



## 足球樂滿FUN同樂日

### S20K01

踢足球對身體的好處多多！透過踢球形成正確的品德同樣重要！導師會透過不同的小遊戲，讓你認識踢足球運動更多，學習盤球等技巧，更會有好球品！

2020年8月12日（星期三）2:00pm-4:00pm

對象：升小一至小三

人數：15-20人

導師：SIC 足球事工註冊教練

費用：\$120

備註：請穿著運動服裝、球鞋及帶備食水

## 籃球至多FUN同樂日

### S20K02

想學打籃球卻不知從何開始？讓我們先透過不同的遊戲，去認識這項運動更多！約定朋友們，一起在籃球場上灑灑汗！

2020年8月10日（星期一）2:00pm-4:00pm

對象：升小一至小三

人數：15-20人

導師：魏海峰（YMCA 籃球教練證書（銅章），運動教練學學士畢業）

楊浩然（YMCA 籃球教練證書（銅章））

費用：\$120

備註：請穿著運動服裝、球鞋及帶備食水

## 歡樂躲避盤同樂日

### S20K03

躲避盤是近年新興運動，它是一種用軟飛碟去玩閃避球。導師會透過不同遊戲讓你認識更多和初嘗玩躲避盤的滋味！在這炎炎夏日，讓我們在遊戲中鍛鍊身體！

2020年8月14日（星期五）2:00pm-4:00pm

對象：升小一至小三

人數：15-20人

導師：張樂靈（躲避盤一級教練，運動教練學士學位畢業）

費用：\$120

備註：請穿著運動服裝、球鞋及帶備食水



# 體能系列

## 活力花式跳繩班

**S20K04A/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。

2020 年 7 月 27 日至 8 月 7 日 (共 6 課)

A 班：逢星期一、三、五 9:00-10:00AM

B 班：逢星期一、三、五 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，中國香港跳繩總會中級跳繩教練，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

## 籃球技巧晉升班

**S20K05**

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！

2020 年 7 月 20 日至 8 月 5 日 (共 6 課，共 9 小時)

逢星期一、三 2:00-3:30PM (每堂 1.5 小時)

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，運動教練學士畢業)

楊浩然 (YMCA 籃球教練證書銅章)

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

**S20K06A/B**

滾軸溜冰運動有助改善呼吸系統、促進心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!

2020 年 7 月 27 日至 8 月 7 日 (共 6 課)

A 班：逢星期一、三、五 10:15-11:15AM

B 班：逢星期一、三、五 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  
如課堂開始後欲購買頭盔及滾軸溜冰鞋，可向教練查詢



## 歡樂躍動！彈網體操班

### S20K07A/B

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！

2020年7月28日至8月8日（共6課）

A班：逢星期二、四、六 9:00-10:00AM

B班：逢星期二、四、六 10:15-11:15AM

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！小小籃球員訓練班

### S20K08

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！

2020年7月28日至8月7日（共6課）

逢星期二、四、五 2:00-3:00PM

對象：升小一至小三學生

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）

楊浩然（YMCA 籃球教練證書（銅章））

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

### S20K09

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！

2020年7月28日至8月7日（共6課）

逢星期二、四、五 3:15-4:15PM

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）

楊浩然（YMCA 籃球教練證書（銅章））

費用：\$480

備註：請穿著運動服裝、球鞋及帶備食水



# 體能系列

## 躲避盤技巧實戰班

### S20K10

躲避盤是近年新興的體育玩意，此項運動能提升力量與敏捷度，亦有助訓練手眼協調、團隊合作精神等。導師將以遊戲引入，引發孩子的興趣，讓隊員於競賽中培養力爭上游的精神，實踐所學技巧。這項運動必定能滿足喜愛挑戰的你！

2020年7月28日至8月7日(共6課)

逢星期二、四、五 9:00-10:00AM

對象：升小三至小六學生

人數：16人

導師：張樂靈(躲避盤一級教練，運動教練學士學位畢業)

費用：\$480

備註：請穿著運動服裝、球鞋及帶備食水



## 躲避盤技巧深造班

### S20K11

本課程為曾學習躲避盤的學生而設，鼓勵熱愛躲避盤並已掌握基礎技巧的你參加！進階班不但會鞏固基礎技巧，更能學習正手飛盤、U盤技巧及團體戰術。透過實戰，學生可與隊員商討溝通，將學習到的技巧實踐在比賽中。這項運動既能訓練體能，又能動用腦筋，非常適合熱血的你！

2020年7月28日至8月7日(共6課)

逢星期二、四、五 10:15-11:15AM

對象：升小六至中三學生

人數：16人

導師：張樂靈(躲避盤一級教練，運動教練學士學位畢業)

費用：\$480

備註：請穿著運動服裝、球鞋及帶備食水

## 奔跑吧！活力足球員

### S20K12

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，除了進行專業的足球訓練外，更可與朋友們一起享受足球比賽的樂趣。讓我們在暑假在足球場上奔馳！

2020年7月28日至8月7日(共6課)

逢星期二、四、五 10:15-11:15AM

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

## 進深足球訓練班

### S20K13

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，與夥伴合力爭取比賽勝利！讓我們在這暑假，大大提升足球技術！

2020年7月28日至8月7日(共6課)

逢星期二、四、五 11:30AM-12:30PM

對象：升小四至中二學生

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



孩子漸漸長大，強健起來，充滿智慧，又有神的恩在他身上。路 2:40