# 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

負責同事:楊德晉 車Sir(內線:106)

#### 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(唯上課之時間超逾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(但不保証全期能轉入室內),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。
- 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,有需要的家長請與負責同事楊德晉車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

### 7月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額
4902 - CY01 - 2307	初級	2/7 - 30/7	日	9:30am - 11:00am	\$1,250	\$1,200	5	8
4902 - CY02 - 2307	中級	2/7 - 30/7	日	11:00am - 12:30nn	\$1,250	\$1,200	5	8

## 8月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額
4902 - CY01 - 2308	初級	6/8-27/8	日	9:30am - 11:00am	\$1,000	\$960	4	8
4902 - CY02 - 2308	中級	6/8 - 27/8	日	11:00am - 12:30nn	\$1,000	\$960	4	8

# 2023年暑期班

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額
4902 - CYS01 - 2307	初級	19/7-30/8	三	2:00pm-3:30pm	\$1,750	/	7	8
4902 - CYS02 - 2307	中級	19/7-30/8	Ξ	3:30pm-5:00pm	\$1,750	/	7	8

## 兒童地壺班

目的:透過有系統的地壺訓練,學習各項基本技術及比賽規則, 讓學員體驗新興地壺之樂趣。

益 處:讓學員能夠鍛練手眼協調,集中力,解決困難之能力,與 隊友協調溝通的團隊精神。

對 象:7-14歲

教練學員比例: 1:6 上課地點: 109-110室 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)

班編號	日期	星期	時間	30/6或之前報名	費用	堂數	備註
4902 - FB2307	17/7 - 28/8	_	4:00pm-5:30pm	\$770	\$870	7	





# 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:106)

#### 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(本會有小量借用)、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。 有需要的家長請與負責同事楊德晉車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

#### 7月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額
4902 - ST02 - 2307	初級	7/7 - 28/7	五	4:00pm-5:00pm	\$560	\$520	4	6
4902 - ST03 - 2307	中級	7/7 - 28/7	五	5:00pm-6:00pm	\$560	\$520	4	6

### 8月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額
4902 - ST02 - 2308	初級	6/8-27/8	五	4:00pm-5:00pm	\$560	\$520	4	6
4902 - ST03 - 2308	中級	6/8-27/8	五	5:00pm-6:00pm	\$560	\$520	4	6

# 跆拳道班

對 象:6歲-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	30/6或之前報名	費用	堂數	備註
4902 - TK2307	7/7 - 25/8	五	8:30pm-9:45pm	\$440	\$540	8	





# 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歲以上會友學習。

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

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輛車之基本認識,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。

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

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(本會有小量借用)、請自行預備護膝及護肘。
- 4 教練與學員比例1:4。
- 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。 有需要的家長請與負責同事楊德晉車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

# 7月

					All the second s			
編號	班別	班別 日期 星期		時間	收費	優惠價	堂數	名額
4902 - UC01 - 2307	初級	8/7 - 29/7	六	3:30pm-4:30pm	\$560	\$520	4	4
4902 - UC02 - 2307	中級	8/7-29/7	六	4:30pm-5:30pm	\$560	\$520	4	4

## 8月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額
4902 - UC01 - 2308	初級	5/8-26/8	六	3:30pm-4:30pm	\$560	\$520	4	4
4902 - UC02 - 2308	中級	5/8-26/8	六	4:30pm-5:30pm	\$560	\$520	4	4



# 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,柴椿拳……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)

節: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	30/6或之前報名	費用	堂數	備註
4902 - CHA2307	8/7-26/8	六	5:30pm - 7:00pm	\$800	\$900	8	

# 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: 譚安愉 Onyu(內線110)

### 7-8月

編號	班別	日期	星期	時間	堂數	收費	對象	名額
4902 - RS - 2307 - 7 - 0915	初級班I			9:15am - 10:00am	\$960	8	6歲或以上	16
4902 - RS - 2307 - 7 - 1000	初級班Ⅱ	9/7 - 27/8	日	10:00am - 10:45am	\$960	8	8歲或以上	16
4902 - RS - 2307 - 7 - 1100	中級班			11:00am - 11:45am	\$960	8	10歲或以上	16

#### 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。

# 真劍劍擊章級訓練班

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: 譚安愉 Onyu(內線: 110)

## 7-8月

編號	日期	星期	時間	費用	堂數	對象	名額	地點
4902 - FE - 2307 - 5 - 1745	7/7 - 25/8		5:45pm - 7:00pm	¢1 240	8	8-12歲		
4902 - FE - 2307 - 5 - 1900	///-25/8	力	7:00pm-8:15pm	\$1,240	0	3 - 7歲		
4902 - FE - 2307 - 6 - 1400			2:00pm-3:15pm			3-7歲	14	101室
4902 - FE - 2307 - 6 - 1515	8/7 - 26/8	六	3:15pm - 4:30pm	\$1,240	8	8-12歲		
4902 - FE - 2307 - 6 - 1630			4:30pm-5:45pm			3 - 7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
	以沉思正型即日教子

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。