

## 幼兒歷奇成長課程(恆常課程)

幼兒歷奇成長課程是一個結合運動、歷奇及智能發展的綜合發展課程，透過多元化的遊戲及活動，除促進幼兒體能發展外，亦培育其與人溝通的技巧和自信心等高技能，繼而促進幼兒全人發展。

為鼓勵幼兒持續參與，本課程於2025年起推行階段式訓練計劃，以期透過循序漸進的方式，全面發展幼兒的基本動作技能(FMS)。

基本動作技能(FMS)是人類的基礎運動能力，可大致分為三類：包括**移動性技能**(如走、跑、跳躍)、**穩定性技能**(如平衡、彎曲、扭轉)和**操作性技能**(如投擲、拋接、攀爬)。這些技能是更複雜運動表現的基礎，通常在兒童早期發展，並透過練習熟練。

課程期望透過以歷奇活動、繩網及攀爬活動為基礎，設計不同的活動體驗以提供足夠的練習，提供適當的回饋，使幼兒減少動作錯誤並提升動作的熟練度，藉此提高幼兒的大肌肉發展，以培育幼兒未來發展不同的體育運動。

\*學員在通過各級評核後，將獲發證書獎勵。

課程資料：

恆常課程分為三級，各級入讀年齡如下：

初級課程 - 3歲或以上

中級課程 - 4歲或以上

高級課程 - 5歲或以上

地點：本會所2/F兒童歷奇樂園(CDL)

對象：3 - 6歲(130cm以下)

	星期五個人課程	星期六個人課程
收費：	\$130 / 堂	\$140 / 堂
	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。	
名額：	每班6位	每班8位
導師比例：	1導師：6幼兒	1導師：8幼兒

負責職員：楊德晉 車Sir

備註：

1. 請穿著運動服裝、包趾包踝鞋及攜帶清水上課。
2. 逢公眾假期停課。

## 幼兒成長課程(恆常課程)

編號	班別	日期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
星期六個人課程								
4902-CAD01-2607	初級課程	4/7 - 25/7	9:00am - 10:00am	\$560	\$520	4	8	
4902-CAD02-2607	中級課程		10:00am - 11:00am					
4902-CAD03-2607	高級課程		11:00am - 12:00nn					
4902-CAD01-2608	初級課程	1/8 - 28/8	9:00am - 10:00am	\$700	\$650	5	8	
4902-CAD02-2608	中級課程		10:00am - 11:00am					
4902-CAD03-2608	高級課程		11:00am - 12:00nn					
4902-CAD07-2607	初級課程	4/7 - 25/7	3:00pm - 4:00pm	\$560	\$520	4	8	
4902-CAD07-2608		1/8 - 28/8		\$700	\$650	5	8	
星期五個人課程								
4902-CAD04-2607	初級課程	3/7 - 31/7	3:30pm - 4:30pm	\$650	\$600	5	6	
4902-CAD05-2607	中級課程		4:30pm - 5:30pm					
4902-CAD06-2607	高級課程		5:30pm - 6:30pm					
4902-CAD04-2608	初級課程	1/8 - 25/8	3:30pm - 4:30pm	\$520	\$480	4	6	
4902-CAD05-2608	中級課程		4:30pm - 5:30pm					
4902-CAD06-2608	高級課程		5:30pm - 6:30pm					

## 幼兒歷奇成長課程 - 親子課程

除滿足恆常課程的目標外，亦期望藉着課程活動促進家長與子女的關係。

地點： 本會所2/F兒童歷奇樂園(CDL)

對象： 3至6歲幼兒的親子

名額： 4對親子

導師比例： 1導師：4對親子

費用： \$160/堂

負責同事： 楊德晉 車Sir

備注：

1. 請穿著運動服裝、包趾包踝鞋及攜帶清水上課。
2. 公眾假期停課。



編號	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
7月								
4902-CAD01P-2607	4/7 - 25/7	六	2:00pm - 3:00pm	\$800	\$750	5	4	
8月								
4902-CAD01P-2608	1/4 - 29/8	六	2:00pm - 3:00pm	\$800	\$750	5	4	

## 幼兒歷奇成長課程(攀石預備課程)

運動攀登(又稱攀石)有助訓練幼兒各項能力，包括肌耐力、思維能力外，亦培養幼兒面對挑戰時永不放棄、勇於嘗試的心態，本課程透過漸進式訓練和遊戲教學，培養幼兒對上攀及\*抱石運動的興趣，並從中促進其全人發展。

地點： 本會所2/F兒童歷奇樂園(CDL)及5/F室內攀石牆

對象： 5歲或以上，有興趣接觸攀石運動的參加者。

名額： 每班6位

導師比例： 1導師：8幼兒

收費： \$140(每堂)

負責同事： 楊德晉 車Sir

- 備注：
1. 請穿著運動服裝(及膝長褲為佳)、包趾包踝鞋及攜帶清水上課。
  2. 公眾假期停課。

編號	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
7月								
4902-CAD01C-2607	4/7 - 25/7	六	12:00nn - 1:00pm	\$700	\$650	5	8	
8月								
4902-CAD01C-2608	1/8 - 29/8	六	12:00nn - 1:00pm	\$560	\$480	4	8	

## 幼兒歷奇成長課程(自組課程)

為照顧部份學員個別需要，本會所亦提供自組課程服務，針對其需要度身訂造合適的課程內容(一期約4堂)，如對此服務有興趣的家長，歡迎與職員商討相關事宜。(收費另議)

## 兒童攀石課程

兒童攀石課程是專為6歲以上兒童而設的課程，主要訓練其四肢協調能力、忍耐力、解難能力、堅毅不屈的精神及平衡感。本會獨有的攀石課程大綱，主力針對小朋友的肌肉及肢體發展，並設有兒童攀石的等級考試，更定期舉辦攀石比賽及親子攀石活動來加強父母與子女間的溝通。

地點： 本會所5/F 室外攀石場 / 5/F 舞蹈室

對象： 6歲以上

名額： 入門班、初班及中班 - 每班6位

高班 - 每班8位

備註： 1. 公眾假期停課。

2. 如天氣惡劣 / 下雨，會改於室內攀石牆上課(視乎情況，家長請留意有關之宣佈)。

3. 導師比例：入門班、初班及中班 - 1:6，高班 - 1:8

4. 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(一期約8堂)，有需要的家長請與車Sir聯絡。(價錢另議)

5. 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。

### 兒童攀石課程(7月)

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額
4902-SC01-2607	入門	3/7 - 24/7	五	4:45pm - 5:45pm	\$520	\$480	4	6
4902-SC02-2607	基礎 / 初	3/7 - 24/7	五	5:45pm - 6:45pm	\$520	\$480	4	6
4902-SC04-2607	入門	4/7 - 25/7	六	9:00am - 10:00am	\$560	\$520	4	6
4902-SC05-2607	基礎	4/7 - 25/7	六	10:00am - 11:00am	\$560	\$520	4	6
4902-SC06-2607	初	4/7 - 25/7	六	11:00am - 12:00nn	\$560	\$520	4	6
技巧課程								
4902-SC07-2607	初	4/7 - 25/7	六	2:00pm - 3:00pm	\$560	\$520	4	6
4902-SC08-2607	中	4/7 - 25/7	六	3:00pm - 4:00pm	\$560	\$520	4	8
4902-SC09-2607	高	4/7 - 25/7	六	4:00pm - 5:00pm	\$560	\$520	4	6

### 兒童攀石課程(8月)

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額
4902-SC01-2608	入門	7/8 - 28/8	五	4:45pm - 5:45pm	\$650	\$600	4	6
4902-SC02-2608	基礎 / 初	7/8 - 28/8	五	5:45pm - 6:45pm	\$650	\$600	4	6
4902-SC04-2608	入門	1/8 - 29/8	六	9:00am - 10:00am	\$700	\$650	5	6
4902-SC05-2608	基礎	1/8 - 29/8	六	10:00am - 11:00am	\$700	\$650	5	6
4902-SC06-2608	初	1/8 - 29/8	六	11:00am - 12:00nn	\$700	\$650	5	6
技巧課程								
4902-SC08-2608	初	1/8 - 29/8	六	2:00pm - 3:00pm	\$700	\$650	5	6
4902-SC09-2608	中	1/8 - 29/8	六	3:00pm - 4:00pm	\$700	\$650	5	8
4902-SC10-2608	高	1/8 - 29/8	六	4:00pm - 5:00pm	\$700	\$650	5	6

### 暑期班

編號	班別 (暑期)	日期	星期	時間	收費	堂數	名額
4902-SCS01-2607	6 - 7 歲	13/7 - 24/8	—	2:00pm - 3:00pm	\$910	7	6
4902-SCS02-2607	6 - 7 歲	13/7 - 24/8	—	3:00pm - 4:00pm	\$910	7	6
4902-SCS03-2607	7 - 9 歲	13/7 - 24/8	—	4:00pm - 5:00pm	\$910	7	6
4902-SCS04-2607	7 - 9 歲	13/7 - 24/8	—	5:00pm - 6:00pm	\$910	7	6
4902-SCS05-2607	6 - 7 歲	15/7 - 22/8	三	2:00pm - 3:00pm	\$910	7	6
4902-SCS06-2607	6 - 7 歲	15/7 - 22/8	三	3:00pm - 4:00pm	\$910	7	6
4902-SCS07-2607	7 - 9 歲	15/7 - 22/8	三	4:00pm - 5:00pm	\$910	7	6
4902-SCS08-2607	9 - 12歲	15/7 - 22/8	三	5:00pm - 6:00pm	\$910	7	8

## 兒童混合攀登課程

兒童混合攀登課程是專為兒童而設的課程，主要以模擬冰雪攀登訓練。混合攀登使用特製冰斧進行攀登。

### 課程特色

1. 增強力量和耐力：需要使用全身的肌肉，特別是上肢、核心和腿部肌肉，長期進行混合攀登可以有效增強肌肉力量和耐力。
2. 提升靈活性和協調性：涉及不同的動作和姿勢，可以幫助孩子們提高身體的靈活性和協調性，這對於他們在其他運動中也大有裨益。
3. 改善平衡能力：孩子們需要控制自己的重心，這能夠促進平衡感的發展，減少摔倒的風險，增強身體的穩定性。
4. 提升問題解決能力：孩子們面對各種挑戰與障礙，有助於培養他們的思維能力和創造力。
5. 提高自信心：成功克服攀登中的挑戰能讓他們獲得成就感，增強他們的自信心和自我效能感，有助於心理健康的發展。

地點：本會所G/F歷奇樂園

對象：8歲以上 或 完成 幼兒歷奇攀石預備課程 或 完成 兒童攀石課程 - 入門課程

名額：初班及中班 - 每班6位

1. 公眾假期停課。
2. 如天氣惡劣 / 下雨，會改於室內攀石牆上課(視乎情況，家長請留意有關之宣佈)。
3. 導師比例：初班及中班 - 1:6，高班 - 1:8
4. 有需要的家長請與車Sir聯絡。(價錢另議)
5. 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。

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額
4902-MC01-2607	初班	4/7 - 25/7	六	12:00nn - 1:00pm	\$560	\$520	4	6
4902-MC01-2608	初班	1/8 - 29/8	六	12:00nn - 1:00pm	\$560	\$520	4	6

## 兒童康樂繩索課程

此課程專為兒童而設，主要以康樂繩索體驗為基礎，在繩索上攀登及下降，藉此增強自信心、肌肉訓練及肢體協調能力。

地點：本會所G/F歷奇樂園

對象：8歲以上 或 完成 幼兒歷奇攀石預備課程 或 完成 兒童攀石課程 - 入門課程

名額：初班及中班 - 每班6位

1. 公眾假期停課。
2. 導師比例：初班及中班 - 1:6，高班 - 1:8
3. 有需要的家長請與車Sir聯絡。(價錢另議)
4. 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。

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額
4902-RA01-2607	初班	4/7 - 25/7	六	4:00pm - 5:00pm	\$560	\$520	4	6
4902-RA01-2608	初班	1/8 - 29/8	六	4:00pm - 5:00pm	\$700	\$650	5	6

## 兒童挑戰網陣課程

兒童挑戰網陣課程是一種專為兒童設計挑戰網陣課程。旨在教授孩子們高結構活動的基本技能與安全知識。主要內容包括教授歷奇樂園，傳統高結構巧等技術等等。

地點：本會所G/F歷奇樂園

對象：8歲以上 或 完成 幼兒歷奇攀石預備課程 或 完成 兒童攀石課程 - 入門課程

名額：初班及中班 - 每班6位

1. 公眾假期停課。
2. 如天氣惡劣/下雨，會改於2/F 繩索技術場地上課(視乎情況，家長請留意有關之宣佈)。
3. 導師比例：初班及中班 - 1:6，高班 - 1:8
4. 有需要的家長請與車Sir聯絡。(價錢另議)
5. 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。

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額
4902-HE01-2607	初班	4/7 - 25/7	六	5:00pm - 6:00pm	\$560	\$520	4	6
4902-HE01-2608	初班	1/8 - 29/8	六	5:00pm - 6:00pm	\$700	\$650	5	6