

課程名稱 / 內容 / 編號	對象/名額	日期/星期	時間	收費(元)/堂數	備註/導師
<p>(PS-S19-C601) 幼兒田徑基礎班</p> <p>透過不同的田徑練習，讓兒童學習到跑、跳及擲的基礎技術，同時提升兒童的體適能(包括：身體協調能力、肌肉力量、速度和敏捷度...)。</p> <p>課堂亦會加入趣味小遊戲，培養兒童對田徑運動的興趣，從小養成運動的健康習慣。</p>	3 至 6 歲/12 名	17/7 至 21/8 (逢三)	10:30 至 11:30	900/6 堂	<ul style="list-style-type: none"> * 導師為業餘田徑總會二級教練，逾 18 年教授田徑經驗 * 自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 * 於課程場地集合及解散 * 負責職員：葉偉達
<p>(PS-S19-C602) 幼兒體適能健體班</p> <p>良好體適能對幼兒非常重要，學習正確姿勢及改善體態，並促進整體身心健康。</p> <p>透過活動來訓練大及小肌肉的基礎動作如走、轉、拋、接、擲、推、拉等，從而提升運動技巧。同時從聯合或合作式遊戲學習如何遵守規則。</p>	3 至 5 歲/12 名	16/7 至 20/8(逢二)	9:00 至 10:00	770/6 堂	<ul style="list-style-type: none"> * 本課程由梁家雄任教，擁有「註冊田徑教練」、「高級私人體適能教練證書」、「兒童體適能教練證書」、有效「急救證書」等 * 自備輕便運動服裝 * 最少 6 人方可成班 * 負責職員：郭啟東
<p>(PS-S19-C603/C604) 暑期空手道班 (幼兒/少年)</p> <p>空手道被喻為可一生持續參與的運動，訓練內容多變而有趣，當中包含踢、打、摔、拿、投、鎖、絞、逆技等多種技術，是一項強調技術運用的速度和技巧的運動。課程設有恆常課程，可在暑假後持續學習</p>	<p>幼兒(C603) 3 至 6 歲 /10 名</p> <p>少年(C604) 7 至 15 歲 /10 名</p>	<p>8/7 至 12/8 (逢一)</p> <p>9/7 至 13/8 (逢二)</p>	<p>16:30 至 17:30</p> <p>17:30 至 18:30</p>	540/6 堂	<ul style="list-style-type: none"> * 課程與剛柔流柳心館香港支部柳心會合辦 * 出席率達 80%可獲發證書 * 負責職員：曾春燕

課程名稱 / 內容 / 編號	對象/名額	日期/星期	時間	收費(元)/堂數	備註/導師
(PS-S19-C605/606) 暑期體操班(幼兒/少年)	幼兒(C605) 3至6歲 /12名	16/7至 20/8(逢二)	10:15至 11:15	650/6 堂	* 此課程由中國香港體操總會專業教練教授 * 出席率達 80%可獲發證書 * 如有特別情況更換導師，恕不另行通知 * 負責職員：曾春燕
針對柔軟度、肌力、肌耐力、敏捷性、平衡力、協調性及爆發力，各種反應的鍛鍊，提升應變能力，使大腦傳遞訊息的能力比一般人快捷。身手亦會變得更加靈敏，在發生突發意外時能減少受傷的機會。學習主題包括：翻滾動作、跑、跳躍、支撐、手翻及轉體動作等。課程設有恆常課程，可在暑假後持續學習。	少年(C606) 7至15歲 /12名	16/7至 20/8(逢二)	11:30至 12:30		
(PS-S19-C607/C608/C609) 暑期籃球訓練班(A/B/C)	A班(C607) 4至6歲 /20名	6/7至 31/8(逢六)	14:00至 15:10	675/9 堂	* 需穿著運動服裝 * 自備足夠飲料及替換衣物 * 導師為籃球總會註冊籃球教練 * 負責職員：葉偉達
學習運動和團隊精神。 1. 基本球感練習 2. 基本運球練習 3. 短距離投籃 4. 傳球技巧 5. 基本籃球規則、分組比賽	B班(C608) 7至9歲 /20名	6/7至 31/8(逢六)	15:15至 16:25		
	C班(C609) 10至12歲 /20名	6/7至 31/8(逢六)	16:30至 17:40		
(PS-S19-C610/C611) 小型網球訓練班(A/B)	A班(C610) 5至6歲 /10名	18/7至 22/8(逢四)	10:00至 11:00	780/6 堂	* 導師為網球總會註冊教練 * 自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 * 於課程場地集合及解散 * 負責職員：葉偉達
教授基本技巧，內容包括：握拍法、發球、擊球、截擊及步法等。同時會以遊戲及比賽方式去提升學生的個人技術，藉此認識小型網球的比賽規則、基本球例及計分方法等。	B班(C611) 7至9歲 /10名	18/7至 22/8(逢四)	11:00至 12:00		
(PS-S19-C612) 親子小型網球訓練班	5至8歲及家長 /6對親子	19/7至 9/8(逢五)	19:00至 20:00	1040/4 堂 每對親子	* 導師為網球總會註冊教練 * 自備球拍，亦可向本單位借用 * 自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 * 於課程場地集合及解散 * 參加者能獨立上課 * 負責職員：葉偉達

課程名稱 / 內容 / 編號	對象/名額	日期/星期	時間	收費(元)/堂數	備註/導師
(PS-S19-C613/C614/C615) 暑期地壺球訓練班(A/B/C)	A班(C613) 6至8歲 /12名	16/7至 20/8(逢二)	13:00至 14:00	600/6堂 ※	* 需穿著運動服裝 * 費用已包括訓練器材 * 完成課程後可申請香港地壺球協會證書乙，費用\$60 * 負責職員：葉偉達
適合不同年齡的人士參加。 1. 設備、規則和禮儀、著裝要求 2. 計分和競爭系統 3. 技能和戰術 4. 比賽	B班(C614) 7至10歲 /12名	16/7至 20/8(逢二)	14:00至 15:00		
	C班(C615) 11至14歲 /12名	16/7至 20/8 (逢二)	15:00至 16:00		
(PS-S19-C616/C617) 少年羽毛球球訓練班(一/二)	(一)班(C616) 6至7歲 /12名	17/7至 28/8(逢三)	14:00至 15:30	840/7堂 ※	* 可自備球拍，亦可向本單位借用 * 自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 * 於課程場地集合及解散 * 參加者能獨立上課 * 負責職員：葉偉達
本班只適合初學者學習各項羽毛球的基礎技術，如發球、接球、擊球、步法等，並培養對體育活動的興趣。 * 訓練班須按參加者實際能力，調節訓練進度與訓練方式。	(二)班(C617) 8至11歲 /12名	17/7至 28/8(逢三)	15:30至 17:00		
(PS-S19-C618/C619) 少年花式跳繩訓練班(一/二)	(一)班(C618) 6至7歲 /16名	6/7至 24/8(逢六)	10:15至 11:25	880/8堂 ※	* 本單位代購花式繩一條 * 自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 * 於本單位集合及解散 * 負責職員：葉偉達
近年花式跳繩已發展成正式比賽項目，可以鍛煉身體協調及爆發力。透過結集遊戲，教授個人花式及大繩等基礎技巧。	(二)班(C619) 8至11歲 /16名	6/7至 24/8(逢六)	11:30至 12:40		
(PS-S19-C620/C621) 乒乓球訓練班(A/B)	A班(C620) 6至7歲 /8名	19/7至 23/8(逢五)	14:00至 15:00	750/6堂 ※	* 導師為乒乓球總會註冊教練 * 可自備球拍，亦可向本單位借用 * 自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 * 於課程場地集合及解散 * 參加者能獨立上課 * 負責職員：葉偉達
教授基本技巧，包括：發球、接發球、正手攻球、推擋、搓球、基本旋轉及比賽規則和球例的認識。並藉著遊戲中學習，啟發兒童對乒乓球的興趣。	B班(C621) 8至10歲 /8名	19/7至 23/8(逢五)	15:00至 16:00		
(PS-S19-C622) 暑期跆拳道初探	6至9歲 /15名	3/7至 25/9(逢三) (18/9暫停一次)	19:00至 20:00	780 /12堂	* 適合初學者，嘗試學習跆拳道 * 與捷擊跆拳道館合辦 * 穿著輕便運動裝束及長褲上課 * 負責職員：陳美姬/鍾潔雯
(PS-S19-C623) 暑期國術初探	6歲或以上 /10名	6/7至 28/9(逢六) (14/9及 21/9暫停一次)	18:30至 20:00	440/11 堂	* 穿著輕便運動裝束及長褲上課 * 負責職員：鍾潔雯
教授初步認識蔡李佛武術技巧，如：基本拳法、腳法和兵器運用。強身健體，發揚中國武術精神。課程完結後，可報讀本單位的長期國術班。					
課程名稱 / 內容 / 編號	對象/名額	日期/星期	時間	收費(元)/堂數	備註/導師

(PS-S19-C624/C625) 兒童劍擊初探班(A/B)	A 班(C624) 6 至 9 歲/12 名	19/7 至 23/8(逢五)	10:10 至 11:40	1100/6 堂 ※	* 本課程由香港劍擊總會認可教練任教 * 自備輕便運動服裝 * 體驗班暫不需學員購買任何劍擊用品 * 最少 5 人方可成班 * 負責職員：郭啟東
劍擊講求自信、專注力、反應、紀律及靈活思考，對於青少年身心成長都有幫助。本課程透過六堂的體驗班，讓更多青少年能參與劍擊運動，培養及提升他們對此運動的興趣。 內容： 1. 劍擊及其禮儀的認識 2. 基本握劍、站姿及步法的掌握 3. 簡單攻防取勝的技巧 4. 有趣遊戲的輔助訓練 5. 實戰對賽的體驗	B 班(C625) 6 至 9 歲/12 名	19/7 至 23/8(逢五)	11:45 至 13:15		
(PS-S19-C626) 「健康生活」- 暑期青少年欖球計劃 2019	6 歲至 14 歲 /15 名	9/7 至 15/8 (逢二及四)	16:00 至 17:30	480/12 堂	* 本課程由香港欖球總會提供 * 穿著輕便運動裝束上課 * 有需要者可申請學費減免 * 須自行前往活動場地 * 負責職員：鍾潔雯
RUGBY 7 非撞式欖球賽事為本港每年的國際盛事，你也來親身參與，學習認識這運動。 本課程教授非撞式欖球(RUGBY)運動技巧及規則。讓學員學習群體活動。學員須自行往河英皇佐治五世學校球場上課。	8 至 14 歲 /10 名	19/7 至 30/8(逢五)	15:00 至 16:15	560/7 堂	* 導師 Haze Chan 陳穎曦，曾受專業形體戲劇訓練，具備豐富兒童及青少年教學經驗，善於訓練他們的自我表達及演繹能力，表演知識及技巧。 * 穿著輕便運動裝束及自備大毛巾上課 * 負責職員：鍾潔雯
(PS-S19-C627) 伸心康靈形體訓練					
從身體出發，學習與自己對話、溝通並且和解，經歷再一次的洗滌。 本課程揉合形體伸展及瑜伽動作，訓練身體核心肌肉以及強化少用的肌肉，有助改善身體狀況，如：扁平足或脊椎移位。配合培養內視內觀的能力及專注力，覺察身體與身處空間與他人的關係，開發肢體潛能。 希望學員了解自己身體、思維、內心的傾向性，做到身心合一。使身體像樹木般慎實的向上茁壯、誠實向下紮根。					

課程名稱 / 內容 / 編號	對象/名額	日期/星期	時間	收費(元)/堂數	備註/導師
<p>(PS-S19-C628) Good Morning, Sir! 兒童體適能訓練</p> <p>在學習的黃金階段，透過體適能活動，循序漸進提升小朋友的強健體魄，建立自信心及社交技巧。小朋友最愛走動，從此訓練發展身體控制、空間運用、力量、反應、速度、協調等自身技能，再配合團體遊戲誘發創造力和培養團隊合作精神。</p>	7 至 12 歲 /16 名	18/7 至 22/8(逢四)	8:30 至 10:00	770/6 堂 ※	<ul style="list-style-type: none"> * 本課程由梁家雄任教，擁有「註冊田徑教練」、「高級私人體適能教練證書」、「兒童體適能教練證書」、有效「急救證書」等 * 自備輕便運動服裝 * 最少 6 人方可成班 * 負責職員：郭啟東
<p>(PS-S19-C629) 少年小型足球訓練班</p> <p>讓我們全情投入足球的世界！學習團隊合作及自律精神！本班適合初學之青少年參加，教授盤、傳、運、控、射等基本技巧。</p>	8 至 12 歲 /20 名	17/7 至 21/8(逢三)	16:00 至 17:30	570/6 堂 ※	<ul style="list-style-type: none"> * 導師為足球總會註冊教練。 * 自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 * 於課程場地集合及解散 * 負責職員：葉偉達
<p>(PS-S19-C630) 足毬體驗課程</p> <p>教授足毬的基本技巧及賽例，透過遊戲及活動學習基本四式控毬、發、接及基本對接技巧。</p>	8 至 12 歲 /16 名	16/7 至 20/8(逢二)	11:30 至 12:30	\$570/6 堂	<ul style="list-style-type: none"> * 需穿著運動服裝 * 自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 * 費用已包括訓練器材 * 負責職員：葉偉達