

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	30/6 或之前報名	費用	堂數	備註
4902 - TK2407	5/7 - 30/8	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	30/6或之前報名	費用	堂數	備註
4902 - CHA2407	6/7 - 31/8	六	5:30pm - 7:00pm	\$900	\$1,000	9	

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

每班名額：9位

教練學員比例：1:9

上課地點：109 - 110室

負責同事：岑國倫 Dick Sir(內線119)



班編號	日期	逢星期	時間	30/6或之前報名	費用	堂數	備註
4902 - FB2407 - 1	8/7 - 26/8	一	3:30pm - 4:45pm	\$960	\$1,060	8	
4902 - FB2407 - 2	8/7 - 26/8	一	4:45pm - 6:00pm	\$960	\$1,060	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：鄧濂霆 鄧Sir

7 - 8月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	備註
4902 - RS - 2407 - 7 - 1000	初級班	7/7 - 25/8	日	10:00am - 11:00am	\$1,040	8	6歲或以上	10	
4902 - RS - 2407 - 7 - 1100	進階班	7/7 - 25/8		11:00am - 12:00nn	\$1,040	8	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。

新興運動體驗班

開啟運動革命！獨特挑戰、新樂趣！專業教練引導，打造你的運動之路！一起挑戰極限，展現無限可能！快來體驗新興運動的魅力！

芬蘭木柱：平衡與力量的極限對決

圓網球：有別於傳統運動，場地是360度。運動當中不斷變化，需要敏捷的反應、與他人團隊合作，相對更具挑戰性，藉此可訓練其社交能力。

V X 球：結合閃避球、曲棍球、棍網球，帶你進入全新的球場玩法！來挑戰，讓汗水與歡笑交織！

導師：林穎彤小姐(三項新興運動的香港代表隊成員(VX球、旋風球、圓網球))

負責同事：鄧濂霆 鄧Sir

上課地點：5/F舞蹈室



7 - 8月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	備註
4902 - New - 2407 - 4 - 1700	新興班	4/7 - 29/8	四	5:00pm - 6:00pm	\$1,440	9	6歲或以上	15	
4902 - New - 2407 - 4 - 1800	進階班	4/7 - 29/8	四	6:00pm - 7:00pm	\$1,440	9	6歲或以上	15	



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

7 - 8月

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902 - FE - 2407 - 5 - 1745	5/7 - 30/8	五	5:45pm - 7:00pm	\$1,395	9	3 - 7歲	8	101室
4902 - FE - 2407 - 5 - 1900			7:00pm - 8:15pm			8 - 12歲		
4902 - FE - 2407 - 6 - 1400	6/7 - 31/8	六	2:00pm - 3:15pm	\$1,395	9	3 - 7歲		
4902 - FE - 2407 - 6 - 1515			3:15pm - 4:30pm			8 - 12歲		
4902 - FE - 2407 - 6 - 1630			4:30pm - 5:45pm			3 - 7歲		
4902 - FE - 2407 - 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。

幼兒/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

對象：6 - 12歲幼兒班 4-6歲(懂得靈活控制平行車)

負責同事：楊德晉 車Sir(內線：122)

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(但不保證全期能轉入室內)，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，另**每期單車班只補課一次**
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，有需要的家長請與車SIR聯絡。(價錢另議)

*由中國香港單車總會有限公司註冊教練任教

* 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(暑期班除外)

7月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - CY01 - 2407	初級	7/7 - 28/7	日	9:30am - 11:00am	\$1,000	\$960	4	6	
4902 - CY02 - 2407	中級	7/7 - 28/7	日	11:00am - 12:30nn	\$1,000	\$960	4	6	

8月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - CY01 - 2408	初級	4/8 - 25/8	日	9:30am - 11:00am	\$1,000	\$960	4	6	
4902 - CY02 - 2408	中級	4/8 - 25/8	日	11:00am - 12:30nn	\$1,000	\$960	4	6	

7月(幼兒班)

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902-CCY01-2407	幼兒	13/7-27/7	六	10:00am - 11:00am	\$390	\$360	3	6	

8月(幼兒班)

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902-CCY01-2408	幼兒	3/8-31/8	六	10:00am - 11:00am	\$650	\$600	5	6	

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

對 象：3 - 5歲

負責同事：楊德晉(車Sir)

註：

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(暑期班除外)

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	備註
4902 - ST02 - 2407	初級	5/7 - 26/7	五	4:00pm - 5:00pm	\$520	\$480	4	6	
4902 - ST03 - 2407	中級	5/7 - 26/7	五	5:00pm - 6:00pm	\$520	\$480	4	6	
4902 - ST04 - 2407	初級	6/7 - 27/7	六	10:00am - 11:00am	\$520	\$480	4	6	
4902 - ST05 - 2407	中級	6/7 - 27/7	六	11:00am - 12:00nn	\$520	\$480	4	6	

8月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - ST02 - 2408	初級	2/8 - 30/8	五	4:00pm - 5:00pm	\$650	\$600	5	6	
4902 - ST03 - 2408	中級	2/8 - 30/8	五	5:00pm - 6:00pm	\$650	\$600	5	6	
4902 - ST04 - 2408	初級	3/8 - 31/8	六	10:00am - 11:00am	\$650	\$600	5	6	
4902 - ST05 - 2408	中級	3/8 - 31/8	六	11:00am - 12:00nn	\$650	\$600	5	6	

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

(課程內容相若於中國香港單車總會單輪車銅章課程，完成後可申請簽發銅章一、二、三級，證書費為每張\$50)

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輪車之基本認識，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

(課程內容相若於中國香港單車總會單輪車銀章課程，完成後可申請簽發銀章一、二、三級，證書費為每張\$50)

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 - 50歲

註：

負責同事/教練：楊德晉(車sir)*中國香港單車總會註冊花式單車/單車球教練

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，
有需要的家長請與車Sir聯絡。(價錢另議，只限星期一至四時段)
7. 另課程備有成人小班教學課程，有需要的家長請與車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(暑期班除外)



7月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - UC01 - 2407	初級	13/7 - 27/7	六	3:30pm - 4:30pm	\$390	\$360	3	6	
4902 - UC02 - 2407	中級	13/7 - 27/7	六	4:30pm - 5:30pm	\$390	\$360	3	6	

8月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - UC01 - 2408	初級	3/8 - 31/8	六	3:30pm - 4:30pm	\$650	\$600	5	6	
4902 - UC02 - 2408	中級	3/8 - 31/8	六	4:30pm - 5:30pm	\$650	\$600	5	6	

暑期班

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - UC01S - 2407	初級	15/7 - 26/8	一	3:30pm - 4:30pm	\$910	\$840	7	6	
4902 - UC02S - 2407	中級	15/7 - 26/8	一	4:30pm - 5:30pm	\$910	\$840	7	6	

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？不如試下俾佢接受正統體操訓練，鍛練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：鄧濂靈 鄧Sir

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 - 2407 - 6 - 0900	幼兒班*	3 - 4歲	6/7-24/8	六	9:00am - 10:00am	8	\$1,168	學員須穿著運動衣服及技巧鞋上課
4902 - GC - 2407 - 6 - 1000	初級班	5 - 7歲			10:00am - 11:00am		\$1,168	
4902 - GC - 2407 - 6 - 1100	中級班	7 - 12歲			11:00am - 12:15nn		\$1,280	
4902 - GC - 2407 - 6 - 1430	高級班	^7歲或以上， 曾習體操訓練兩年或經教練推薦			2:30pm - 4:00pm		\$1,432	
4902 - GC - 2407 - 6 - 1600	進階班				4:00pm - 5:30pm		\$1,552	
4902 - GC - 2407 - 6 - 1730	深造班				5:30pm - 7:30pm		\$1,808	
4902 - GC - 2407 - 7 - 0930	初級班		5 - 7歲	7/7 - 25/8	日	9:30am - 10:30am	8	
4902 - GC - 2407 - 7 - 1030	中級班	7 - 12歲	10:30am - 11:45am			\$1,280		



兒童及青少年彈床氣墊筋斗班

目的：適合踏入青少年時期，體力充沛又喜愛翻筋斗的青少年，通過彈床及氣墊的彈力，感受肌肉的爆發力，平衡力及空中翻轉的感覺。

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)

負責同事：鄧濂靈 鄧Sir

課程編號	班別	對象	日期	星期	時間	堂數	費用	備註
4902 - GB - 2407 - 4 - 1730	基礎班	12歲或以上初學者	4/7-22/8	四	5:30pm - 6:30pm	8	\$1,408	學員須穿著運動衣服及技巧鞋上課
課程編號	班別	對象	日期	星期	時間	堂數	費用	備註
4902 - GB - 2407 - 4 - 1830	初級班	12歲或以上曾參加體操1年以上之愛好者	4/7-29/8	四	6:30pm - 7:30pm	9	\$1,584	學員須穿著運動衣服及技巧鞋上課

兒童拉丁舞

上課地點：101室

名 額：15位

導 師：蕭漢冰

(逢星期二、六)蕭漢冰小姐(全港澳職業拉丁舞冠軍，香港職業拉丁舞全年總冠軍)

*8歲以上欲報讀星期六拉丁舞班請與負責同事聯絡或在接待處留資料。

負責同事：鄧潔靈 鄧Sir

7 - 8月



編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象
4902-LD-2407-2-1700	啟蒙班	2/7-27/8	二	5:00pm-6:00pm	\$990	9	3-5歲
4902-LD-2407-2-1800	深造班			6:00pm-7:00pm			6歲以上
4902-LD-2407-6-1000	啟蒙班	6/7-31/8	六	10:00am-11:00am	\$990	9	3-5歲
4902-LD-2407-6-1100	深造班			11:00am-12:00nn			6歲以上

注意事項：

1. 學員必須穿著指定校服裙及跳舞鞋，老師會於第一堂給予學員服裝意見。
2. 學員必須穿著校服裙及跳舞鞋上課。
3. 導師將會推薦品格良好及成績理想者報考本港或國際考試、比賽及表演。
4. 經導師評核後，可獲老師推薦參加國際認可考試，大約每半年一次。
5. 如欲報考公開試之學員需繳付有關之考核及行政費用。
6. 試堂只限一次及參加者必須未曾於本會報讀任何拉丁舞班課程。
7. 各試堂學員家長將不被安排觀堂，以免影響課程進行。

拉丁舞自組教授

人數	收費
一對一	每位\$1,170
一對二	每位\$990
一對三	每位\$825
一對四	每位\$695

時數	堂數
半小時	4



注意事項：

1. 教練、時間及內容需與本會同事商討後才能確實。
 2. 開課前議定之時間，最多可請假一次。
 3. 全期需於3個月內完成，可連續2堂。
- * 如有任何查詢歡迎致電 2420 0266 與負責同事聯絡。

競技啦啦隊訓練班

內 容：

競技啦啦隊是一種充滿活力的運動，是結合體操、跳躍、特技、口號及舞蹈編排的有氧運動，加上精神隊呼(cheer)與啦啦隊發展出來的人體堆疊高拋動作技巧，混合成華麗表演內容。

負責同事：鄧潔靈 鄧Sir

7 - 8月



編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	地點
4902-CL-2407-2-1600	2/7-27/8	二	4:00pm-5:00pm	\$1,080	9	4-6歲	5/F 舞蹈室
4902-CL-2407-2-1700			5:00pm-6:30pm	\$1,620		6-12歲	
4902-CL-2407-7-1000	7/7-25/8	日	10:00am-11:00am	\$960	8	4-6歲	
4902-CL-2407-7-1100			11:00am-12:30nn	\$1,440		6-12歲	