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4期進行一次評核，內容依據訓練班動作為準則，合格者可獲發証書。高級、進階班共分6級，每6期進行一次評核，內容配合中國香港體操總會章別動作，合格者可獲發証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：譚安愉 Onyu(內線110)

7-8月

課程編號	班別	對象	日期	星期	時間	堂數	費用	備註
4902-GC-2307-6-0900	幼兒班*	3-4歲	8/7-26/8	六	9:00am-10:00am	8	$1,040	學員須穿著運動衣服及技巧鞋上課
4902-GC-2307-6-1000	初級班	5-6歲			10:00am-11:00am		$1,040	
4902-GC-2307-6-1100	中級班	^7歲或以上，或未滿7歲但曾參與體操訓練之學員由教練測試分班			11:00am-12:15nn		$1,120	
4902-GC-2307-6-1430	高級班				2:30pm-4:00pm		$1,240	
4902-GC-2307-6-1600	進階班				4:00pm-5:30pm		$1,360	
4902-GC-2307-6-1730	深造班				5:30pm-7:30pm		$1,520	
4902-GC-2307-7-0930	初級班	5-6歲	9/7-27/8	日	9:30am-10:30am	8	$1,040	
4902-GC-2307-7-1030	中級班	^7歲或以上，或未滿7歲但曾參與體操訓練之學員由教練測試分班			10:30am-11:45am		$1,120	

兒童體操班(7月暑期「新加開」平日班每星期2課，逢二及四)

課程編號	班別	對象	日期	星期	時間	堂數	費用	備註
4902-GS-2307-2-1400	幼兒班*	3-4歲	4/7-27/7	二、四	2:00pm-3:00pm	8	$1,040	學員須穿著運動衣服及技巧鞋上課
4902-GS-2307-2-1400	初級班	5-6歲			3:00pm-4:00pm		$1,040	
4902-GS-2307-2-1400	中級班	^7歲或以上，或未滿7歲但曾參與體操訓練之學員由教練測試分班			4:00pm-5:00pm		$1,120	

兒童體操班(8月暑期「新加開」平日班每星期2課，逢二及四)

課程編號	班別	對象	日期	星期	時間	堂數	費用	備註
4902-GS-2308-2-1400	幼兒班*	3-4歲	1/8-24/8	二、四	2:00pm-3:00pm	8	$1,040	學員須穿著運動衣服及技巧鞋上課
4902-GS-2308-2-1400	初級班	5-6歲			3:00pm-4:00pm		$1,040	
4902-GS-2308-2-1400	中級班	^7歲或以上，或未滿7歲但曾參與體操訓練之學員由教練測試分班			4:00pm-5:00pm		$1,120	