



香港青年獎勵計劃

THE HONG KONG AWARD FOR YOUNG PEOPLE

Kickboxing & Fitness Dance 課程 2019 – 2020

課程內容

Kickboxing & Fitness Dance 非常適合女學員或男學員單人練習！女學員與音樂搏鬥，完全沒有痛的感覺。男學員可伴隨激烈節拍，與音樂較量。舞步配合拳法，使兩者更生動。對於本身有舞蹈經驗的女學員，可加強身體力量運用。男學員經過訓練後，可讓每個動作更生動更有規律。這都是運動量極大的運動，令人汗流浹背，絕對係瘦身減壓的好方法。

課程資料

主辦：直屬執行處

日期：2019年11月21日至2020年5月21日(逢星期四)(一般每隔一星期一節課)

時間：晚上7時至8時

地點：新界區獎勵計劃中心(新界大埔運頭塘村運來樓地下1及2B)

課程費用：AYP 參加者: \$1080

非 AYP 參加者: \$1280

* (獎勵計劃級參加者優先，參與本課程以完成康樂體育科之學員將獲優先考慮)

清貧學生：中一至中六的日校學生如領取綜合社會保障援助 或 接受學生資助辦事處提供學費減免/書簿津貼可申請資助。合資格的參加者可獲\$300資助(即課程費用為\$780)，惟於遞交報名表時需提交學生證及有關證明文件的副本以作查核。(只限 AYP 參加者申請)

*** 資助配額有限，先到先得 ***

截止報名日期：2019年11月14日(星期四)

備註：

1. 出席全部 22 節之學員可獲出席證書乙張
2. 獎勵計劃參加者可透過本課程完成銅章/銀章級康樂體育科
2. 金章級參加者亦可參與本課程，惟需自行安排額外六個月學習，方可符合康樂體育科要求。此外，必須於報名前與李小姐聯絡，商討有關課程後安排，並於首節訓練前一個月(即 24/10/2019)透過所屬執行處遞交康樂體育科計劃書至康樂體育科科委員會批核。

康樂體育科評核要求

章級	康樂體育科時限要求	分數要求
銅章	必須接受六小時訓練，持續參與最少三個月	24 分
銀章	必須接受六小時訓練，持續參與最少六個月	30 分
金章	必須接受六小時訓練，持續參與最少十二個月	36 分

*每參加半小時一節的活動，可得 1 分；一小時一節者可得 2 分。

*每週分數不可超過 2 分；或每兩週不可超過 4 分。

惡劣天氣下的課程安排

<u>天氣情況</u>	<u>課程安排</u>
強烈季候風訊號 / 雷暴警告 / 颱風訊號一號 / 黃色暴雨訊號	照常進行
颱風訊號三號 / 颱風訊號八號或以上 / 紅色暴雨訊號 / 黑色暴雨訊號	根據教統局當日發出有關夜校課程之指引

*如課堂因惡劣天氣而取消，將安排另一日補課或順延進行。

報名方法

有意參與 Kickboxing& Fitness Dance 課程的學員，請將填妥活動報名表於 2019 年 11 月 14 日 前 親身或郵寄遞交至以下地址：

1. 獎勵計劃總辦事處

(地址：九龍長沙灣麗閣村麗葵樓三樓 301-309 號)

開放時間：上午 8 時 30 分至下午 12 時 30 分及 下午 1 時 30 分至下午 5 時 30 分

2. 九龍區獎勵計劃中心

(地址：九龍長沙灣麗閣邨麗葵樓三樓 301-309 號)

開放時間：晚上 6 時 30 分至晚上 9 時 30 分

3. 新界區獎勵計劃中心

(地址：新界大埔運頭塘村運來樓地下 1 及 2 B)

開放時間：晚上 6 時 30 分至晚上 9 時 30 分

付款方法

現金：請親臨獎勵計劃總辦事處 / 獎勵計劃中心付款

劃線支票：支票抬頭 (香港青年獎勵計劃)

存入銀行：匯豐銀行戶口號碼：552-107229-001 (報名表需連存款收據正本一併交回)

退款程序

- 若課程因額滿停止收生或學員不足而取消，本會將全數退回課程報名費予未能參加的申請人。
- 若申請人因私人理由退出該課程，必須於上述截止日期前通知本會職員辦理退款手續，本會並將會扣除課程費用的百分之二十(20%)作為行政開支，餘款將以支票用平郵方式寄出。若於截止日期或之後提出，恕不安排任何退款。

查詢方法

如有任何疑問，歡迎於辦公時間內(上午 8 時 30 分至下午 12 時 30 分及下午 1 時 30 分至下午 5 時 30 分)致電 2157 8610 或 電郵至 miffylee@ayp.org.hk 與李小姐聯絡。

課程詳細內容(導師會因應學員進度更改課堂內容)

課堂	日期及時間	主題/活動內容
1.	21/11/2019 (星期四) 19:00-20:00	伸展、有氧運動，腹部肌肉鍛鍊，音樂拍子訓練，技巧訓練
2.	28/11/2019 (星期四) 19:00-20:00	伸展、有氧運動，腹部肌肉鍛鍊，音樂拍子訓練，技巧訓練
3.	5/12/2019 (星期四) 19:00-20:00	伸展、有氧和核心受肌群鍛鍊運動，手腳協調訓練，音樂拍子訓練，技巧訓練
4.	12/12/2019 (星期四) 19:00-20:00	伸展、有氧和核心受肌群鍛鍊運動，手腳協調訓練，音樂拍子訓練，技巧訓練
5.	19/12/2019 (星期四) 19:00-20:00	伸展、有氧運動，腿部肌肉鍛鍊，音樂拍子訓練，技巧訓練
6.	2/1/2020 (星期四) 19:00-20:00	伸展、有氧運動，腿部肌肉鍛鍊，音樂拍子訓練，技巧訓練
7.	9/1/2020 (星期四) 19:00-20:00	伸展、有氧和肌肉鍛鍊運動; 手腳協調訓練，音樂拍子訓練，技巧訓練，學習舞蹈動作
8.	16/1/2020 (星期四) 19:00-20:00	伸展、有氧和肌肉鍛鍊運動; 手腳協調訓練，音樂拍子訓練，技巧訓練，學習舞蹈動作
9.	6/2/2020 (星期四) 19:00-20:00	伸展、有氧和肌肉鍛鍊運動; 手腳協調訓練，音樂拍子訓練，技巧訓練，學習舞蹈動作
10.	13/2/2020 (星期四) 19:00-20:00	伸展、有氧運動，腹部肌肉鍛鍊，音樂拍子訓練，技巧訓練
11.	20/2/2020 (星期四) 19:00-20:00	伸展、有氧運動，腹部肌肉鍛鍊，音樂拍子訓練，技巧訓練
12.	27/2/2020 (星期四) 19:00-20:00	伸展、有氧和核心受肌群鍛鍊運動，手腳協調訓練，音樂拍子訓練，技巧訓練
13.	5/3/2020 (星期四) 19:00-20:00	伸展、有氧和核心受肌群鍛鍊運動，手腳協調訓練，音樂拍子訓練，技巧訓練
14.	12/3/2020 (星期四) 19:00-20:00	伸展、有氧運動，腿部肌肉鍛鍊，音樂拍子訓練，技巧訓練
15.	19/3/2020 (星期四) 19:00-20:00	伸展、有氧運動，腿部肌肉鍛鍊，音樂拍子訓練，技巧訓練
16.	26/3/2020 (星期四) 19:00-20:00	伸展、有氧運動，腳部肌肉鍛鍊，音樂拍子訓練，技巧訓練
17.	2/4/2020 (星期四) 19:00-20:00	伸展、有氧運動，腳部肌肉鍛鍊，音樂拍子訓練，技巧訓練
18.	9/4/2020 (星期四) 19:00-20:00	伸展、有氧運動，手部肌肉鍛鍊，音樂拍子訓練，技巧訓練
19.	16/4/2020 (星期四) 19:00-20:00	伸展、有氧運動，手部肌肉鍛鍊，音樂拍子訓練，技巧訓練
20.	23/4/2020 (星期四)	伸展、有氧和肌肉鍛鍊運動; 手腳協調訓練，音樂拍子訓練，技巧訓練

	19:00-20:00	練，學習舞蹈動作
21.	7/5/2020 (星期四) 19:00-20:00	伸展、有氧和肌肉鍛鍊運動; 手腳協調訓練，音樂拍子訓練，技巧訓練，學習舞蹈動作
22.	21/5/2020 (星期四) 19:00-20:00	伸展、有氧和肌肉鍛鍊運動; 手腳協調訓練，音樂拍子訓練，技巧訓練，學習舞蹈動作