

# 兒童體操 Children Gymnastics

內容包括基礎技巧動作及部份器械訓練 (包括跳躍、跳箱、墊上運動、單槓、平衡木、彈床等), 透過多種肢體動作訓練, 增強身體靈活性, 培養良好運動習慣, 促進兒童身心健康, 建立優美體態。

Training on basic skills of Artistic Gymnastics and Gymnastics on apparatus (including jumps, vault, floor exercise, horizontal bar, balance beam, and trampoline etc.) This course can enhance the health condition of children's body and mind, and improve physical flexibility, agility and coordination.



\* 香港中華基督教青年會九龍會所獲 2023 至 2024 年度戴麟趾爵士康樂基金 (主要基金) 撥款資助非建設工程計劃下購置的體育 / 康樂用品。

## 兒童體操幼苗班

☎ 2783 3619 (沈先生 Anthony)

幼苗訓練班評核: 分為五個級別, 每期教練會對學生進行評核, 內容是依照各班訓練動作作為評核準則, 每個動作 10 分, 共 10 個動作, 考獲 60 分或以上將會升級並獲發證書。Pre-school Gymnastic Assessments: divided into 5 grades, assessed by instructors. Content of assessment is based on the curriculum of each class, 10 points x 10 movements, 60 points as passing mark. Participants passing the assessment can attain a certificate and be promoted to the next grade.

! 1. 學員須穿著運動衣服上課

| 課程編號<br>Course Code | 級別 / 班別<br>Level/Class | 對象<br>Target | 導師 / 教練<br>Tutor/Coach    | 日期 (除外)<br>Date(Exception)  | 星期<br>Day | 時間<br>Time  | 地點<br>Venue | 堂數<br>Sessions | 費用<br>Fee | 名額<br>Quota |
|---------------------|------------------------|--------------|---------------------------|-----------------------------|-----------|-------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| 4904.10A.24001      | 幼 A 班                  | 3 - 5        | The<br>Gymnastics<br>Club | 26/4 - 14/6(19/4, 21/6)     | 五 Fri     | 1530 - 1630 | 6/F         | 8              | \$1140    | 36          |
| 4904.10A.24002      | 幼 B 班                  |              |                           | 21/4 - 9/6(14/4, 16/6)      | 日 Sun     | 0930 - 1030 |             |                |           |             |
| 4904.10A.23015      | 幼 C 班                  |              |                           | 17/3 - 12/5(10, 31/3, 19/5) | 日 Sun     | 1530 - 1630 | 3/F         |                | \$1080    | 18          |
| 4904.10A.24003      | 幼 C 班                  |              |                           | 26/5 - 14/7(19/5, 21/7)     | 日 Sun     | 1530 - 1630 |             |                | \$1140    |             |

## 兒童體操初 / 中班


☎ 2783 3619 (沈先生 Anthony)

配合香港體操總會章別計劃, 每年進行一次考試, 內容根據香港體操總會所制定之一至九級章別動作, 合格者將獲發證書。Assessed according to the Badge Award Scheme of The Gymnastics Association of Hong Kong. Content of examination follows the stated syllabus of The Gymnastics Association of Hong Kong for Badge grades 1-9. Participants passing the assessment can attain a certificate.

! 1. 學員須穿著運動衣服上課  
2. 課程設有舊生優先報名安排

| 課程編號<br>Course Code | 級別 / 班別<br>Level/Class | 對象<br>Target | 導師 / 教練<br>Tutor/Coach    | 日期 (除外)<br>Date(Exception)     | 星期<br>Day | 時間<br>Time  | 地點<br>Venue | 堂數<br>Sessions | 費用<br>Fee | 名額<br>Quota |
|---------------------|------------------------|--------------|---------------------------|--------------------------------|-----------|-------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| 4904.10B.24001      | 初 A 班                  | 5 - 7        | The<br>Gymnastics<br>Club | 26/4 - 14/6 (19/4, 21/6)       | 五 Fri     | 1630 - 1730 | 6/F         | 8              | \$1140    | 36          |
| 4904.10B.24002      | 初 B 班                  |              |                           | 21/4 - 9/6 (14/4, 16/6)        | 日 Sun     | 1030 - 1130 | 6/F         |                |           |             |
| 4904.10B.23015      | 初 C 班                  |              |                           | 17/3 - 12/5 (10/3, 31/3, 19/5) | 日 Sun     | 1630 - 1730 | 3/F         |                | \$1080    | 18          |
| 4904.10B.24003      | 初 C 班                  |              |                           | 26/5 - 14/7 (19/5, 21/7)       | 日 Sun     | 1630 - 1730 | 3/F         |                | \$1140    |             |
| 4904.10C.24001      | 中 A 班                  | 7 - 12       | The<br>Gymnastics<br>Club | 26/4 - 14/6 (19/4, 21/6)       | 五 Fri     | 1730 - 1900 | 6/F         | 8              | \$1360    | 36          |
| 4904.10C.24002      | 中 B 班                  |              |                           | 21/4 - 9/6 (14/4, 16/6)        | 日 Sun     | 1130 - 1300 | 6/F         |                |           |             |
| 4904.10C.23014      | 中 C 班                  |              |                           | 17/3 - 12/5 (10/3, 31/3, 19/5) | 日 Sun     | 1630 - 1800 | 3/F         |                | \$1296    | 18          |
| 4904.10C.24003      | 中 C 班                  |              |                           | 26/5 - 14/7 (19/5, 21/7)       | 日 Sun     | 1630 - 1730 | 3/F         |                | \$1360    |             |

## 兒童體操高 / 進階班

 2783 3619 (沈先生 Anthony)

配合香港體操總會章別計劃，每年進行一次考試，內容根據香港體操總會所制定之一至九級章別動作，合格者將獲發證書。 Assessed according to the Badge Award Scheme of The Gymnastics Association of Hong Kong. Content of examination follows the stated syllabus of The Gymnastics Association of Hong Kong for Badge grades 1-9. Participants passing the assessment can attain a certificate.

1. 學員須穿著運動衣服上課

| 課程編號<br>Course Code | 級別 / 班別<br>Level/Class          | 對象<br>Target     | 導師 / 教練<br>Tutor/Coach    | 日期 (除外)<br>Date(Exception)  | 星期<br>Day | 時間<br>Time  | 地點<br>Venue | 堂數<br>Sessions | 費用<br>Fee | 名額<br>Quota |
|---------------------|---------------------------------|------------------|---------------------------|-----------------------------|-----------|-------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| 4904.10D.24001      | 高班 / 進階班<br>Senior/<br>Advanced | 6 歲以上<br>Above 6 | The<br>Gymnastics<br>Club | 25/5 - 13/7<br>(18/5, 20/7) | 六<br>Sat  | 2000 - 2200 | 6/F         | 8              | \$1680    | 36          |

## 親子體操班

 2783 3619 (沈先生 Anthony)

以遊戲活動的教學方式，透過體操的基本動作及部份器械（低平衡木、單槓、小彈網）的訓練，促進幼兒身心健康，加強平衡能力、靈活身段以及大肌肉群的發展，增進父母與孩子之間的感情。 To learn the basic skills of Artistic Gymnastics and Gymnastics on apparatus (low balance beam, horizontal bar, and trampoline) through games and activities. This course can enhance the health condition of children's body and mind, improve physical flexibility, agility, and coordination, and strengthen parent-child relationship.

1. 學員須穿著運動衣服上課

| 課程編號<br>Course Code | 級別 / 班別<br>Level/Class              | 對象<br>Target                                 | 導師 / 教練<br>Tutor/Coach    | 日期 (除外)<br>Date(Exception)        | 星期<br>Day | 時間<br>Time  | 地點<br>Venue | 堂數<br>Sessions | 費用<br>Fee | 名額<br>Quota |
|---------------------|-------------------------------------|--|---------------------------|-----------------------------------|-----------|-------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| 4904.10E.23006      | 親子體操班<br>Parent/Child<br>Gymnastics | 2-4 歲會友及家長<br>Members of 2-4<br>with parents | The<br>Gymnastics<br>Club | 17/3 - 12/5<br>(10/3, 31/3, 19/5) | 日<br>Sun  | 1430 - 1530 | 3/F         | 8              | \$1000    | 10          |
| 4904.10E.24001      |                                     |  |                           | 26/5 - 14/7<br>(19/5, 21/7)       |           |             |             |                | \$1020    |             |

## 兒童彈網班

 2783 3619 (沈先生 Anthony)

動作包括直彈、抱膝、分腿、屈體、坐彈、手膝彈、轉體及翻騰等，可加強對身體各部位之控制能力，更可培養向難度挑戰的毅力。 Include straight jumps, tuck jumps, straddle jumps, pike jumps, twists and somersaults etc. Learners can enhance body control, develop perseverance and learn to face challenges

1. 學員須穿著運動衣服上課 2. [\*] 課程設有舊生報名安排

| 課程編號<br>Course Code | 級別 / 班別<br>Level/Class | 對象<br>Target           | 導師 / 教練<br>Tutor/Coach    | 日期 (除外)<br>Date(Exception) | 星期<br>Day | 時間<br>Time  | 地點<br>Venue | 堂數<br>Sessions | 費用<br>Fee | 名額<br>Quota |
|---------------------|------------------------|------------------------|---------------------------|----------------------------|-----------|-------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| 4904.10F.24001      | 彈網初 A 班                | 6 - 8                  | The<br>Gymnastics<br>Club | 6/4 - 25/5<br>(30/3, 1/6)  | 六<br>Sat  | 0900 - 1000 | 6/F         | 8              | \$1120    | 10          |
| 4904.10F.24002      | 彈網初 B 班                | 8 - 10                 |                           |                            |           | 1000 - 1100 |             |                |           |             |
| 4904.10F.24003      | 彈網中班                   | 10 歲或以上<br>10 or above |                           |                            |           | 1100 - 1200 |             |                |           |             |

## 青少年 / 成人彈網班

 2783 3619 (沈先生 Anthony)

動作包括直彈、抱膝、分腿、屈體、坐彈、手膝彈、轉體及翻騰等，可加強對身體各部位之控制能力，更可培養向難度挑戰的毅力。 Include straight jumps, tuck jumps, straddle jumps, pike jumps, twists and somersaults etc. Learners can enhance body control, develop perseverance and learn to face challenges

1. 學員須穿著運動衣服上課

| 課程編號<br>Course Code | 級別 / 班別<br>Level/Class | 對象<br>Target           | 導師 / 教練<br>Tutor/Coach    | 日期 (除外)<br>Date(Exception) | 星期<br>Day | 時間<br>Time  | 地點<br>Venue | 堂數<br>Sessions | 費用<br>Fee | 名額<br>Quota |
|---------------------|------------------------|------------------------|---------------------------|----------------------------|-----------|-------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| 4904.10G.23006      | 青少年 / 成人<br>彈網班        | 13 歲或以上<br>13 or above | The<br>Gymnastics<br>Club | 24/3 - 19/5 (31/3, 26/5)   | 日<br>Sun  | 1900 - 2000 | 6/F         | 8              | \$920     | 10          |
| 4904.10G.24001      |                        |                        |                           | 2/6 - 21/7 (26/5, 28/7)    |           |             |             |                | \$980     |             |



香港中華基督教青年會

# 藝術體操發展計劃

藝術體操結合了音樂、體操、器械拋接以及舞蹈等元素。藝術體操不但以自然性、韻律性動作為基礎，更經過藝術加工的動作，使身體各種關節得到充分的活動，全身肌肉得到均衡發展。

## 幼兒藝術體操班

☎ 2783 3619 (沈先生 Anthony)

幼兒從小培養對藝術體操的興趣，訓練幼兒的柔軟度、大小肌肉的發展等，發展優美形態。配合音樂及舞蹈元素，更可訓練節奏感，從而達到多元化發展。

⚠ 請穿著輕便運動服裝、自備食水。

| 課程編號<br>Course Code | 級別/班別<br>Level/Class | 對象<br>Target | 導師/教練<br>Tutor/Coach | 日期(除外)<br>Date(Exception) | 星期<br>Day | 時間<br>Time  | 地點<br>Venue   | 堂數<br>Sessions | 費用<br>Fee | 名額<br>Quota |
|---------------------|----------------------|--------------|----------------------|---------------------------|-----------|-------------|---------------|----------------|-----------|-------------|
| 4904.10X.24001      | 幼兒藝術體操班              | 4 - 6        | 體操教練                 | 5/4-24/5 (29/3, 31/5)     | 五<br>Fri  | 1730 - 1830 | 1/F,<br>3-6 室 | 8              | \$1020    | 12          |
| 4904.10X.24002      |                      |              |                      | 7/6-26/7 (31/5)           |           |             |               |                |           |             |

## 兒童藝術體操班

☎ 2783 3619 (沈先生 Anthony)

提供有系統的藝術體操訓練予學員，從基礎訓練，全面發展學員的柔韌、力量、平衡及身體協調等能力。

⚠ 請穿著輕便運動服裝、自備食水。

| 課程編號<br>Course Code | 級別/班別<br>Level/Class | 對象<br>Target | 導師/教練<br>Tutor/Coach | 日期(除外)<br>Date(Exception) | 星期<br>Day | 時間<br>Time  | 地點<br>Venue   | 堂數<br>Sessions | 費用<br>Fee | 名額<br>Quota |
|---------------------|----------------------|--------------|----------------------|---------------------------|-----------|-------------|---------------|----------------|-----------|-------------|
| 4904.10Y.24001      | 兒童藝術體操班              | 6 - 12       | 體操教練                 | 5/4-24/5 (29/3, 31/5)     | 五<br>Fri  | 1830 - 1930 | 1/F,<br>3-6 室 | 8              | \$1020    | 15          |
| 4904.10Y.24002      |                      |              |                      | 7/6-26/7 (31/5)           |           |             |               |                |           |             |

## 跑酷初階訓練班

☎ 2783 3619 (沈先生 Anthony)

課堂透過有趣及富挑戰障礙設施，提升學員興趣，提供有系統的訓練予學員，提升體適能表現、大小肌肉控制、加強肌肉力量、提升速度、平衡、協調能力。

⚠ 請穿著輕便運動服裝、自備食水。

| 課程編號<br>Course Code | 級別/班別<br>Level/Class | 對象<br>Target | 導師/教練<br>Tutor/Coach | 日期(除外)<br>Date(Exception) | 星期<br>Day | 時間<br>Time  | 地點<br>Venue | 堂數<br>Sessions | 費用<br>Fee | 名額<br>Quota |
|---------------------|----------------------|--------------|----------------------|---------------------------|-----------|-------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| 4904.10P.24001      | 跑酷初階訓練班              | 6 - 12       | 香港中國體操總會 - 跑酷教練      | 12/5 - 30/6               | 日<br>Sun  | 1400 - 1500 | 1/F 3-6 室   | 8              | \$1440    | 10-16       |