

體育運動

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
PS-S23-C247 幼兒空手道	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。	3	6	12	5/7 至 27/9	三	16:30 至 17:30	坪石青年空間(彩虹站 A2 出口)	960/12 堂	13/9 暫停 *自備輕便運動服裝 *如長期學習建議自行購買 或 首堂請導師代購空手道袍同拳套 *負責職員：鍾潔雯
PS-S23-C410 體操幼兒班	透過趣味及技巧性兼備的訓練，讓參加者認識運、傳、接、射等籃球基本技巧，從中學習運動和團隊精神。	3	6	10	8/7 至 26/8	六	17:30 至 18:30	坪石青年空間(彩虹站 A2 出口)	960/8 堂	* 此課程由中國香港體操總會專業教練教授 * 最少 4 人成班 * 於單位自設室內場地進行訓練 * 9 月起可優先報讀延續上課 * 負責職員:龍瑜楓
PS-S23-C420 幼兒暑期體操班	透過趣味及技巧性兼備的訓練，讓參加者認識運、傳、接、射等籃球基本技巧，從中學習運動和團隊精神。	3	6	10	18/7 至 22/8	二	10:00 至 11:00	坪石青年空間(彩虹站 A2 出口)	720/6 堂	* 此課程由中國香港體操總會專業教練教授 * 於單位自設室內場地進行訓練 * 9 月起可優先報讀延續上課 * 負責職員:龍瑜楓
PS-S23-C488 幼兒軟式藤球	透過遊戲及體驗式活動，讓同學能夠體驗這項新興團隊體育活動的樂趣，學會有關基本知識和技術。	3	6	10	19/7 至 26/7	三	09:30 至 10:30	坪石青年空間(彩虹站 A2 出口)	350/2 堂	* 此課程與 Woodky Land 合辦 *自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 *負責職員:龍瑜楓

PS-S23-C493 幼兒 VX 球 體驗班	透過遊戲及體驗式活動，讓同學能夠體驗這項新興團隊體育活動的樂趣，學會有關基本知識和技術。	3	6	10	17/7 至 7/8	一	11:30 至 12:30	坪石青年空間(彩虹站 A2 出口)	800/4 堂	* 此課程與 Woodky Land 合辦 *自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 *負責職員:龍瑜楓
PS-S23-C495 幼兒軟式曲棍球	透過遊戲及體驗式活動，讓同學能夠體驗這項新興團隊體育活動的樂趣，學會有關基本知識和技術。	3	6	10	18/7 至 8/8	二	9:30 至 10:30	坪石青年空間(彩虹站 A2 出口)	800/4 堂	* 此課程與 Woodky Land 合辦 *自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 *負責職員:龍瑜楓
PS-S23-C498 幼兒小型室內足球班 A	透過有趣的足球遊戲，讓幼兒從快樂中學習到基本足球技術，包括運球、射門，從而提升兒童下肢肌肉發展。	3	6	8	21/7 至 18/8	五	9:30 至 10:30	坪石青年空間(彩虹站 A2 出口)	550/5 堂	* 此課程與 Woodky Land 合辦 *自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 *負責職員:龍瑜楓
PS-S23-C501 幼兒小型室內足球班 B	透過有趣的足球遊戲，讓兒童從快樂中學習到基本足球技術，包括運球、射門，從而提升兒童下肢肌肉發展。	3	6	8	21/7 至 18/8	五	12:30 至 13:30	坪石青年空間(彩虹站 A2 出口)	550/5 堂	* 此課程與 Woodky Land 合辦 *自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 *負責職員:龍瑜楓
PS-S23-C502 幼兒拉筋增高班 A	透過一些跳躍的動作及伸展運動，讓幼兒可以舒展肌肉及有助長高。	3	6	8	20/7 至 10/8	四	9:30 至 10:30	坪石青年空間(彩虹站 A2 出口)	440/4 堂	* 此課程與 Woodky Land 合辦 *自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 *負責職員:龍瑜楓
PS-S23-C503 幼兒拉筋增高班 B	透過一些跳躍的動作及伸展運動，讓幼兒可以舒展肌肉及有助長高。	3	6	8	20/7 至 10/8	四	10:30 至 11:30	坪石青年空間(彩虹站 A2 出口)	440/4 堂	* 此課程與 Woodky Land 合辦 *自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 *負責職員:龍瑜楓
PS-S23-P304 暑期親子跆拳道初探	教授初步認識跆拳道技巧，學習跆拳道的武學精神，基本套拳、腳法及搏擊，以強健體魄，增強自信心得。課程完結後，兒童學員可報讀本單位的長期跆拳道班。	3	8	6 對	5/7 至 23/8	三	19:00 至 20:00	坪石青年空間(彩虹站 A2 出口)	960/8 堂(每對親子)	* 適合初學者及親子參與，嘗試學習跆拳道 * 穿著輕便運動裝束及長褲上課 * 負責職員：陳美姬/鍾潔雯

PS-S23-C251 跆拳道 C	教授跆拳道技巧及精神，強健體魄	4	15	20	6/7 至 28/9	四	18:00 至 19:00	坪石青年空間(彩 虹站 A2 出口)	900/12 堂	14/9 暫停 * 穿著輕便運動裝束及長褲上課 * 負責職員：陳美姬/鍾潔雯
PS-S23-C255 跆拳道 G	教授跆拳道技巧及精神，強健體魄	4	5	20	5/7 至 27/9	三	17:00 至 18:00	坪石青年空間(彩 虹站 A2 出口)	900/12 堂	13/9 暫停 * 穿著輕便運動裝束及長褲上課 * 負責職員：陳美姬/鍾潔雯
PS-S23-C406 室內幼兒籃球訓練 課程 A 班	透過趣味及技巧性兼備的訓練，讓參加者認識運、傳、接、射等籃球基本技巧，從中學習運動和團隊精神。	4	7	8	8/7 至 26/8	六	14:00 至 15:10	坪石青年空間(彩 虹站 A2 出口)	760/8 堂	* 導師為籃球總會教練 * 自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 * 於單位自設室內場地進行訓練 * 9 月起可優先報讀延續上課 * 負責職員:龍瑜楓
PS-S23-C407 室內幼兒籃球訓練 課程 B 班	透過趣味及技巧性兼備的訓練，讓參加者認識運、傳、接、射等籃球基本技巧，從中學習運動和團隊精神。	4	7	8	8/7 至 26/8	六	15:15 至 16:25	坪石青年空間(彩 虹站 A2 出口)	760/8 堂	* 導師為籃球總會教練 * 自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 * 於單位自設室內場地進行訓練 * 9 月起可優先報讀延續上課 * 負責職員:龍瑜楓
PS-S23-C412 幼兒劍擊 level UP 課程	練習體操可以提升應變能力，能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	4	6	8	4/7 至 22/8	二	17:30 至 18:30	坪石青年空間(彩 虹站 A2 出口)	1360/8 堂	* 課程與專業劍擊課程公司合辦，設有劍擊章別考核，讓同學可以循序漸進，有系統下學習劍擊。 * 自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 * 課程已包括訓練所需物資 * 於單位自設室內場地進行訓練 * 9 月起可優先報讀延續上課 * 負責職員:龍瑜楓

PS-S23-C414 幼兒暑期劍擊 level UP 課程	劍擊是一項講求手眼協調的運動，須動用全身肌肉，屬強身健體，鍛鍊意志的運動。當中選手所運用的戰術千變萬化，極具觀賞性。 課程將教授劍擊技巧包括步法、進攻及防守技巧，並會舉行定期會內技術考核及小型比賽。	4	6	8	4/7 至 22/8	二	19:30 至 20:30	坪石青年空間(彩虹站 A2 出口)	1360/8 堂	* 課程與專業劍擊課程公司合辦，設有劍擊章別考核，讓同學可以循序漸進，有系統下學習劍擊。 * 自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 * 課程已包括訓練所需物資 * 於單位自設室內場地進行訓練 * 9 月起可優先報讀延續上課 * 負責職員:龍瑜楓
PS-S23-C446 幼兒田徑訓練基礎班(4 至 7 歲)	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	4	7	8	18/7 至 22/8	二	11:00 至 12:15	坪石青年空間(彩虹站 A2 出口)	900/6 堂	* 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 * 於本單位(副單位) / 坪石邨籃球場進行訓練，於本單位集合及解散 *負責職員:龍瑜楓
PS-S23-C484 羽毛球幼兒班	教授各項羽毛球的基礎技術，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。	4	6	12	22/7 至 26/8	六	10:00 至 11:00	觀塘區體育館	750/6 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 *負責職員:龍瑜楓
PS-S23-C486 幼兒柔力球	透過遊戲及體驗式活動，讓同學能夠體驗這項新興團隊體育活動的樂趣，學會有關基本知識和技術。	4	6	10	17/7 至 24/7	一	9:30 至 10:30	坪石青年空間(彩虹站 A2 出口)	350/2 堂	* 此課程與 Woodky Land 合辦 *自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 *負責職員:龍瑜楓
PS-S23-C253 跆拳道 E	教授跆拳道技巧及精神，強健體魄	5	10	20	7/7 至 22/9	五	18:45 至 19:45	坪石青年空間(彩虹站 A2 出口)	825/11 堂	15/9 暫停 * 穿著輕便運動裝束及長褲上課 * 負責職員：陳美姬/鍾潔雯
PS-S23-C254 跆拳道 F	教授跆拳道技巧及精神，強健體魄	5	6	20	5/7 至 27/9	三	18:00 至 19:00	坪石青年空間(彩虹站 A2 出口)	900/12 堂	13/9 暫停 * 穿著輕便運動裝束及長褲上課 * 負責職員：陳美姬/鍾潔雯

PS-S23-C444 花式跳繩課程(初級班)(5至9歲)	培養對跳繩的興趣，教授基本技巧，提升個人技術	5	9	12	18/7至22/8	二	14:00至15:15	坪石青年空間(彩虹站 A2 出口)	950/6 堂	* 導師為花式跳繩總會註冊教練 * 本單位代購花式繩一條(學員也可自備) * 自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 * 於本單位(副單位)/坪石邨籃球場進行訓練，本單位集合及解散 * 負責職員:龍瑜楓
PS-S23-C447 小型網球訓練班(幼兒)	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。	5	6	8	22/7至26/8	六	10:15至11:15	坪石青年空間(彩虹站 A2 出口)	900/6 堂	* 導師為網球總會註冊教練 * 自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 * 於本單位集合及解散 * 負責職員:龍瑜楓
PS-S23-C250 跆拳道 B	教授跆拳道技巧及精神，強健體魄	6	14	20	7/7至22/9	五	20:45至21:45	坪石青年空間(彩虹站 A2 出口)	825/11 堂	15/9 暫停 * 穿著輕便運動裝束及長褲上課 * 負責職員：陳美姬/鍾潔雯
PS-S23-C252 跆拳道 D	教授跆拳道技巧及精神，強健體魄	6	15	20	6/7至28/9	四	19:00至20:00	坪石青年空間(彩虹站 A2 出口)	900/12 堂	14/9 暫停 * 穿著輕便運動裝束及長褲上課 * 負責職員：陳美姬/鍾潔雯
PS-S23-C313 暑期功夫班	培養小朋友對功夫的興趣，並用學習功夫基本功為基礎，循序漸進到套路及兵器等需要更多身體協調的項目，從而提升小朋友自身的運動能力，達致強身健體的效果。	6	18	12	22/7至26/8	六	15:50至16:50	坪石青年空間(彩虹站 A2 出口)	600/6 堂	* 負責職員：黎俊瑩
PS-S23-C314 暑期醒獅班	舞獅講求合作，透過訓練能增加小朋友的團隊精神及自信心。由於舞獅難度更高，小朋友學習難免會遇到挫折，可以讓他們學會如何面對失敗，並從失敗中學習，最終經過練習而成功後會得到更大的成就感。	6	18	12	22/7至26/8	六	17:00至18:00	坪石青年空間(彩虹站 A2 出口)	720/6 堂	* 負責職員：黎俊瑩

PS-S23-C408 籃球訓練課程(初階)	透過趣味及技巧性兼備的訓練，讓參加者認識運、傳、接、射等籃球基本技巧，從中學習運動和團隊精神。	6	12	20	8/7 至 26/8	六	15:25 至 16:35	坪石青年空間(彩虹站 A2 出口)	760/8 堂	* 導師為籃球總會教練 * 自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 * 於坪石邨籃球場進行訓練 * 預期學習六至十二個月，通過評估後可參加少年籃球進階課程。 * 負責職員:龍瑜楓
PS-S23-C492 圈網球	透過遊戲及體驗式活動，讓同學能夠體驗這項新興團隊體育活動的樂趣，學會有關基本知識和技術。	6	12	10	15/8 至 22/8	三	11:30 至 12:30	坪石青年空間(彩虹站 A2 出口)	350/2 堂	* 此課程與 Woodky Land 合辦 *自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 *負責職員:龍瑜楓
PS-S23-C497 芬蘭木柱	透過遊戲及體驗式活動，讓同學能夠體驗這項新興團隊體育活動的樂趣，學會有關基本知識和技術。	6	12	12	18/7 至 25/7	二	11:30 至 12:30	坪石青年空間(彩虹站 A2 出口)	350/2 堂	* 此課程與 Woodky Land 合辦 *自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 *負責職員:龍瑜楓
PS-S23-C571 暢遊中環 AIA 摩天輪	帶參加者經尖沙咀乘坐天星小輪，到中環 AIA 海濱享受摩天輪的體驗。	6	12	10	28/7	五	13:00 至 17:00	集合地點 坪石青年空間(彩虹站 A2 出口) 活動地點 AIA Vitality 公園 香港中環民光街 33 號	\$50/每位	* 負責職員：周厚江 * 參加者需自備八達通作交通費用
PS-S23-P151 "親親"坪石歷奇營	邀請區內的家庭參與一天親子歷奇營，讓家長與小朋友之間互相了解，建立互信，從而增進親子關係。	6	50	40	29/7	六	09:00 至 17:00	集合地點 坪石青年空間(彩虹站 A2 出口) 活動地點 大棠渡假村	\$500/每位	* 負責職員：周厚江 * 收費已包括交通費及午膳 * 導師為註冊歷奇教練
PS-S23-C248 少年空手道	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。	7	14	12	5/7 至 27/9	三	16:30 至 17:30	坪石青年空間(彩虹站 A2 出口)	960/12 堂	13/9 暫停 *自備輕便運動服裝 *如長期學習建議自行購買 或 首堂請導師代購空手道袍同拳套 *負責職員：鍾潔雯

PS-S23-C411 體操兒童/少年班	練習體操可以提升應變能力，能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	7	14	10	8/7 至 26/8	六	18:30 至 19:30	坪石青年空間(彩虹站 A2 出口)	960/8 堂	* 此課程由中國香港體操總會專業教練教授 * 於單位自設室內場地進行訓練 * 9 月起可優先報讀延續上課 * 負責職員:龍瑜楓
PS-S23-C413 兒童劍擊 level UP 課程	劍擊是一項講求手眼協調的運動，須動用全身肌肉，屬強身健體，鍛鍊意志的運動。當中選手所運用的戰術千變萬化，極具觀賞性。 課程將教授劍擊技巧包括步法、進攻及防守技巧，並會舉行定期會內技術考核及小型比賽。	7	12	8	4/7 至 22/8	二	18:30 至 19:30	坪石青年空間(彩虹站 A2 出口)	1360/8 堂	* 課程與專業劍擊課程公司合辦，設有劍擊章別考核，讓同學可以循序漸進，有系統下學習劍擊。 * 自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 * 課程已包括訓練所需物資 * 於單位自設室內場地進行訓練 * 9 月起可優先報讀延續上課 * 負責職員:龍瑜楓
PS-S23-C415 兒童暑期劍擊 level UP 課程	劍擊是一項講求手眼協調的運動，須動用全身肌肉，屬強身健體，鍛鍊意志的運動。當中選手所運用的戰術千變萬化，極具觀賞性。 課程將教授劍擊技巧包括步法、進攻及防守技巧，並會舉行定期會內技術考核及小型比賽。	7	12	8	4/7 至 22/8	二	20:30 至 21:30	坪石青年空間(彩虹站 A2 出口)	1360/8 堂	* 課程與專業劍擊課程公司合辦，設有劍擊章別考核，讓同學可以循序漸進，有系統下學習劍擊。 * 自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 * 課程已包括訓練所需物資 * 於單位自設室內場地進行訓練 * 9 月起可優先報讀延續上課 * 負責職員:龍瑜楓
PS-S23-C421 兒童/少年班暑期體操	練習體操可以提升應變能力，能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	7	14	10	18/7 至 22/8	二	11:00 至 12:00	坪石青年空間(彩虹站 A2 出口)	720/6 堂	* 此課程由中國香港體操總會專業教練教授 * 於單位自設室內場地進行訓練 * 9 月起可優先報讀延續上課 * 負責職員:龍瑜楓

PS-S23-C445 花式跳繩課程(進階班)(7至12歲)	培養對跳繩的興趣，教授基本技巧，提升個人技術	7	12	12	18/7至22/8	二	15:15至16:30	坪石青年空間(彩虹站A2出口)	950/6堂	* 導師為花式跳繩總會註冊教練 * 本單位代購花式繩一條(學員也可自備) * 自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 * 於本單位(副單位)/坪石邨籃球場進行訓練，本單位集合及解散 * 負責職員:龍瑜楓
PS-S23-C448 小型網球訓練班(兒童)	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。	7	9	8	22/7至26/8	六	11:15至12:15	坪石青年空間(彩虹站A2出口)	900/6堂	* 導師為網球總會註冊教練 * 自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 * 於本單位集合及解散 * 負責職員:龍瑜楓
PS-S23-C485 羽毛球兒童班	教授各項羽毛球的基礎技術，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。	7	10	12	22/7至26/8	六	11:00至12:00	觀塘區體育館	750/6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 * 負責職員:龍瑜楓
PS-S23-C487 兒童柔力球	透過遊戲及體驗式活動，讓同學能夠體驗這項新興團隊體育活動的樂趣，學會有關基本知識和技術。	7	10	10	17/7至24/7	一	10:30至11:30	坪石青年空間(彩虹站A2出口)	350/2堂	* 自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 * 負責職員:龍瑜楓
PS-S23-C489 兒童軟式藤球	透過遊戲及體驗式活動，讓同學能夠體驗這項新興團隊體育活動的樂趣，學會有關基本知識和技術。	7	10	10	19/7至26/7	三	10:30至11:30	坪石青年空間(彩虹站A2出口)	350/2堂	* 自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 * 負責職員:龍瑜楓
PS-S23-C490 地壺球訓練(7至10歲)	透過遊戲及體驗式活動，讓同學能夠體驗這項新興團隊體育活動的樂趣，學會有關基本知識和技術。	7	10	12	1/8至8/8	三	9:30至10:30	坪石青年空間(彩虹站A2出口)	350/2堂	* 自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 * 負責職員:龍瑜楓
PS-S23-C494 兒童 VX 球 體驗班	透過遊戲及體驗式活動，讓同學能夠體驗這項新興團隊體育活動的樂趣，學會有關基本知識和技術。	7	12	10	17/7至7/8	一	12:30至13:30	坪石青年空間(彩虹站A2出口)	800/4堂	* 自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 * 負責職員:龍瑜楓

PS-S23-C496 兒童軟式曲棍球	透過遊戲及體驗式活動，讓同學能夠體驗這項新興團隊體育活動的樂趣，學會有關基本知識和技術。	7	12	12	18/7 至 8/8	二	10:30 至 11:30	坪石青年空間(彩虹站 A2 出口)	800/4 堂	*自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 *負責職員:龍瑜楓
PS-S23-C499 兒童小型室內足球班 A	透過有趣的足球遊戲，讓幼兒從快樂中學習到基本足球技術，包括運球、射門，從而提升兒童下肢肌肉發展。	7	12	8	21/7 至 18/8	五	10:30 至 11:30	坪石青年空間(彩虹站 A2 出口)	550/5 堂	*自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 *負責職員:龍瑜楓
PS-S23-C500 兒童小型室內足球班 B	透過有趣的足球遊戲，讓兒童從快樂中學習到基本足球技術，包括運球、射門，從而提升兒童下肢肌肉發展。	7	12	8	21/7 至 18/8	五	11:30 至 12:30	坪石青年空間(彩虹站 A2 出口)	550/5 堂	*自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 *負責職員:龍瑜楓
PS-S23-C504 兒童拉筋增高班 A	透過一些跳躍的動作及伸展運動，讓參加者可以舒展肌肉及有助長高。	7	12	8	20/7 至 10/8	四	11:30 至 12:30	坪石青年空間(彩虹站 A2 出口)	440/4 堂	*自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 *負責職員:龍瑜楓
PS-S23-C505 兒童拉筋增高班 B	透過一些跳躍的動作及伸展運動，讓參加者可以舒展肌肉及有助長高。	7	12	8	20/7 至 10/8	四	12:30 至 13:30	坪石青年空間(彩虹站 A2 出口)	440/4 堂	*自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 *負責職員:龍瑜楓
PS-S23-C409 籃球訓練課程(進階)	透過趣味及技巧性兼備的訓練，讓參加者認識運、傳、接、射等籃球基本技巧，從中學習運動和團隊精神。	8	14	20	8/7 至 26/8	六	16:40 至 17:50	坪石青年空間(彩虹站 A2 出口)	760/8 堂	* 導師為籃球總會教練 * 自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 * 於坪石邨籃球場進行訓練 * 9 月起可優先報讀延續上課，預期學習六至十二個月後，可組織隊伍參加比賽。* 負責職員:龍瑜楓
PS-S23-C100 「健康生活」- 暑期青少年欖球計劃	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。	9	14	10	7/7 至 18/8	五	19:30 至 21:00	英皇佐治五世學校球場	400/7 堂	* 穿著輕便運動裝束上課 * 出席率達 80%可退回\$400 按金 * 須自行前往活動場地 * 負責職員：鍾潔雯
PS-S23-C317 飛鏢訓練班	教授飛鏢的基本知識及技術，讓有興趣的朋友有機會接觸飛鏢這項歷史悠久的玩意。	9	15	12	18/7 至 22/8	二	13:30 至 14:30	坪石青年空間(彩虹站 A2 出口)	660/6 堂	* 課程與青年導師- 家寶哥哥合辦 * 負責職員：黎俊瑩
PS-S23-C249 跆拳道 A	教授跆拳道技巧及精神，強健體魄	11	18	20	7/7 至 22/9	五	19:45 至 20:45	坪石青年空間(彩虹站 A2 出口)	825/11 堂	15/9 暫停 * 穿著輕便運動裝束及長褲上課 * 負責職員：陳美姬/鍾潔雯

PS-S23-C491 地壺球訓練(11 至 14 歲)	透過遊戲及體驗式活動，讓同學能夠體驗這 項新興團隊體育活動的樂趣，學會有關基本 知識和技術。	11	14	12	1/8 至 8/8	三	10:30 至 11:30	坪石青年空間(彩 虹站 A2 出口)	350/2 堂	*自備足夠飲料、毛巾、替換衣物 *負責職員:龍瑜楓
------------------------------------	--	----	----	----	-----------	---	------------------	-----------------------	---------	------------------------------