課程名稱 / 內容 / 編號	對象/名額	日期/星期	時間	地點	收費(元)/堂數	備註/導師
(PS-S20-Y601)滑板初體驗(青年) 希望啟發參加者從學習滑板的過程中挑戰自我，勇於面對挫折。跌倒只是平常事，再站起來便行了。一起來挑戰自己吧！	11 至 16 歲 /15 名	7/8 (五)	08:45 至 11:30	香港單車館公園	250	* 與香港滑板學院合辦 * 活動當日於本單位集合及解散 * 必須穿著運動服裝及波鞋 * 自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 * 自備交通費 * 自備頭盔及護膝 * 負責職員：李穎詩
(PS-S20-Y602)舞動人生 - Break Dance Break Dance ，是街舞的一種，也是第一種嘻哈舞種。本班將教授 1 至 2 隻舞蹈及基本舞步，配合快速樂曲伴奏，將會成為青少年鍛鍊身心的一種健康活動。	11 歲或以上 /12 名	24/7 至 28/8 (逢五)	14:00 至 15:00	本單位	600/6 堂	* 穿著輕便運動裝束及不脫色運動鞋上課 * 負責職員：孔祥輝

(PS-S20-Y603)夏日 Tabata 想做運動但不想外出？學會 Tabata 間歇運動，讓你日後只要在家裡，或找一個空地就可以隨時開始運動。	12 至 18 歲/12 名	21/7 至 25/8 (逢二)	19:30 至 20:30	本單位	270/6 堂	*必須穿著運動服裝及鞋 *自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 * 負責職員：李穎詩
(PS-S20-Y604)直立板 初級訓練(一段章、二段章) 直立板由滑浪板演變而成的新興趣，考驗平衡及身體協調能。透過初段訓練，掌握基本直立板技術，在海面上沒有艇倉拘束，享受水上活動樂趣。完成整個初段訓練需時兩天	12 至 24 歲/12 名	27/7(一) 及 29/7(三)	09:00 至 16:00	香港青年協會大美督戶外活動中心	350	* 大美督巴士站集合及解散 * 必須帶備運動膠鞋及泳衣 * 自備防曬物品 * 如需代訂午膳，需要在活動前 1 星期通知，每位約$40 * 因安全考慮，當日活動安排以當天的天氣情況作最終決定 * 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	地點	收費(元)/堂數	備註/導師
(PS-S20-Y605)直立板水球 FUN TRIAL 全新水上體驗直立板水球 FUN TRAIL 以 3 對 3 的形式，在指定範圍入面，利用直立板，突破對方的防守，將水球送入龍門。以用直立板代替獨木舟，更靈活、更多空間的水球競技體驗。 活動需時一天: 上午為基礎直立板訓練，下午為水球體驗。	12 至 24 歲/12 名	8/8(六)	09:00 至 16:00	香港青年協會大美督戶外活動中心	300	* 大美督巴士站集合及解散 * 必須帶備運動膠鞋及泳衣 * 自備防曬物品 * 如需代訂午膳，需要在活動前 1 星期通知，每位約$40 * 因安全考慮，當日活動安排以當天的天氣情況作最終決定 * 負責職員：葉偉達
(PS-S20-Y606)Running Youths 之耐力訓練班 透過跑步和體適能訓練，幫助青年鍛煉身心發展，從而鼓勵他們堅持去達到自己定立的目標。歡迎對長跑有興趣的你參加，一起挑戰自己！	13 至 18 歲/12 名	22/7 至 26/8 (逢三)	20:15 至 21:30	斧山道運動場	300/6 堂	* 活動當日於本單位集合及解散 *必須穿著運動服裝及鞋 *自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 *導師擁有豐富長跑訓練和比賽經驗 * 負責職員：李穎詩
(PS-S20-Y607)攀石初體驗 在專業導師的指導下，學員可以放膽嘗試，增加身體靈活度之餘，更可以訓練獨立解難的能力，挑戰自己。	13 至 18 歲/15 名	30/7(四)	10:00 至 14:00	荔枝角攀石場	200	*活動當日於本單位集合及解散 *必須穿著運動服裝及鞋 *自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 *負責職員：李穎詩
(PS-S20-Y608)青年 Kick-Boxing 拳擊小組 由資深拳擊運動教練帶領參加者進行系統性的拳擊訓練，改善體質、心肺功能、四肢協調能力及反應。	13 至 24 歲/10 名	23/7 至 20/8(逢四)	19:30 至 20:30	本單位	500/5 堂	*由資深拳擊運動教練教授 * 負責職員：楊志斌
(PS-S20-Y609)峽谷挑戰 在夏日炎炎，走進清涼的潭水中進行峽谷挑戰，找尋水中滑梯，穿洞，簡易瀑布沿繩下降等，喜歡挑戰的更可體驗跳潭，飛索等樂趣。	16 至 24 歲青年/8 名	15/8(六)	09:00 至 16:00	粉嶺屏南石澗	550	* 粉嶺港鐵站外小巴站出口集合及解散地點待定 * 必須穿著運動鞋及合適運動服 * 自備防曬物品 * 自備午膳 * 因安全考慮，當日活動安排以當天的天氣情況作最終決定 * 負責職員：葉偉達

(PS-S20-Y610)青年五人籃球賽 設有分組賽及淘汰賽部分(視乎報名隊伍數目分組) 報名隊伍需由 8 人組成，5 位正選及 3 位後備 設冠、亞、季各一名，各有獎盃及獎牌。	16 至 24 歲	5/8(三)、6/8(四)、14/8(五)	18:00 至 22:00	啟業邨籃球場(暫定)	100/ 一隊(按金)#	* 隊伍需自備兩種顏色球衣作賽 * 大會派出註冊球證 * 詳情可參閱海報及單張 * 報名後必需填寫及交回報名表到本單位 * 負責職員：葉偉達