

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-2507-5-1800	初級班	4/7 – 29/8	五	6:00pm – 7:00pm	\$1,260	9	6歲或以上	10	
4902-RS-2507-5-1900	進階班	4/7 – 29/8		7:00am – 8:00pm	\$1,260	9	10歲或以上		
4902-RS-2507-7-1000	初級班	6/7 – 31/8	日	10:00am – 11:00am	\$1,260	9	6歲或以上	10	
4902-RS-2507-7-1100	進階班	6/7 – 31/8		11:00am – 12:00nn	\$1,260	9	10歲或以上		

兒童花式跳繩 (7月暑期「新加開」平日班每星期2堂，逢星期一及星期三)

編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	備註
4902-RS-2507-13-1000	初級班	7/7 – 30/7	一、三	10:00am – 11:00am	\$1,120	8	3 – 6歲	
4902-RS-2507-13-1100	進階班	7/7 – 30/7	一、三	11:00am – 12:00nn	\$1,120	8	6 – 12歲	

兒童花式跳繩 (8月暑期「新加開」平日班每星期2堂，逢星期一及星期三)

編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	備註
4902-RS-2508-13-1000	初級班	4/8 – 27/8	一、三	10:00am – 11:00am	\$1,120	8	3 – 6歲	
4902-RS-2508-13-1100	進階班	4/8 – 27/8	一、三	11:00am – 12:00nn	\$1,120	8	6 – 12歲	

注意事項:

- 上課地點：5/F舞蹈室。
- 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

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	地點
4902-MT-2507-7-1000	初級班	5/7 – 30/8	日	10:00am – 11:00am	\$1,350	9	15歲或以上	10	406室
4902-MT-2507-7-1100	初級班	5/7 – 30/8	日	11:00am – 12:00am	\$1,350	9	15歲或以上	10	406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,柴樁拳...

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-CHA2507	5/7 – 30/8	六	5:30pm – 7:00pm	\$900	\$1,000	9	

跆拳道班

對象： 6 – 12歲
地點： 本會所5/F舞蹈室
名額： 10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	30/6或之前報名	費用	堂數	備註
4902-TK2507	4/7 – 29/8	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： 鄧潔靈 鄧Sir

7 – 8月

活動編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902-FE-2507-5-1745	4/7 – 29/8	五	5:45pm – 7:00pm	\$1,530	9	3 – 7歲	8	101室
4902-FE-2507-5-1900			7:00pm – 8:15pm			8 – 12歲		
4902-FE-2507-6-1400	5/7 – 30/8	六	2:00pm – 3:15pm	\$1,530	9	3 – 7歲		
4902-FE-2507-6-1515			3:15pm – 4:30pm			8 – 12歲		
4902-FE-2507-6-1630			4:30pm – 5:45pm			3 – 7歲		
4902-FE-2507-6-1745			5:45pm – 7:00pm			8 – 12歲		

真劍劍擊章級訓練班 (7月暑期「新加開」平日班每星期2堂，逢星期二及星期四)

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	備註
4902-FE-2507-24-1300	8/7 – 31/7	二、四	1:00pm – 2:00pm	\$1,360	8	3 – 7歲	
4902-FE-2507-24-1400	8/7 – 31/7	二、四	2:00pm – 3:00pm	\$1,360	8	8 – 12歲	

真劍劍擊章級訓練班 (8月暑期「新加開」平日班每星期2堂，逢星期二及星期四)

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	備註
4902-FE-2507-24-1300	8/7 – 31/7	二、四	1:00pm – 2:00pm	\$1,360	8	3 – 7歲	
4902-FE-2507-24-1400	8/7 – 31/7	二、四	2:00pm – 3:00pm	\$1,360	8	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。

