

色彩動感Sun世界暑假活動 2021

活力花式跳繩班 S21K01A/B

跳繩是一項有着非常好的鍛煉效果的運動。從運動量來說，持續跳繩10分鐘，與慢跑30分鐘或跳健身舞20分鐘相差無幾，可謂耗時少、耗能大的有氧運動。對於孩子的協調性、腦部健康都有很大的鍛煉。跳繩能促進血液循環，保護心臟，提高肺活量，還可增進青少年發育，開發智力，有益身心健康。

2021年7月14日至8月2日（共6課）

A班：逢星期一、三 9:00-10:00AM

B班：逢星期一、三 10:15-11:15AM

對象：升小一至中三學生

人數：16人

導師：葉偉禎先生（前香港代表隊成員，繩研跳繩運動學院資深教練，中國香港跳繩總會高級跳繩教練，元朗區區隊總教練，2007及2011亞洲跳繩錦標賽冠軍）

費用：\$480

備註：請穿著運動服裝、球鞋及帶備食水

**Let's Skate! 滾軸溜冰班 S21K02A/B**

滾軸溜冰運動有助改善呼吸系統、促進心腦血管系統和新陳代謝，並增強臂、腿、腰、腹等各處肌肉的力量和身體各個關節的靈活性，特別對改善平衡能力有很大的幫助和協調。在這課程你會學到不同的花式，想挑戰自己嗎？趁著暑假，Let's skate!

2021年7月14日至8月2日（共6課）

A班：逢星期一、三 10:15-11:15AM

B班：逢星期一、三 11:30AM-12:30PM

對象：升小二至中三學生

人數：15人

導師：梁志偉先生（前香港滾軸曲棍球代表隊成員，IISA國際單排滾軸溜冰總會Level 1及Level 2證書教練，現役香港速度單排滾軸溜冰運動員）

費用：\$750（已包括租借頭盔及鞋費用）

備註：需自備護掌、護肘及護膝（或預先向中心訂購：\$150）

請穿著輕便運動服、帶備食水、毛巾及替換襪子

如欲購買頭盔及滾軸溜冰鞋，可向教練查詢



Let's go to skate!

色彩動感Sun世界暑假活動 2021

歡樂躍動！彈網體操S21K03A/B/C

跳彈網能增強心肺功能，提升身體協調能力是兼具趣味、刺激與優美的運動。本課程除了教授直彈、抱膝彈、分腿彈、坐彈等技巧，學員更有機會練習滾翻、手倒立、側手翻及蹲腿騰越等自由體操動作。兩者的結合讓學員可從中培養敢於挑戰，追求進步的態度。這個夏日，讓我們享受彈跳新體驗！

2021年7月15日至8月3日（共6課）

A班：逢星期二、四 9:00-10:00AM

B班：逢星期二、四 10:15-11:15AM

加開C班：逢星期二、四 11:30AM-12:30PM

人數：18人

對象：升小一至中一學生

導師：范玉書先生及自由體操教練團隊
(資深註冊彈網教練)

費用：\$750

備註：請穿著運動服裝及帶備食水

**飛躍吧！籃球員訓練班 S21K04/B**

籃球訓練不但可鍛鍊身體協調性，更能提升個人紀律，培養團隊精神。導師將以遊戲引發孩子對籃球的興趣，透過簡單任務，更可鼓勵隊員彼此合作。小型籃球外形輕巧，設計遷就兒童體型小、手掌小及體力等特點，以便孩子學習運球、傳接球及投籃等技巧，實屬籃球小先鋒明智之選！



2021年7月15日至8月3日（共6課）

逢星期二、四11:30-12:30PM

加開B班：逢星期二、四10:15-11:15AM

對象：升小一至小四學生

人數：15人

導師：魏海峰 (YMCA籃球教練證書(銅章)，運動教練學學士畢業)

費用：\$480

備註：請穿著運動服裝、球鞋及帶備食水

色彩動感Sun世界暑假活動 2021

奔跑吧！活力足球員 S21K05/B

厭倦了在螢幕前觀賞球場？你絕對可以置身球場上，親身享受踢足球的樂趣！本課程致力發掘小球員的足球潛能，專業足球教練將教授射、傳、帶、頂的技巧。讓我們在暑假在足球場上奔馳！

2021年7月15日至8月3日（共6課）

逢星期二、四 9:00-10:00AM

加開B班：逢星期二、四11:30AM-12:30PM

對象：升小一至小四學生

人數：15人

導師：SIC足球事工註冊教練

費用：\$480

備註：請穿著運動服裝、球鞋及帶備食水



小型籃球提升班 S21K06

本課程為曾學小型籃球的球員而設，從中學習鞏固運球、傳接球及投籃等基礎技巧，讓孩子能成為更出色的小小籃球員！籃球活動既可訓練協調性，又可培養團隊精神，讓孩子們在這個暑假一同揮灑汗水，相約籃球場上奔馳吧！

2021年7月15日至8月3日（共6課）

逢星期二、四2:15-3:15PM

對象：升小四至小六學生

人數：15人

導師：魏海峰 (YMCA籃球教練證書(銅章)，運動教練學學士畢業)

費用：\$480

備註：請穿著運動服裝、球鞋及帶備食水



色彩動感Sun世界暑假活動 2021

籃球技巧晉升班 S21K07

究竟怎樣可以”三分穿針”？”插花”使敵方無法搶波？除了天資，還有練習，仍需要學些技巧！由資深教練，教你一系列的打籃球戰術，不論運球，傳球，射球等技巧，使你在暑假球技大大提升！



2021年7月15日至8月3日（共6課）

逢星期二、四3:30-4:30PM

對象：升小六至中二學生

人數：15人

導師：魏海峰（YMCA籃球教練證書（銅章），
運動教練學學士畢業）

費用：\$480

備註：請穿著運動服裝、球鞋及帶備食水

進深足球訓練班 S21K08

本課程為曾學習足球的學生而設，鞏固盤球、控球、傳球和射門等技術。課程中更會透過實戰訓練，學習並實踐小組戰術！讓我們在這暑假，大大提升足球技巧！

2021年7月15日至8月3日（共6課）

逢星期二、四 10:15AM-11:15AM

對象：升小五至中二學生

人數：15人

導師：SIC足球事工註冊教練

費用：\$480

備註：請穿著運動服裝、球鞋及帶備食水

