

# 動感運動冒險迎暑假 2026


活動目標：  
 • 提高身體素質和運動技能。  
 • 發展心理素質及社交技巧。  
 • 培養健康的生活方式和冒險精神。

活動理念：  
 1. 遊戲化學習方法  
 2. 運動發展重點  
 3. 心理與社交發展  
 4. 培養冒險精神  
 5. 自我認識與情緒管理

每組名額：24

幼兒組 (4-6歲)	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
09:00-09:30	集合及熱身遊戲				
09:30-11:00	團康活動				
11:00-11:15	小休				
11:15-12:45	運動發展活動 (包括：平衡車、運動攀登、體適能、足球、挑戰繩陣等)				
12:45-13:00	總結及分享				

日期：  
 490205163A2    490205163A3    490205163A4    價格：\$ 1,250 (每星期)  
 20/7 - 24/7    27/7 - 31/7    3/8 - 7/8

兒童組 (7-12歲)	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
09:00-09:30	集合及熱身遊戲			 戶外活動日 香港迪士尼樂園	集合及熱身遊戲
09:30-11:45	* 個人運動 (跑步、單車、單輪車、定向運動、劍擊、運動攀登、布袋球、體操、三項鐵人等)				* 個人運動
11:45-13:00	午膳及童你玩				午膳及童你玩
13:00-15:15	* 新興團隊運動 (躲避盤、攻防箭、KUBB、芬蘭木柱、地壺球、健球、手綿球、匹克球、圓網球等)				* 新興團隊運動
15:15-15:30	茶點時間				茶點時間
15:30-17:45	* 歷奇活動 (運動攀登、混合冰攀、綠繩下降、高壘盤、飛索、挑戰繩陣、康樂攀樹等)				* 歷奇活動
17:45-18:00	總結及分享			總結及分享	

\* (個人運動、新興團體運動及歷奇活動，每週進行其中四項)    價格：\$1,750 (每星期)

日期：  
 490205163C1    490205163C2    490205163C3    490205163C4    490205163C5  
 13/7 - 17/7    20/7 - 24/7    27/7 - 31/7    3/8 - 7/8    10/8 - 15/8

- ▶ 全日託管：包含所有活動、膳食、外出活動及茶點費用，減輕家長負擔。
- ▶ 品格教育：設置個人或小組獎勵，強調品格教育。
- ▶ 人手比例：導師與參加者1:8。
- ▶ 線上簡介會：7月上旬安排的線上簡介會，向家長介紹活動詳情。
- ▶ 多樣化活動：每日安排2-3節不同的活動，提供不同的運動體驗。
- ▶ 戶外活動日：每週四前往香港迪士尼樂園，以增強身體素質與社交能力(只限兒童組)。

負責同工

徐家傑傑 sir