

體育運動

課程/活動分類	編號	課程名稱	內容	年齡由	年齡至	名額	日期	星期	時間	地點	收費(元)	備註/導師
3.體育運動	PS-21-OL0132SPR	跑步體能放電班(網上)	本訓練班為青少年而設的系統性跑步體能訓練。課程希望參加者能夠以運動學習自我調節的能力；課程導師會以正式教學法施教，多用鼓勵的方式，引導小朋友能夠跟隨指示做不同的動作以及通過不同的挑戰和小遊戲建立自信心，發揮他們的潛能。 *特殊學習需要 (主要為ADHD亦適用報讀)	8	12	6	21/3至11/4	一	15:00-16:00	網上ZOOM進行	\$800/4堂	*完成80%或以上的參加者可獲電子證書 *課程會以網上Zoom視像會議形式進行，請預備相關電子設備。 *報名前請先閱讀單位網站內之非常暑期報名須知 *會議ID及密碼會於活動開始前一天，透過Whatsapp發送至參加者於會員系統中所登記得電話號碼。 *請穿著合適的運動服裝 *負責職員：蘇津慧
3.體育運動	PS-21-OL0133SPR	MV舞蹈速成班(網上)	學習當代人氣偶像團體歌曲舞步，歌曲節奏輕快及舞步簡單，有助提升參加者的節奏感。 本課程能吸引即使平時不常做運動的青少年一同接觸舞蹈。另外導師會教導快速記憶舞步記憶法，令參加者能夠較容易上手。 參加者也能藉此班級發掘他們對節奏及舞蹈的興趣，此外還能認識更多志同道合的朋友。	10	18	16	23/3至13/4	三	16:00-17:00	網上ZOOM進行	\$360/4堂	*完成80%或以上的參加者可獲電子證書 *課程會以網上Zoom視像會議形式進行，請預備相關電子設備。 *報名前請先閱讀單位網站內之非常暑期報名須知 *會議ID及密碼會於活動開始前一天，透過Whatsapp發送至參加者於會員系統中所登記得電話號碼。 *請穿著合適的運動服裝 *負責職員：蘇津慧
3.體育運動	PS-21-OL0134SPR	身體柔軟及增高拉筋班(網上)	專為增強身體柔軟能力及增高之小朋友而設，身體柔軟能力對小朋友日常運動、玩樂都有幫助 課程導師將會設計一系列簡單而富趣味性的遊戲，配合專業的指導，為小朋友帶來提昇身體柔軟能力及增高方面的最佳效果。	8	12	16	30/3至20/4	三	15:00-16:00	網上ZOOM進行	\$240/4堂	*完成80%或以上的參加者可獲電子證書 *課程會以網上Zoom視像會議形式進行，請預備相關電子設備。 *報名前請先閱讀單位網站內之非常暑期報名須知 *會議ID及密碼會於活動開始前一天，透過Whatsapp發送至參加者於會員系統中所登記得電話號碼。 *請穿著合適的運動服裝 *負責職員：蘇津慧