

## 其他運動課程

### 兒童花式跳繩

**內容：** 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：** 鄧潔靈 鄧Sir

#### 5 – 6月

活動編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	備註
4902-RS-2505-5-1800	初級班	2/5 – 27/6	五	6:00pm – 7:00pm	\$1,260	9	6歲或以上	10	
4902-RS-2505-5-1900	進階班	2/5 – 27/6		7:00am – 8:00pm	\$1,260	9	10歲或以上		
4902-RS-2505-7-1000	初級班	4/5 – 29/6	日	10:00am – 11:00am	\$1,260	9	6歲或以上	10	
4902-RS-2505-7-1100	進階班	4/5 – 29/6		11:00am – 12:00nn	\$1,260	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。  
如有任何查詢歡迎致電2420 0266與負責同事聯絡。

### 青少年及成人泰拳班

泰拳源自泰國傳統搏擊技，屬於中高強度的運動，是有氧跟無氧結合運動。善用雙拳、雙肘、雙膝、雙腿，這八個點進行攻擊，又稱「八臂拳」。學習泰拳除了可以提升其心肺功能及體能之外，更是一種能夠減壓的運動。

**負責同事：** 鄧潔靈 鄧Sir

#### 5 – 6月

活動編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902-MT-2505-7-1200	初級班	4/5 – 29/6	日	10:00am – 11:00am	\$1,350	9	15歲或以上	10	5/F舞蹈室

### 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,青少年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)

課程活動編號	日期	星期	時間	30/4或之前報名	費用	堂數	備註
4902-CHA2505	3/5 – 28/6	六	5:30pm – 7:00pm	\$800	\$900	8	31/5

## 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)

課程活動編號	日期	星期	時間	30/4或之前報名	費用	堂數	備註
4902-TK2505	2/5 – 27/6	五	8:30pm – 9:45pm	\$540	\$640	9	

## 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

### 5 – 6月

活動編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902-FE-2505-5-1745	2/5 – 27/6	五	5:45pm – 7:00pm	\$1,530	9	3 – 7歲	8	101室
4902-FE-2505-5-1900			7:00pm – 8:15pm			8 – 12歲		
4902-FE-2505-6-1400	3/5 – 28/6 (31/5停課)	六	2:00pm – 3:15pm	\$1,360	8	3 – 7歲		
4902-FE-2505-6-1515			3:15pm – 4:30pm			8 – 12歲		
4902-FE-2505-6-1630			4:30pm – 5:45pm			3 – 7歲		
4902-FE-2505-6-1745			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。