	4	8	

## 兒童攀石課程(5月)

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902-SC01-2405	入門/初	3/5-31/5	五	4:45pm-5:45pm	\$650	\$600	5	6	
4902-SC02-2405	中/高	3/5-31/5	五	5:45pm-6:45pm	\$650	\$600	5	8	
4902-SC03-2405	中/高	3/5-31/5	五	6:45pm-7:45pm	\$650	\$600	5	8	
4902-SC04-2405	入門/初	4/5-25/5	六	9:00am-10:00am	\$560	\$520	4	6	
4902-SC05-2405	初	4/5-25/5	六	10:00am-11:00am	\$560	\$520	4	6	
4902-SC06-2405	中	4/5-25/5	六	11:00am-12:00nn	\$560	\$520	4	8	
4902-SC07-2405	初	4/5-25/5	六	12:00nn-1:00pm	\$560	\$520	4	6	
4902-SC08-2405	初	4/5-25/5	六	2:00pm-3:00pm	\$560	\$520	4	6	
4902-SC09-2405	中	4/5-25/5	六	3:00pm-4:00pm	\$560	\$520	4	8	
4902-SC10-2405	初	4/5-25/5	六	4:00pm-5:00pm	\$560	\$520	4	6	
4902-SC11-2405	高	4/5-25/5	六	5:00pm-6:00pm	\$560	\$520	4	8	
4802-SC12-2405	高	4/5-25/5	六	6:00pm-7:00pm	\$560	\$520	4	8	

## 兒童攀石課程(6月)

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902-SC01-2406	入門/初	7/6-28/6	五	4:45pm-5:45pm	\$520	\$480	4	6	
4902-SC02-2406	中/高	7/6-28/6	五	5:45pm-6:45pm	\$520	\$480	4	8	
4902-SC03-2406	中/高	7/6-28/6	五	6:45pm-7:45pm	\$520	\$480	4	8	
4902-SC04-2406	入門/初	1/6-29/6	六	9:00am-10:00am	\$700	\$650	5	6	
4902-SC05-2406	初	1/6-29/6	六	10:00am-11:00am	\$700	\$650	5	6	
4902-SC06-2406	中	1/6-29/6	六	11:00am-12:00nn	\$700	\$650	5	8	
4902-SC07-2406	初	1/6-29/6	六	12:00nn-1:00pm	\$700	\$650	5	6	
4902-SC08-2406	初	1/6-29/6	六	2:00pm-3:00pm	\$700	\$650	5	6	
4902-SC09-2406	中	1/6-29/6	六	3:00pm-4:00pm	\$700	\$650	5	8	
4902-SC10-2406	初	1/6-29/6	六	4:00pm-5:00pm	\$700	\$650	5	6	
4902-SC11-2406	高	1/6-29/6	六	5:00pm-6:00pm	\$700	\$650	5	8	
4802-SC12-2406	高	1/6-29/6	六	6:00pm-7:00pm	\$700	\$650	5	8	



## 挑戰網陣(高結構)技術證書課程

- 目標：**
1. 加強參加者對挑戰網陣(高結構)各訓練項目有基礎之體驗
  2. 加強參加者掌握挑戰網陣(高結構)的安全意識及防護技巧。

**學習成效：**學員完成工作坊後，能夠：

- 可以在任何訓練中，在一級教練駐場教練以上資歷人士現場督導下，擔任助教，包括擔任保護者角色 - Belayer
- 可以在任何訓練中，在一級教練駐場教練以上資歷人士現場督導下，協助高結構訓練項目之安全管理。

**參加學員要求：**14歲以上

**上課地點：**YM - ADVENTURE 歷奇樂園

**上課時數：**20小時

**收費：**\$1,000(另收取證書費用\$50，通過評核後支付)

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - HETC21	技術證書課程	12、13、19、20/4、21/4	星期五及六	19:00 - 22:00	\$1,000	/	/	16	
			星期日	09:00 - 17:00					

## 挑戰網陣(高結構)一級教練課程

**目標：**促進高結構挑戰網活動，令更多擁有高結構挑戰網設施的機構可因應其場地設計特性，特定運作系統，培訓熟悉所屬場地教練。

1. 加強參加者掌握挑戰網陣(高結構)項目。
2. 深化參加者在活動流程上的帶領技巧。
3. 擴闊參加者認識不同高結構挑戰網陣之系統。
4. 完成上述教練課程後，可獲得本場地協調教練資格(一年)，使用本場地設施(使用YM - ADVENTURE 3/F高空繩網設施)

**參加學員要求：**18歲以上及持有相關之挑戰網陣(高結構)技術證書

**上課地點：**YM - ADVENTURE 歷奇樂園

**上課時數：**36小時

**收費：**\$2,700(另收取證書費用\$100，通過評核後支付)

如學員一併報讀挑戰網陣(高結構)技術證書課程，全期只需\$3,200

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - HEAI21	一級教練課程	3,4,11,18/5	星期五及六	18:00 - 22:00	\$2,700	/	/	16	
		12,15,19/5	星期日 基公眾假期	9:00 - 17:00					
4902 - HETCAI21	技術證書及 一級教練課程	12,13,19,20/4	星期五及六	19:00 - 22:00	\$3,200	/	/	16	
		3,4,11,18/5		18:00 - 22:00					
		21/4,12,15,19/5	星期日及 公眾假期	9:00 - 17:00					

## 歷奇導師先導計劃2024

- 想入行又唔知點做好?
- 想體驗歷奇工作?
- 想助人自助，接受挑戰?

**加入我們!**  
成為一份子啦!

課程日期	時間
28/5, 29/5, 30/5, 31/5	09:30-17:00
課程日期	實習時數
7-8/2024	40小時



立即報名

課程內容

- 1) 助教角色與責任
- 2) 歷奇活動基礎理論
- 3) 歷奇基礎實務技巧及場地設置
- 4) 歷奇器材維護及管理

**課程費用：成功通過面試後費用全免**

**只限應屆文憑試畢業生 及 大專生報名**

完成課程及實習後，表現良好者  
更可成為本會所活動導師/助理!!!





WhatsApp查詢



網上報名



詳細資料

# 歷奇樂園

## ADVENTURE PARK

# YMCA

## 繩網體驗

