

新興運動

新興運動是指非傳統的體育運動。配合世界的運動趨勢，新興運動等運動在港日漸盛行，頗受學界和社區人士歡迎。傳統運動發展成熟，技術要求較高；相反新興運動的規則及要求未有太大局限性，對於初學者的門檻較低。透過各樣新興運動體驗，能讓夠在探索及經驗學習中提升協作能力、溝通能力、思考能力及創造力，從中得到滿足感和建立自信。

把不同新興運動帶入社區，新計劃目的將為促進不同年齡組別和能力水平的人士參與新興運動，鼓勵參與者通過新興運動來養成持續鍛煉的習慣。

芬蘭木柱 Molkky + 地壺球 Floor Curling



☎ 2783 3611 (徐小姐 Koey)

芬蘭木柱 / 木棋 (Molkky) 是一項使用類似飛鏢的計分方法投擲目標的新興運動。由於芬蘭木柱的玩法簡單，非常容易上手，所以適合成人、小朋友、甚至是長者。進行活動時可以增加運用腦部思考亦可訓練小肌肉，以及手眼協調等能力，所以此新興運動是非常適合長者及小朋友玩樂，是一項進行親子運動時不錯的選擇。

地壺球 (Floor Curling) 由冬季奧運冰壺球演變而成，由於這運動沒有身體碰撞，所以被稱為「紳士團體運動」。同時講求準繩度、策略、專注力、團隊合作和逆境智能。此外，地壺球適合不同年齡和能力人士共同參與，包括長者、殘障及智障人士，是一項共融的運動。

❗ 請穿著輕便運動服裝。

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.22A.24001	18 歲或以上	黃婉婷 Ashura	10/4, 17/4	三	1100 - 1230	6 樓 / 7 樓壁球場	2	\$160	15



匹克球 Pickleball



☎ 2783 3611 (徐小姐 Koey)

匹克球源自於 1965 年的美國，集合了網球、羽毛球和乒乓球的元素，但是不需要像網球一樣需耗費許多力氣，因此各年齡層及各運動水平人士，無需激烈走動，大大減低運動傷害的風險，比許多球類運動更為安全。在身體年齡低限制的優勢下，無論老少皆可參與比賽，大大增加運動及社交的樂趣。由於匹克球的活動量和運動量比網球為小，球拍及球輕，適宜作為經常運動的鍛煉項目。

❗ 請穿著輕便運動服裝。

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.22B.24001	18 歲或以上	黃婉婷 Ashura	22/5, 29/5	三	1100 - 1230	6/F	2	\$160	15
4904.22B.24002			19/6, 26/6						

巧固球 Tchoukball



☎ 2783 3611 (徐小姐 Koey)

巧固球是一項球類運動，1970 年代由瑞士人 (Hermann Brandt) 發明，主張沒有身體接觸，男女能夠同場進行比賽，不能撞、搶、攔截，所以「君子球」之稱的球類運動，其玩法結合了籃球、排球、壁網球。巧固球適合學童和長者的運動，因此受到各學校和團體歡迎。

❗ 請穿著輕便運動服裝。

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.22C.24001	18 歲或以上	林嘉晞 Lim	20/5,27/5	一	0930-1100	6/F	2	\$160	18
4904.22C.24002			17/6,24/6						



軟式手綿球



☎ 2783 3619 (沈先生 Anthony)

起源於日本名古屋，由青年會發明的一項揉合了技術、體能、智力的多元化運動，手綿球的特色是安全、易學、好玩。玩法是以手掌打擊以海綿製造的球，能有效鍛煉全身肌肉、關節和韌帶，增強肌肉耐力、爆發力和心肺功能，幫助身體的靈活性、協調性、柔韌性和平衡力都同樣得到良好的訓練。

❗ 請穿著輕便運動服裝、自備食水。

課程編號 Course Code	對象 Target	導師 / 教練 Tutor/Coach	日期 (除外) Date(Exception)	星期 Day	時間 Time	地點 Venue	堂數 Sessions	費用 Fee	名額 Quota
4904.60T.24001	40 歲或以上	手綿球教練	23/5 - 27/6	四	1000 - 1130 1430 - 1600	九龍會所 6 樓	6	\$397	20
4904.60T.24002			(16/5)						

