



香港青年獎勵計劃

THE HONG KONG AWARD FOR YOUNG PEOPLE

直屬執行處(新界區)

Fitness Dance課程 2020-2021

課程內容

Fitness Dance 著重身體肌肉的協調，學員可從中掌握舞蹈動作的技巧，並透過舒緩筋骨的伸展運動，放鬆自己，減壓和提升睡眠質素。學員亦可在充滿動感的一小時內高效燒脂，加快血液循環，強化心肺功能，對身體絕對大有益處。相信學員定能從中培養自信心，與其他新朋友一起享受舞蹈的樂趣。

課程資料

日期： 2021年3月29日至2021年10月11日(隔週星期一)
(共15堂)

時間： 晚上7時至8時

地點： 網上授課/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: \$520
非 AYP 參加者: \$790

* (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\$220)，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： 2021年3月22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》的規定而安排以網上或面授模式上課，並可能會因應疫情發展而調動課程時間表，已繳付的參加費用不會因此而退款
2. 出席率達八成的參加者可獲出席證書乙張
3. 銅章級參加者出席率需達八成，銀章級參加者需出席全部課堂，方完成銅章/銀章級康樂體育科
4. 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，金章級參加者須於於首節訓練前一個月透過所屬執行處遞交康樂體育科計劃書至康樂體育科委員會批核。

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	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Fitness Dance課程 2020-2021的學員，請將填妥活動報名表於2021年3月22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

註：因應新型冠狀病毒疫情發展，獎勵計劃中心及總辦事處或會暫停服務，有關服務安排請留意香港青年獎勵計劃網站的公告。

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 aoa@ayp.org.hk 與陳小姐聯絡。

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.	29/3/2021 (星期一)	伸展、有氧運動、腹部肌肉鍛鍊、音樂拍子訓練、技巧訓練
2.	12/4/2021 (星期一)	
3.	26/4/2021 (星期一)	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.	10/5/2021 (星期一)	
5.	24/5/2021 (星期一)	伸展、有氧運動、腿部肌肉鍛鍊、音樂拍子訓練、技巧訓練
6.	7/6/2021 (星期一)	
7.	21/6/2021 (星期一)	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.	5/7/2021 (星期一)	
9.	19/7/2021 (星期一)	
10.	2/8/2021 (星期一)	伸展、有氧運動、腹部肌肉鍛鍊、音樂拍子訓練、技巧訓練
11.	16/8/2021 (星期一)	
12.	30/8/2021 (星期一)	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.	13/9/2021 (星期一)	
14.	27/9/2021 (星期一)	伸展、有氧運動、腿部肌肉鍛鍊、音樂拍子訓練、技巧訓練
15.	11/10/2021 (星期一)	