

## 直屬執行處(九龍區) 泰拳課程

## 課程內容

泰拳課程的對象為泰拳初學者，導師將教授泰拳的基本步法、架式、拳腳混合組合及泰式纏鬥技巧等(詳細課程內容可參閱第3頁)。學員可從中鍛鍊平時很少活動的肌肉，加快血液循環，強化心肺功能，對身體絕對大有益處。此外，泰拳的動作組合變化多，刺激好玩，學員亦可在充滿動感的兩小時内高效燒脂，提升體能、耐力及意志。相信學員定能從中培養自信心，與其他新朋友一起享受泰拳的樂趣。

## 課程資料

|  |  |
| --- | --- |
| 日期： | 2023 年1 月 14 日至 3 月 25 日 及  2023 年4 月 15 日至 2024 年 1 月 20 日 (隔週星期六) (共26堂) |
| 時間： | 中午 12 時至 下午2 時 |
| 地點：  課程費用\*：  截止報名日期： | 富德拳館 (紅磡分館) (九龍紅磡民裕街41號凱旋工商中心第一期10樓A2室)  AYP 參加者: $3000  非 AYP 參加者: $3500  **(獎勵計劃參加者優先，參與本課程以完成技能科之學員將獲優先考慮)**  2022 年 12 月 16 日 (星期五) |

**康樂體育科評核要求 (舊制)**

|  |  |
| --- | --- |
| **章級** | **康樂體育科最低要求** |
| 銅章 | 24 分，不少於 3 個月進行 |
| 銀章 | 30 分，不少於 6 個月進行 |
| 金章 | 36 分，不少於 12 個月進行 |

**康樂體育科評核要求 (新制)**

|  |  |
| --- | --- |
| **章級** | **康樂體育科最低要求** |
| 銅章 | 主項：最少 26 小時，不少於 6 個月(26 個星期)進行。  副項：最少 13 小時，不少於 3 個月(13 個星期)進行。 |
| 銀章 | 主項：最少 52 小時，不少於 12 個月(52 個星期)進行。  副項：最少 26 小時，不少於 6 個月(26 個星期)進行。 |
| 金章 | 主項：最少 78 小時，不少於18 個月(78 個星期)進行。  副項：最少 52 小時，不少於12 個月(52 個星期)進行。 |

\* 漸進銀章及漸進金章參加者則按副項要求完成章級

**報名方法**

有意參與AOA泰拳課程的學員，請於2022 年 12 月 16 日 (星期五) 前

1. 填妥網上報名表，<https://forms.gle/kaqnZShRsKhNxU9V8>，並按指示上傳付款證明。
2. 填妥活動報名表並親身或郵寄遞交至以下地址：

* 獎勵計劃總辦事處 (地址：九龍長沙灣麗閣邨麗葵樓三樓 301-309 號)  
  開放時間：星期一至五 |   
  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
* 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：星期二、四 | 晚上 6 時 30 分至晚上 9 時 30 分

\*因應新型冠狀病毒疫情發展，獎勵計劃中心及總辦事處晚上或會暫停服務，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

1. 現金：請親臨獎勵計劃總辦事處／九龍區獎勵計劃中心付款
2. 劃線支票：支票抬頭 (香港青年獎勵計劃)
3. 銀行入數：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)
4. PayMe：請按網上報名表指示輸入報名金額，並於「訊息」輸入參加者姓名、聯絡電話及欲參加課程名稱 (陳大文，21578600，AOA泰拳課程)。完成後請截圖上傳到網上報名表。

**報名須知**

1. 申請如獲接納，會以電郵通知。
2. 出席全部80%課堂的參加者可獲出席証書乙張

## 退款程序

1. 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。
2. 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。

## 備 註

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。

## 查詢方法

如有任何疑問，歡迎於辦公時間內致電 2157 8610 或 電郵至 [aoa@ayp.org.hk](mailto:aoa@ayp.org.hk%20) 與林小姐聯絡。

**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/活動内容 |
| 1. | 14/1/2023 | 課程簡介 、泰拳基本步法、架式 |
| 2. | 28/1/2023 | 直拳 |
| 3. | 11/2/2023 | 勾拳 |
| 4. | 25/2/2023 | 擺拳 |
| 5. | 11/3/2023 | 防守架式、基金會概念 |
| 6. | 25/3/2023 | 三種拳組合教學 |
| 7. | 15/4/2023 | 組合拳 |
| 8. | 29/4/2023 | 上勾拳 |
| 9. | 13/5/2023 | 腿部防守及概念 |
| 10. | 27/52023 | 膝撞 |
| 11. | 10/6/2023 | 組合+膝撞 |
| 12. | 24/6/2023 | 掃腿 |
| 13. | 8/7/2023 | 擊手把 |
| 14. | 22/7/2023 | 反擊教學 |
| 15. | 5/8/2023 | 拳腳混合組合(初階) |
| 16. | 19/8/2023 | 拳腳混合組合(初階) |
| 17. | 2/9/2023 | 拳腳混合組合(初階) |
| 18. | 23/9/2023 | 練習踢把 |
| 19. | 14/10/2023 | 拳腳組合擊把 |
| 20. | 28/10/2023 | 拳腳膝組合應用 |
| 21. | 11/11/2023 | 泰式纏鬥技巧 |
| 22. | 25/11/2023 | 泰式纏鬥技巧 |
| 23. | 9/12/2023 | 高階泰拳訓練 |
| 24. | 23/12/2023 | 高階技術教學 |
| 25. | 6/1/2024 | 踭的使用 |
| 26. | 20/1/2024 | 拳腳踭膝的進階教學 |