

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

1-2月

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902-FE-2601-6-1400	3/1 - 28/2	六	2:00pm - 3:15pm	\$1,530	9	3 - 7歲	8	101室
4902-FE-2601-6-1515			3:15pm - 4:30pm			8 - 12歲		
4902-FE-2601-6-1630			4:30pm - 5:45pm			3 - 7歲		
4902-FE-2601-6-1745			5:45pm - 7:00pm			8 - 12歲		

3-4月

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902-FE-2603-6-1400	7/3 - 25/4 (4/4停課)	六	2:00pm - 3:15pm	\$1,190	7	3 - 7歲	8	101室
4902-FE-2603-6-1515			3:15pm - 4:30pm			8 - 12歲		
4902-FE-2603-6-1630			4:30pm - 5:45pm			3 - 7歲		
4902-FE-2603-6-1745			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。



其他運動課程

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	31/12 或之前報名	費用	堂數	備註
4902-TK2601	2/1 - 27/2	五	8:30pm - 9:45pm	\$540	\$640	9	
班編號	日期	星期	時間	28/2 或之前報名	費用	堂數	備註
4902-TK2603	6/3 - 24/4	五	8:30pm - 9:45pm	\$420	\$520	7	3/4停課

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，培訓學員參加各項比賽。
負責同事： 鄧濂霆 鄧Sir

1-2月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902-RS-2601-5-1815	初級班	2/1 - 27/2 (20/2停課)	五	6:15pm - 7:15pm	\$1,120	8	6歲或以上	10	406
4902-RS-2601-5-1915	進階班	2/1 - 27/2 (20/2停課)		7:15am - 8:15pm			10歲或以上		

3-4月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902-RS-2603-5-1815	初級班	6/3 - 24/4 (3/4停課)	五	6:15pm - 7:15pm	\$980	7	6歲或以上	10	406
4902-RS-2603-5-1915	進階班	6/3 - 24/4 (3/4停課)		7:15am - 8:15pm			10歲或以上		

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	31/12或之前報名	費用	堂數	備註
4902-CHA2601	3/1 - 28/2	六	5:30pm - 7:00pm	\$900	\$1,000	9	
課程編號	日期	星期	時間	28/2或之前報名	費用	堂數	備註
4902-CHA2603	7/3 - 25/4	六	5:30pm - 7:00pm	\$700	\$800	7	4/4停課