



香港青年獎勵計劃

THE HONG KONG AWARD FOR YOUNG PEOPLE

直屬執行處(新界區)

瑜伽課程 2020-2021

課程內容

瑜伽課程 2020-2021 的對象為14-24歲青年，將教授基礎瑜伽知識及4種熱門瑜伽類型，包括傳統哈達瑜伽、瑜伽伸展、排毒瑜伽和健體瑜伽，學員可了解瑜伽於健康生活中的應用。每節課堂均包括與該瑜伽類型相關的舒展熱身、呼吸練習、式子練習及冥想，達到塑身排毒、紓緩減壓、鍛煉體魄等效果。課堂將以輕鬆及趣味模式教授，適合初學人士參與。

課程資料

日期： 2020年12月7日至2021年12月6日(逢星期一)(一般每隔一星期一節課)
(共27堂)

時間： 晚上7時30分至8時30分

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: \$1180

非 AYP 參加者: \$1480

*** (獎勵計劃參加者優先，參與本課程以完成康樂體育科之學員將獲優先考慮)**

清貧學生資助： 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\$880)，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： 2020年11月30日(星期一)

- 備註：
1. 在新型冠狀病毒疫情下，課程會按照《預防及控制疾病規例》的規定而安排，並可能會因應疫情發展而調動課程時間表，課堂有可能會改為網上授課、延期或取消，已繳付的參加費用不會因此而退款。
 2. 出席全部80%課堂的參加者可獲出席證書乙張
 3. 獎勵計劃參加者可透過本課程完成金章級，惟需於首節課堂一個月前(即7/11/2020前)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會批核。
 4. 銅章/銀章級康樂體育科參加者亦可參與本課程
 5. 學員必須自備瑜伽墊。

課程內容

(實際教學進度和課程內容有機會就學員實際進度、學習情況作相應的調節)

	日期及時間	主題/活動內容
1.	7/12/2020 (星期一)	引言 Introduction 自我介紹及設立個人目標，認識基礎瑜伽知識，拜日式基本功，令學員更了解瑜伽於健康生活中的應用。
2.	28/12/2020 (星期一)	【傳統哈達瑜伽 Hatha Yoga】 傳統哈達瑜伽會包含一些呼吸練習、動態及靜態式子，透過循序漸進的練習，有助提升練習者對身體的力量及伸展平衡，為不同式子打好基礎。
3.	18/1/2021 (星期一)	
4.	25/1/2021 (星期一)	
5.	8/2/2021 (星期一)	
6.	22/2/2021 (星期一)	
7.	1/3/2021 (星期一)	
8.	15/3/2021 (星期一)	
9.	29/3/2021 (星期一)	
10.	12/4/2021 (星期一)	
11.	26/4/2021 (星期一)	
12.	10/5/2021 (星期一)	
13.	24/5/2021 (星期一)	
14.	7/6/2021 (星期一)	【排毒瑜伽 Detox Yoga】 課堂中會透過特別設計的式子去扭動及擠壓身體，從而淨化體內毒素，潔淨皮膚，及增加身體能量。排毒瑜伽課後，會讓你感到身體由內至外都有潔淨清新的感覺。
15.	21/6/2021 (星期一)	
16.	5/7/2021 (星期一)	
17.	19/7/2021 (星期一)	
18.	2/8/2021 (星期一)	
19.	16/8/2021 (星期一)	
20.	30/8/2021 (星期一)	【健體瑜伽 Yoga FIT】 課堂練習融合自身體重訓練元素於傳統瑜伽之中，結合了汗水與力量訓練，增強柔軟度及同時鍛煉力量，又能幫助控制體重。
21.	13/9/2021 (星期一)	
22.	27/9/2021 (星期一)	
23.	11/10/2021 (星期一)	
24.	25/10/2021 (星期一)	
25.	8/11/2021 (星期一)	
26.	22/11/2021 (星期一)	【倒立式子 Inversion Asana】 了解倒立的基本，由暖身動作開始，然後慢慢進入倒立的式子，令倒立變得更加容易和有趣。
27.	6/12/2021 (星期一)	

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	持續參與最少三個月	24分
銀章	持續參與最少六個月	30分
金章	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。

報名方法

有意參與瑜伽課程 2020-2021的學員，請將填妥活動報名表於 2020年11月30日(星期一)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報讀的參加者。
- 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 kobechan@ayp.org.hk 與陳小姐聯絡。