



元朗區體育會 合辦



KidsBike

# 2018 暑期班 平衡單車課程

導師團隊：容嘉偉 余家豪 潘振強

資歷：導師均持有香港平衡單車聯會第一級教練證書/  
香港兒童平衡車總會教練證書



課程內容：

對象為 2-6 歲的小朋友(身高:78cm 或以上)，透過接觸平衡車，從小建立對運動的興趣。平衡車有助幼兒發展平衡感，增強他們腿部肌肉以及肢體協調，有利於日後的長發展。透過平衡車體驗加強小朋友對單車的興趣，培養運動習慣，建立自信，從而培養獨立個性，發揮個人潛能。

## 授課內容

拉筋伸展  
(5 分鐘)

平衡訓練  
(10 分鐘)

直線轉彎技巧訓練  
(20 分鐘)

小體能訓練  
(10 分鐘)

任務遊戲  
(10 分鐘)

備註：

學員家長/監護人可選擇在課室觀課。

費用已包括平衡車租用、安全帽、護膝及證書。

學員出席率達 100% 及評估達標者可獲由元朗區體育會及香港平衡車聯會共同頒發證書乙張。

將於 4 月 23 日至 7 月 8 日接受報名  
7 月 8 日晚上 9 時正截止報名



## 早報名優惠

於 5 月 31 日前報讀  
暑期課程將獲 9 折優惠

## 暑期平衡單車課程資料

編號	日期	時間及星期	費用	上課地點	對象	名額
SKB1	7月18、25日 8月1、8、15日	4:30-5:30pm 逢三	\$950	5樓 1號活動室	2歲至6歲	12人
SKB2	7月18、25日 8月1、8、15日	5:30-6:30pm 逢三	\$950	5樓 1號活動室	2歲至6歲	12人
SKB3	7月20、27日 8月3、10、17日	3:00-4:00pm 逢五	\$950	5樓 1號活動室	2歲至6歲	12人
SKB4	7月20、27日 8月3、10、17日	4:00-5:00pm 逢五	\$950	5樓 1號活動室	2歲至6歲	12人
SKB5	7月22、29日 8月5、12、19日	2:00-3:00pm 逢日	\$950	2樓 多用途活動區	2歲至6歲	8人
SKB6	7月22、29日 8月5、12、19日	3:00-4:00pm 逢日	\$950	2樓 多用途活動區	2歲至6歲	8人
SKB7	7月22、29日 8月5、12、19日	4:00-5:00pm 逢日	\$950	2樓 多用途活動區	2歲至6歲	8人

\*凡參加本會各項班組，必須為本會會員。  
(普通會員\$100/年、學生會員\$50/年)

**溫馨提示**  
**暑期班** \*不設補堂  
\*不設單堂

\*學員凡連續報讀兩班暑期課程，將獲\$50 課程優惠券。  
每連續報讀多一班可獲\$100 課程優惠券。

查詢電話： 2474 1221 · 2474 2701

報名地點： 元朗區體育會賽馬會大樓地下場務處

繳費形式： EPS、現金或支票(支票抬頭：元朗區體育會有限公司)

歡迎瀏覽本會網站：[www.yldsai.org.hk](http://www.yldsai.org.hk) 或

 [www.facebook.com/YLDSA](https://www.facebook.com/YLDSA)