



## 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？不如試下比佢接受正統體操訓練，鍛鍊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)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。

\*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



### 5-6月星期六

課程編號	班別	日期	星期	時間	費用	堂數	對象	名額	備註
4902-GC501A-20	幼兒班*	9/5-27/6	六	9:00am-10:00am	\$905	8	3 - 4歲幼兒會友	24 (教練學員比例： 1:8)	學員須穿著運動衣服及技巧鞋上課
4902-GC501B-20	初級班			10:00am-11:00am	\$905		5 - 6歲兒童會友		
4902-GC501C-20	中級班			11:00am-12:15pm	\$985		^ 7歲或以上兒童會友，或未滿7歲但曾參與體操訓練之學員，由教練測試分班		
4902-GC501D-20	高級班			2:30pm-4:00pm	\$1065				
4902-GC501S-20	進階班#			4:00pm-5:30pm	\$1185				
4902-GC501T-20	深造班			5:30pm-7:30pm	\$1225				

### 5-6月星期日

課程編號	班別	日期	星期	時間	費用	堂數	對象	名額	備註
4902-GC502A-20	幼兒班*	10/5-28/6	日	9:00am-9:45am	\$905	8	3 - 4歲幼兒會友	24 (教練學員比例： 1:8)	學員須穿著運動衣服及技巧鞋上課
4902-GC502B-20	初級班			9:45 am-10:45 am	\$905		5 - 6歲兒童會友		
4902-GC502C-20	中級班			10:45 am-12:00nn	\$985		^ 7歲或以上兒童會友，或未滿7歲但曾參與體操訓練之學員，由教練測試分班		