

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	31/8 或之前報名	費用	堂數	備註
4902 - TK2409	6/9 - 25/10	五	8:30pm - 9:45pm	\$420	\$520	7	11/10 停課

班編號	日期	星期	時間	31/10 或之前報名	費用	堂數	備註
4902 - TK2411	1/11 - 27/12	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)

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	31/8或之前報名	費用	堂數	備註
4902 - CHA2409	7/9 - 26/10	六	5:30pm - 7:00pm	\$800	\$900	8	

課程編號	日期	星期	時間	31/10或之前報名	費用	堂數	備註
4902 - CHA2411	2/11 - 28/12	六	5:30pm - 7:00pm	\$800	\$900	8	21/12停課



圓網球班

新興運動「圓網球」發明於美國，以排球運動作參考修改而成。其用具包括圓形的彈網和充氣球，於空地便可進行比賽。四位選手可以360度圍繞場區進行攻擊和防守，節奏緊湊。此項運動講求隊友間的默契、身體的靈活度和應變能力。

負責同事：鄧濂霆 鄧Sir

9 - 12月

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902-SB-2409-6-1830	6/9 - 27/9	五	3:00pm - 4:00pm	\$600	4	4 - 12歲	8	5/F舞蹈室
4902-SB-2410-6-1830	4/10 - 25/10 (11/10停課)	五		\$450	3			
4902-SB-2411-6-1830	1/11 - 29/11	五		\$750	5			
4902-SB-2412-6-1830	6/12 - 27/12	五		\$600	4			

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

9 - 10月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	備註
4902 - RS - 2409 - 7 - 1000	初級班	1/9 - 27/10	日	10:00am - 11:00am	\$1,170	9	6歲或以上	10	
4902 - RS - 2409 - 7 - 1100	進階班	1/9 - 27/10		11:00am - 12:00nn	\$1,170	9	10歲或以上		

11 - 12月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	備註
4902 - RS - 2411 - 7 - 1000	初級班	3/11 - 29/12	日	10:00am - 11:00am	\$1,170	9	6歲或以上	10	
4902 - RS - 2411 - 7 - 1100	進階班	3/11 - 29/12		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。





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

9 - 10月

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902 - FE - 2409 - 5 - 1745	6/9 - 25/10 (11/10停課)	五	5:45pm - 7:00pm	\$1,085	7	3 - 7歲	8	101室
4902 - FE - 2409 - 5 - 1900			7:00pm - 8:15pm			8 - 12歲		
4902 - FE - 2409 - 6 - 1400	7/9 - 26/10	六	2:00pm - 3:15pm	\$1,240	8	3 - 7歲	8	101室
4902 - FE - 2409 - 6 - 1515			3:15pm - 4:30pm			8 - 12歲		
4902 - FE - 2409 - 6 - 1630			4:30pm - 5:45pm			3 - 7歲		
4902 - FE - 2409 - 6 - 1745			5:45pm - 7:00pm			8 - 12歲		

11 - 12月

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902 - FE - 2411 - 5 - 1745	1/11 - 27/12	五	5:45pm - 7:00pm	\$1,395	9	3 - 7歲	8	101室
4902 - FE - 2411 - 5 - 1900			7:00pm - 8:15pm			8 - 12歲		
4902 - FE - 2411 - 6 - 1400	2/11 - 28/12 (21/12停課)	六	2:00pm - 3:15pm	\$1,240	8	3 - 7歲	8	101室
4902 - FE - 2411 - 6 - 1515			3:15pm - 4:30pm			8 - 12歲		
4902 - FE - 2411 - 6 - 1630			4:30pm - 5:45pm			3 - 7歲		
4902 - FE - 2411 - 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。