空手道 Karate

2783 3639 (蕭先生 Thomas)

有系統之空手道訓練能提高學員手腳協調、反應及決斷能力。本會所與剛柔流正德館合辦全港空手道大賽，從中選派出色學員參加公開比賽，增加學員與不同選手切磋技術之機會。**教練：趙慧玲師範 (空手道總會黑帶七段)**

KARATEDO is an Art of Self defense, a spiritual exercise, an ancient Chinese Martial art from Shaolin to Okinawa and developed in Japan. A hard technique requires the use of body strength and muscular tension. Soft techniques require a minimal use of muscular tension and are usually combined with body motion. Hard and soft techniques integrate to form a complete fighting system adaptable to any particular situation. **Master: Annice W.L. Chiu.**

* 設舊生優先報名安排
* 代收剛柔流正德館會費 (學生) 每期 $40、(在職) 每期 $70 及道袍費每套 $550 (4904.15u.25001)
* 學員得定期參加升階試，費用另付，升階與否，費用概不發還。
* 最少 5 人開班。(如一星期前人數不足，學費會全數退回)
* Language: Mainly in Cantonese and assisted by English

課程編號 Course Code	班別 Class	對象 Target	教練 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
4904.15E.25001A1 4904.15E.25001A2(會費)	E 班	3-5 歲 (幼稚園)	趙慧玲師範	15/3 - 10/5 (19/4)	六 Sat	1000 - 1100	7/F 壁球室	8	$800 $40(會費)	12
4904.15A.25001A1 4904.15A.25001A2(會費)	A 班	6-8 歲 (初小)				1100 - 1300			$1600 $40(會費)	17
4904.15B.25001A1 4904.15B.25001A2(會費)	B 班	9-11 歲 (高小)				1400 - 1600			$1600 $40(會費)	17
4904.15C.25001A1 4904.15C.25001A2(會費)	C 班	12 歲以上				1630 - 1830			$1600 $40(會費)	17
4904.15D.25001A1 4904.15D.25001A2(會費) 4904.15D.25001A3(會費)	D 班	14 歲以上		9/4 - 28/5	三 Wed	1930 - 2100			$1600 $40(學生會費) $70(在職會費)	17

戴麟趾爵士康樂基金 SIR DAVID TRENCH FUND FOR RECREATION

香港中華基督教青年會九龍會所獲 2024 至 2025 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。

詠春拳術 Wing Tsun

2783 3636 (鍾先生 Mr Chung)

詠春拳術招式剛柔並濟，不單能強身健體，更令人的身手靈活，加強個人的防衛能力，任何年齡人士皆可以學習詠春，學員更可參加國際詠春拳術總會之章級考試。

* 代收國際詠春拳術總會每期 $60 * 詠春制服費每套 $450 * 上課 3 個月後得參加升階試，費用另付，升階與否，費用概不發還。

課程編號 Course Code	級別 / 班別 Level/Class	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
4904.24S.25001A1 4904.24S.25001A2	周六詠春拳術班 (代收會費)	6 歲以上	國際詠春拳術總會	17/5 - 5/7	六 Sat	1300 - 1430	7/F 壁球室	8	$1000 + $60	15
4904.24T.25001A1 4904.24T.25001A2	周四詠春拳術班 代收會費	12 歲以上		15/5 - 3/7	四 Thu	1930 - 2100				

柔道 Judo

2783 3636 (鍾先生 Mr Chung)

柔道是使用心身力量獲得最大效用的一種道術，增強肌力與骨骼協調，改善內臟器官的功能，使身體具有敏捷性、技巧性及柔軟性。教練：麥家寶 (國際奧林匹克柔道資深教練證書、國際柔道聯盟教練文憑、中國香港柔道總會 A 級教練)

* 道袍費每套 $500
* 學員得定期參加升階試，費用另付，升階與否，費用概不發還。

課程編號 Course Code	級別 / 班別 Level/Class	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
4904.13F.25001	柔道班	6 歲以上	麥家寶	11/4 - 6/6 (18/4)	五 Fri	1930 - 2130	7/F 壁球室	8	$980	15

養生太極班 Health Preservation Tai Chi

網上報名 Register Online

2783 3639 (蕭先生 Thomas)

本課程通過八段錦配合養生太極掌，調整身體姿勢、思想及呼吸，有助舒緩筋骨、減輕肌肉痛症問題，並提升自身免疫力的作用，改善身體狀況，達至身心平衡狀態。教學內容：八段錦、養生太極掌、養生太極拳二十四式、五步拳五步扇 (武術拳)
教練：林婉華師傅 (中國武術段位制 - 六段、香港太極總會 - 太極拳劍教練、香港武術聯會 - 武術教練)

1. [*] 課程設有舊生報名安排 2. 課程 6 人成班，請穿著運動服裝。

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
4904.21D.25101	18 歲或以上	林婉華	7/4 - 28/4 (21/4)	一 Mon	1020-1120	1/F 3-6 號房	3	$210	20
4904.21D.25301			2/4 - 30/4	三 Wed	1500-1600		5	$350	
4904.21D.25102			12/5 - 26/5	一 Mon	1020-1120		3	$210	
4904.21D.25302			7/5 - 28/5	三 Wed	1500-1600		4	$280	
4904.21D.25103			2/6 - 30/6	一 Mon	1020-1120		5	$350	
4904.21D.25303			3/6 - 25/6	三 Wed	1500-1600		4	$280	

楊式太極拳術班 Yang's Tai - Chi

網上報名 Register Online

2783 3609 (佘先生 Mr Sheh)

[*] 課程設有舊生報名安排

楊式太極拳術 8 式 Yang's Tai - Chi (8 movements)

教授楊式太極拳，適合從未學過太極拳的初學入門者，約於 1 期完成本課程。

課程編號 Course Code	級別 / 班別 Level/Class	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
4904.21B.25001	(週二)8 式班	18 歲或以上	伍艷卿	15/4 - 3/6	二 Tue	1300 - 1400	2/F	8	$430	35
4904.21B.25005	(週五)8 式班			30/5 - 22/8 (13/6, 20/6, 27/6, 4/7, 11/7)	五 Fri					

楊式太極拳術 28 式 Yang's Tai - Chi (28 movements)

教授楊式太極拳，適合熟練掌握基礎 8 式太極拳、經導師評核基本合格者，約於 2 期完成本課程。

課程編號 Course Code	級別 / 班別 Level/Class	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
*4904.21B.25002	(週二)28 式班	18 歲或以上	伍艷卿	15/4 - 3/6	二 Tue	1200 - 1300	2/F	8	$490	35
4904.21B.25006	(週五)28 式班			30/5 - 22/8 (13/6, 20/6, 27/6, 4/7, 11/7)	五 Fri					

楊式太極拳術 85 式 Yang's Tai - Chi (85 movements)

教授楊式太極拳，適合熟練掌握基礎 28 式太極拳、經導師評核基本合格者，約於 2 期完成本課程。

課程編號 Course Code	級別 / 班別 Level/Class	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
*4904.21B.25003	(週二)85 式 A 班	18 歲或以上	伍艷卿	15/4 - 3/6	二 Tue	1000 - 1100	2/F	8	$590	35
*4904.21B.25004	(週二)85 式 B 班					1100 - 1200				
*4904.21B.25007	(週五)85 式 A 班			30/5 - 22/8 (13/6, 20/6, 27/6, 4/7, 11/7)	五 Fri	1000 - 1100				
*4904.21B.25008	(週五)85 式 B 班					1100 - 1200				

八極拳班

網上報名 Register Online

2783 3609 (佘先生 Mr Sheh)

八極拳取象自熊虎二形，動態橫行直闖，招式簡單直接。本班即傳承　劉雲樵大師一門之八極拳，以「八極架」、「小八極」、「大八極」等套路為主幹，以及八極門內的各種兵器，不但促進學員健康、有益身心，更能得到多元的啟發性發展。

初階班：八極架、小八極、大八極

進階班：八極對拆、劈掛四路、劈掛一趟、劈掛二趟、八極連環

青少年班：以「八極架」「小八極」「大八極」等套路為主幹，讓青少年學員透過武學動作認識自己身體，鍛練體格，提升體能，強化身體協調能力。在學習過程中提升身心素質與素養如穩定度、協調性、靈活性、柔軟度、反應力、品德修養。通過學習八極拳，同時培養自信心紀律性和專注力，建立自我保護意識，培養良好的情緒管理能力和人際互動能力，讓學員在樂趣與歡笑中投入學會一身好本領。

課程大綱：八極架、小八極、大八極、防身小遊戲

課程編號 Course Code	級別 / 班別 Level/Class	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
4904.26C.25001	八極拳初階班	18 歲或以上	盧韋斯	1/4 - 20/5	二 Tue	1845 - 2015	7/F	8	$720	15
4904.26C.25002	八極拳進階與大槍競技班	18 歲或以上需對八極拳有基礎認識				2015 - 2145				
4904.26C.25003	八極拳初階班	18 歲或以上		27/5 - 22/7 (1/7)		1845 - 2015				
4904.26C.25004	八極拳進階與大槍競技班	18 歲或以上需對八極拳有基礎認識				2015 - 2145				