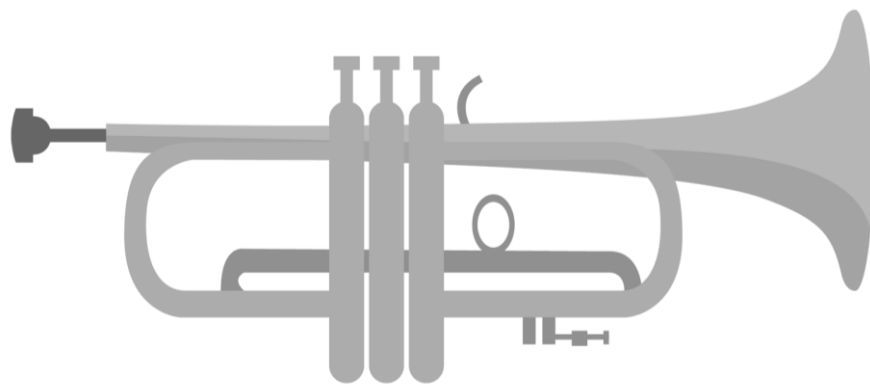


馬頭涌官立小學
2019-2020 年度
【一生一體藝】培訓課程



體藝組別課程概覽

請家長與子女仔細閱覽各組體藝課程
招生內容。

*截止報名日期：4-9-2019（星期三）

敬請於以上截止日期交回整頁報名表給班主任，
謝謝！

～ 敬請準時交表 ～

目錄

組別	體藝課程名稱	頁
1	弦樂培訓	1-2
2	管樂/敲擊樂培訓	3-4
3	結他培訓	5
4	藝術及技巧體操培訓	6-7
5	中國書畫培訓	8-9
6	中國舞蹈培訓	10-11
7	跆拳道培訓	12
8	中西美術培訓	13
9	電腦培訓	14-15
10	乒乓球培訓	16
11	羽毛球培訓	17
12	游泳培訓	18-20

馬頭涌官立小學

2019 至 2020 年度「一生一體藝」弦樂培訓安排

本校弦樂班在過去二十三年間曾培訓數百位學生參與大型音樂表演、香港校際音樂節比賽及英國皇家音樂學院小提琴、大提琴及低音大提琴二至八級考試，並且獲得優異成績。

本年度弦樂組為提升學生學習進度及配合樂團發展，小提琴二級組或以上之學生除了於每週上課兩節及參與樂團排練外，也將獲安排參加由校方提供之免費樂團分部練習，務求在小學階段達至英國皇家音樂學院七級或以上水平，建立優質的心理質素，全面發揮學生潛能，踏上卓越升學之路。

本年度弦樂組專業導師隊伍如下：

張景嵐小姐	香港浸會大學音樂系畢業	任景霖先生	香港演藝學院畢業
阮碧玉小姐	香港演藝學院畢業	徐樂明先生	香港演藝學院畢業
林潤山先生	香港演藝學院畢業	關 菁小姐	香港浸會大學音樂系畢業
區家亮先生	香港浸會大學音樂系畢業	劉漢輝先生	香港演藝學院畢業

有關上課資料安排如下，歡迎同學們踴躍參加。

組別	每組人數	上課時間	學費	編班之安排
小提琴班(初學者)	約 4 人	星期一、二、四或五 每節上課 45 分鐘	第一期 9 月至 6 月學費 \$3,540 (每節 \$118, 共 30 堂, 分兩次繳費) 第一次於 2019 年 9 月繳費: \$1,770 (共 15 堂) 第二次於 2020 年 1 月繳費: \$1,770 (共 15 堂)	從未學習小提琴
大提琴班(初級)	約 4 人			從未學習大提琴
低音大提琴班(初級)	約 4 人			-----
小提琴班 (一至七級)	約 4 人	星期一、二、四或五 每週上兩節課 每節 45 分鐘	第一期 9 月至 6 月學費 \$6,608 (每節 \$118, 共 56 堂, 分兩次繳費) 第一次於 2019 年 9 月繳費: \$3,304 (共 28 堂) 第二次於 2020 年 1 月繳費: \$3,304 (共 28 堂)	學習一年或以上、或已報考或考獲二級以上、或由導師挑選同等水平之學生。
大提琴班 及 低音大提琴班 (一至五級)	三人組	星期一、二、四或五 每節上課 45 分鐘	第一期 9 月至 6 月學費 \$4,710 (每節 \$157, 共 30 堂, 分兩次繳費) 第一次於 2019 年 9 月繳費: \$2,355 (共 15 堂) 第二次於 2020 年 1 月繳費: \$2,355 (共 15 堂)	學習一年或以上、或已報考級試之學生。
大提琴班 (六至八級)	二人組	星期一、二、四或五 每節上課 45 分鐘	第一期 9 月至 6 月學費 \$7,080 (每節 \$236, 共 30 堂, 分兩次繳費) 第一次於 2019 年 9 月繳費: \$3,540 (共 15 堂) 第二次於 2020 年 1 月繳費: \$3,540 (共 15 堂)	已考獲五級試以上、或由導師挑選同等水平之學生。
小提琴/大提琴 (七至八級)	個別授課	星期一、二、四或五 每節上課 45 分鐘	第一期 9 月至 6 月學費 \$14,160 (每節 \$472, 共 30 堂, 分兩次繳費) 第一次於 2019 年 9 月繳費: \$7,080 (共 15 堂) 第二次於 2020 年 1 月繳費: \$7,080 (共 15 堂)	已報考七級試或達同等水平之學生。

請繼續參閱後頁「參加弦樂培訓注意事項」

參加弦樂培訓注意事項

- 1) 全年課程分兩期：<第一期>9 月至 6 月，分兩次繳費；
- 2) 合資格參加「弦樂團 A 及管弦樂團」和「弦樂團預備班」之同學，將獲另發通告。
- 3) 如大提琴及低音大提琴收生後人數不足，將按情況以二人組或三人組形式編排上課，並有專人致電通知家長補回該新組別應繳付學費之差額。（人數較少之組別獲導師之個別關顧自然較多）
- 4) 參加低音大提琴班之同學有可能獲挑選參加於星期三舉行之弦樂團(A)及管弦樂團訓練，並需於每日午間活動時間安排練習。
- 5) 參加小提琴班之同學需自備小提琴（及一些輔助用配件），或可由導師代購。
（優質普及小提琴每部 \$820，包括肩托、弓、松香、琴盒及微調）
- 6) 參加大提琴班之同學可向校方借用樂器，但同學需自備弦弓、松香及防滑墊或可由導師代購，並自行負責使用期間之維修費用。
（大提琴弓每支\$380、大提琴松香（Super sensitive）每粒\$45、防滑墊每塊\$100）
- 7) 參加低音大提琴班之同學可向校方借用樂器，但同學需自備弦弓、松香、弓盒及防滑墊或可由導師代購，並自行負責使用期間之維修費用。
（低音大提琴弓（德式）每支 \$650、低音大提琴松香（Kolstein）每粒\$120、弓盒（中國製造）每個\$350、防滑墊每塊\$100）
- 8) 如有查詢，請致電 2243 4290 或 Whatsapp 6393 2860 或電郵至
info_sedc@musicking.com.hk。如所有職員外出工作未能接聽，電話將轉駁到秘書台服務，敬請留言，我們將儘快回覆。

馬頭涌官立小學

2019 至 2020 年度「一生一體藝」管樂/敲擊樂培訓安排

本校的管樂團在過去的日子裏，承蒙優質教育基金撥款資助發展，讓同學們除了在學校接受正規課程外，還有機會學習樂器，使他們的音樂潛能得以發展；同時也發揮了學校向優質教育基金申辦管樂團的目的：培養同學「一生一體藝」，終身學習的精神。學習音樂有助培養專注力，提高學習效率，令學業成績理想。

本校管樂團之導師經驗豐富，已有多教授學生參加校際音樂節及英國皇家音樂學院考試之經驗，而本校管樂團多年來在校外比賽屢屢獲獎，成績優異。

本年度專業管樂團導師團隊如下：

周詠琴 (總負責人、銅管導師及管樂團指揮)	香港管樂合奏團、信義男爵樂團 及 香港譽悅管樂合奏團音樂總監 美國 Boston Conservatory of Music 碩士 香港浸會大學音樂系畢業生 及 香港演藝學院畢業生
歐俊傑 (銅管導師)	香港中文大學音樂系畢業生 及 演藝學院碩士生 香港譽悅管樂合奏團指揮
袁翠珊 (長笛導師)	香港中文大學音樂系畢業生
溫淑娥 (長笛導師)	香港教育大學音樂系畢業生
何家欣 (長笛導師)	香港教育大學音樂系畢業生
余健嫦 (單簧管及色土風導師):	香港中文大學音樂系畢業生
鄧永熾 (單簧管及色土風導師)	英國皇家音樂學院 (Royal Academy of Music) 及 香港演藝學院畢業生
錢偉儀 (敲擊樂導師)	香港演藝學院畢業生
梁德穎 (雙簧管及巴松管導師)	Guildhall School of Music, 英國皇家音樂學院 (Royal Academy of Music) 及 香港演藝學院畢業生

本校管樂團可提供給各同學學習之樂器種類如下：

- (1) 長笛 (2) 單簧管 (3) 薩克管 (4) 雙簧管 (5) 巴松管 (6) 小號 (7) 圓號 (8) 長號 (9) 次中音號 (10) 低音號 (11) 敲擊樂

* 如成功獲取錄的同學，必須參加一組樂器班及一組樂團練習。

各組別上課時間及收費：

樂器班名稱	上課日期	學費
長笛	逢星期一、二、四或五 的其中一日	第一期學費 \$6,990 (小組連樂團) 第一次繳交學費 \$3,495 第二次繳交學費 \$3,495
木管(單簧管、薩克管)		
木管(雙簧管、巴松管)		
敲擊樂		
銅管樂		

參加管樂培訓注意事項

- 1) 全年課程分兩期：<第一期>9 月至 6 月，分兩次繳費。
- 2) 各同學必須購買以下配件，於上課時使用：
(注意：不同樂器所須購買之配件數目及價錢會有所分別，各樂器導師會為學生訂購所須配件，家長無須自行購買)
 - a) 練習用書：Standard of Excellence Book 1/ Book 2 (\$55 - \$70) 及 Warm Up Book (\$60)
 - b) 不同樂器所須之吹咀、簧片及各種潤滑油 (~\$100 - \$600)
 - c) 敲擊樂所須之鼓棍 (約 \$100)
- 3) 家長可以表達希望孩子學習何種管樂，但專業導師亦會因應孩子的身體特質如身型、口型等給他們安排最適合的樂器。
(注意：導師將在學期初為孩子做專業測試，並給予他們推薦學習何種樂器。)
- 4) 因樂器數量有限，導師將有最終編班及取錄之權利。
- 5) 如有查詢，請致電或 Whatsapp 周詠琴導師 6200 4116。

馬頭涌官立小學
2019 至 2020 年度「一生一體藝」結他班
(基礎班及精英課程班)

結他 Guitar 大家或許對這個名詞感到陌生，其實大家不難在日常生活中找到她的踪影，正如好幾年前有一套很出名的韓劇「藍色生死戀」，就是用一首膾炙人口的結他音樂作主題音樂，這首金曲就是 *Romance d' Amour*。此外，古典結他亦被英國皇家音樂學院納為術科考試之一，在每年香港校際音樂節比賽亦被列為比賽項目之一。

本課程著重鞏固學習基礎。導師會以活動的課程，由淺入深，課程內容每年更新，歡迎有興趣的同學參加。詳情如下：

1. **課程簡介：** 每個學員都應該愉快地享受結他音樂，學生須要鞏固基礎才可持久進步。此外實際演奏經驗亦是十分重要。而古典結他是英國皇家音樂學院納為術科考試科目。一般結他班學員可以在一至兩年間達到英國皇家音樂學院二級至三級程度，學員可按自己的興趣參加考試，從而提升自我水平！
2. **任教導師：** 「結他藝術工作坊」是一所專門教授結他的機構，謝永祥導師擁有二十多年教授結他經驗，曾獲得第一屆香港結他大賽公開組冠軍，他熱心推廣結他及參與表演活動，近年更為香港藝術發展局及康樂文化事務署主持的演奏及講座接近一百多場，此外謝永祥導師亦曾為電視節目「文化廣場」中演奏結他，讓更多人分享到結他的樂趣。
3. **上課時間：** 每週上課一次，每次 1 小時。
逢星期一 A 班 2:05pm - 3:05pm 接受 P.4-P.6 同學報名
逢星期一 B 班 3:05pm - 4:05pm 接受 P.1-P.6 同學報名
4. **人 數：** 約 5 人
5. **上課地點：** 待定
6. **學 費：** 全期學費 \$2,990（每堂 \$115，共 26 堂），分兩次繳費。
第一次繳交 \$1,495（共 13 堂）
第二次繳交 \$1,495（共 13 堂）
7. **注意事項：**
 - 1) 全年課程一期，A 班只接受 P.4-P.6 同學報名。
 - 2) 如報名人數超過名額，則以新同學及表現優良的同學優先。
 - 3) 如有查詢，請致電謝永祥導師 6886 9488。

馬頭涌官立小學
2019 至 2020 年度「一生一體藝」藝術體操班

藝術體操是奧運比賽項目之一，它揉合了舞蹈及體操的元素，運動員會運用各種輕器械(繩、圈、球、棒、絲帶)的特性，做出很多優美及難度動作，再配合音樂完成整套動作，好像構成圖畫般一樣。學員透過藝術體操訓練的過程中能鍛鍊體格、挑戰自我，學習團隊精神。同時它亦可提高小朋友的頭腦靈活性，身手敏捷性以及身體各部位之協調性。

除訓練學員體操動作之外，導師會訓練學員紀律，以及其責任心，亦在課堂中加插遊戲及比賽，希望每位學員都能在歡樂中學習。（本運動只限女生參加）

1. 課程目標：

學員從興趣班開始接觸藝術體操，訓練後如達到水平及能力，會晉升到精英班。精英班的學員會在校內或校外表演及參加比賽，如表現出眾，更有機會成為校隊隊員（需額外訓練），參加全港性個人藝術體操比賽，以往大部份學生由一年級至六年級都參加藝術體操訓練，一直提升技術水平，更有些入選為香港體院精英運動員（港隊），代表香港參加比賽。

2. 課程內容：

柔韌訓練，姿態訓練，跳步、轉體、平衡訓練，舞蹈訓練，技巧訓練及藝術體操器械運用等（教練會因應學員的能力，由淺入深教授以上動作）

3. 導師資歷：

李詩玲總教練 — 前香港代表隊運動員，曾屢次取得全港藝術體操公開及分齡賽冠軍，運動員時期代表香港到日本參加世界藝術體操錦標賽，其後致力負責教練及推廣工作，多次帶隊到國內及國外集訓及比賽，亦被推薦到上海、南京等地作交流，亦曾到中國北京及日本東京參加教練及裁判訓練，現為國際藝術體操裁判及中國香港體操總會藝術體操技委會顧問。

4. 課程大綱：

A. 藝術體操 B 班（興趣）P.1-P.6 女生

對藝術體操有興趣之女學生，如表現出眾，有機會晉升藝術體操精英班。

B. 藝術體操 A 班（精英）（須由導師推薦）

教練從興趣班中挑選學生，代表學校參加比賽及表演。

C. 藝術體操校隊（導師會個別通知獲挑選之同學）

由導師在興趣班及精英班中挑選學生進行加強培訓練習，發掘其潛質及提升水平，學生可代表學校參加全港性個人比賽及推薦加入香港藝術體操協會代表隊。

5. 上課時間：

藝術體操 B 班（興趣）：逢星期六 9:00am-10:30am

藝術體操 A 班（精英）：逢星期六 10:45am-12:15pm

藝術體操校隊訓練：逢星期一 3:00pm-5:00pm（必須同時參加 A 班或 B 班）

6. 上課地點：

太空禮堂

7. 學 費：

藝術體操 A 班及 B 班第一期學費 \$3,080（共 28 堂），分兩次繳費。

第一次繳費 \$1,760（共 16 堂）、第二次繳費 \$1,320（共 12 堂）

藝術體操校隊訓練班學員繳費 \$3,780（共 27 堂），分兩次繳費。

第一次繳費 \$2,100（共 15 堂）、第二次繳費 \$1,680（共 12 堂）

8. 注意事項：

1. 藝術體操班全年課程分兩期：<第一期>9 月至 6 月，分兩次繳費；<第二期>7 月。

2. 學員需自備器械上課（藝術體操專用器械、訓練服及體操鞋），或可由導師代購。

3. 如有查詢，請致電李詩玲（總負責人）9641 0058，本會網頁：www.hkrga.org.hk。



馬頭涌官立小學
2019 至 2020 年度「一生一體藝」男子技巧體操班

技巧體操訓練要求兩人、三人或四人思想技術協調配合，通過練習可以培養勇敢頑強的意志，發揮團結互助的集體主義精神，以及提高靈敏、速度、力量等素質。

現代的小朋友因在都市中長大，很多都因飲食習慣及缺少運動的影響，出現了過分肥胖的問題。青少年及兒童正處於生長發育時期，骨骼的可塑性很大。體操屬於全身性的運動，每一次練習都會接近用上身體每一組肌肉，也會活動身體每一個關節。透過適當的訓練，可提高他們的活動能力，更可啟發活動潛能及對身體認知，增強身體的柔韌性、協調性、平衡力及體能，而且可以增強神經、肌肉、骨骼全面的發育。

學習技巧體操的過程中，會培養出**嚴守紀律、堅忍及刻苦的精神**，更會從學習新動作中從失敗中學會**處事認真及提高精神集中力**，建立**頑強的鬥志、奮鬥心及合作精神**。當完成動作後便會得到成功感及提高對自己和別人的**自信心及價值觀**。而優美的技巧動作，亦能**陶冶性情**，對於**修養及禮儀上的培育**，有莫大的幫助。

1. 課程目標：

培養學員對技巧體操的興趣，透過訓練提升學員技術水平及能力，如表現出眾，學員有機會在校內或校外表演及參加比賽。發掘有潛質學員，推薦甄選香港代表隊。

2. 課程內容：

柔韌訓練、滾翻、側手翻、倒立、拱橋，平衡、跳步等及雙人動作。

3. 導師資歷：

賴長力教練 — 前香港代表隊運動員，曾參加全港技巧體操公開賽，獲得男子四人冠軍；全國青少年技巧體操錦標賽，獲得男子四人全能季軍；李寧杯；全國技巧體操冠軍賽，獲得男子四人全能季軍等成績。

現為香港代表隊教練、國際技巧體操裁判及中國香港體操總會技巧體操技委會委員。

4. 對 象：一至六年級男生

對體操有興趣之男學生，如表現出眾，有機會代表學校參加全港比賽及表演。
教練會從藝術體操的優秀學員中挑選代表參加技巧體操表演及比賽。

5. 上課時間：

逢星期一 3:00pm-5:00pm

6. 上課地點： 太空禮堂

7. 學 費：

第一期學費 \$2,970（共 27 堂），分兩次繳費。

第一次繳費 \$1,650（共 15 堂）、第二次繳費 \$1,320（共 12 堂）

8. 注意事項：

1. 技巧體操班全年課程分兩期：<第一期>9 月至 6 月，分兩次繳費；<第二期>7 月。
2. 學員需自備體操技巧鞋。
3. 如有查詢，請致電李詩玲（總負責人）9641 0058，本會網頁：www.hkrga.org.hk。



馬頭涌官立小學
2019至2020年度「一生一體藝」中國書畫班（書法、國畫班）

中國水墨藝術是中華民族獨特的藝術，歷來為我國人民群眾所喜愛。中國書法國畫講究「具形寫意」、「意在筆先」，能讓孩子們獲得良好的美學教育和訓練，啟發他們的想像和創作能力，造就他們對事物的觀察，培養對中國書畫的興趣和愛好。大膽動手的藝術行為，從而提高他們的文學修養和美術修養。為此，我們特別舉辦〈中國書畫班〉，為孩子們設計不同年齡，不同程度的課程，由淺入深、循序漸進地學習書法和國畫的技巧，並定期舉辦同學們的書畫作品展，亦會安排參加海內外書畫比賽。學滿一年，成績優良的同學發給證書。歡迎有興趣的同學參加。

1. 課程簡介：

中國書畫講究用筆、用墨、用水。現訓練學生借助毛筆的中鋒、側鋒、散鋒等，又利用水墨的濃淡乾濕，運筆寫字作畫，講求順、逆、頓、挫、皴、擦、點、染等技巧，既通過書法的線條訓練，來幫助寫畫，通過寫畫的形象變化來促進書法的造型和力度，循序漸進地使孩子們認識和掌握各種技巧。導師會因應學員的進度細心教授，從中創作賞心悅目的書畫作品，以豐富校園內外的藝術文化生活。

2. 任教導師：

徐楚穗女士，曾任職中小學教師多年，擔任視覺藝術科科主任；又曾在小童群益會、工聯會和小學書畫班教授中西畫及書法，是資深兒童書畫導師，並獲書畫教育家大獎及園丁獎；亦為香港文化博物館導賞員，對中西古今藝術文化有深厚的認識。現為香港學藝社主席、香港綠野書畫學會委員、香港教師水彩畫研究會會員、香港美術教育協會會員、香港美術研究會會員和香港國際書法聯盟會員。多次參加海內外藝術文化界展覽，致力傳揚藝術文化。

3. 提供材料：

本課程會為學生提供堂上用的墊毡、墨汁、九宮格紙、米字格紙、宣紙和書畫教材等。

***4. 學生自備：**

學生需要在家練習，畫具可於報名時向導師訂購，第一堂交畫具費 \$ 120
(包括墨汁、中國顏料12色、墊毡、筆蓆、大斗筆、加健大白雲、中白雲、小白雲、葉筋)

5. 作品展覽：

每學年會舉辦校內書畫展覽及即席揮毫，展示學習成績，使學生們進一步培養欣賞書畫的水準，達到藝術交流學習的目的。

6. 上課時間：A組逢星期三3:00pm—4:15pm；B組逢星期六12:00nn — 1:15pm

7. 上課地點：待定

8. 對象：小一至小六學生

9. 人數：每班人數最少10人，最多25人（15人以上有助教1名）

10. 學費：

A 組全年學費：\$2,160（每堂\$80，共 27 堂），分兩次繳交。

第一次繳交：\$ 800（共 10 堂）

第二次繳交：\$ 1,360（共 17 堂）

B 組全年學費：\$ 2,240（每堂\$80，共 28 堂），分兩次繳交。

第一次繳交：\$ 960（共 12 堂）

第二次繳交：\$ 1,280（共 16 堂）

11. 注意事項：

1) 全年課程：2019年10月至2020年6月。

2) 如有查詢，請致電導師徐楚穗導師 9780 5522。

馬頭涌官立小學
2019 年至 2020 年度「一生一體藝」中國舞班

為使孩子的身心、儀態更加健美，增強他們的自信心和群體合作性，本校已多年開辦「一生一體藝」舞蹈訓練班，並在全港校際比賽中屢獲優異成績。近年更增設了北京舞蹈學院的考級班，學生們以優異成績獲得各等級的證書，合格率是 100%。歡迎同學們踴躍參加。詳情如下：

1. 課程簡介：

- a) 精英班：以中國民族、民間舞為基礎，吸收芭蕾舞及現代舞的精萃來加強基本訓練，同時排練適合兒童表演的舞蹈，參加各類表演和比賽，施展他們的藝術天份。
- b) 考級班：是按北京舞蹈學院的各級課程訓練，使學生體型挺拔、動作規範、表演甜美，同時學、講、唱普通話兒歌，使詩、歌、舞融為一體，並參加香港考評局為該課程而設的一年一度的考試，評定學生的藝術水準，派發各等級的考試證書。
(註：凡參加考級班的學生必須完成規定的課程，老師才能保送參加考試。)
- c) 興趣班：訓練身體的協調，以及對舞台方位的認識和音樂節奏的反應，開發兒童的智力，培養對舞蹈的興趣及群體合作，為升精英班作準備。

2. 任教導師：

陶慧紅導師

中國舞蹈家協會會員 香港演藝學院編舞高級證書
北京舞蹈學院教師資格證書 上海電視大學中文系文憑
曾任：新疆歌舞團演員及編導
上海藝術館講師
現任：小明星藝術團及多間學校舞蹈導師
香港考試局中國舞分級試優秀資格導師
在全港校際比賽中屢獲編舞獎及表演優等獎

李惠淳導師

現代舞 ZUMBA 證書
北京舞蹈學院教師資格證書
曾在美國和台灣多個團體教授現代舞
現任：小明星藝術團及多間學校舞蹈導師

3. **上課時間：**每週上課一次，每次 1 小時 30 分或 1 小時 15 分（二節課）

精英 A 班：P.4-P.6（舊生） 逢星期一 3:15 pm—4:45pm

考級班四升五級：P.4-P.6（舊生和新生） 逢星期一 2:00 pm—3:15pm

興趣班：P.1-2（新生） 逢星期三 3:00 pm—4:30pm

精英 B 班：P.2-P.3（舊生） 逢星期三 3:00 pm—4:30pm

4. **人 數：**每班人數：精英班、興趣班 10-25 人，考級班：6-14 人

5. **上課地點：**六樓活動室 (1)、(2)

6. **學 費：**全年學費：

星期一班 \$3,105，每堂 \$115（二節課/1 小時 30 分鐘或 1 小時 15 分鐘）共 27 堂，
分兩次繳費：

第一次繳交 \$1,725（15 堂），第二次繳交 \$1,380（12 堂）

星期三班 \$3,220，每堂 \$115（二節課/1 小時 30 分鐘）共 28 堂，
分兩次繳費：

第一次繳交 \$1,840（16 堂），第二次繳交 \$1,380（12 堂）

如有查詢，請致電陶慧紅導師 9369 5250。

馬頭涌官立小學
2019 至 2020 年度「一生一體藝」跆拳道班招收新舊學員
勵誠會跆拳道(傑出學員)培訓計劃
香港跆拳道勵誠會

本會簡介：

香港跆拳道勵誠會及香港勵進體育協會，於一九八六年十月二十四日成立，為香港政府註冊之合法團體。在這十數年間，本會推動跆拳道運動不遺餘力，由最初數十學員增加至今近千學員。場地亦遍佈全香港、九龍及新界各中、小學、社區會堂及室內運動場共三十多個地方，而各區主辦機構、家長及學員對本會所舉辦之跆拳道班甚表滿意。

宗旨：

本會的宗旨是藉著在學校推廣跆拳道運動，以求減輕同學在學業上所帶來的壓力。本會的導師會正確引導各學員，從學習跆拳道中舒緩積壓的情緒。此外，配合導師嚴謹的教導，培養他們團結互助及堅毅不屈的精神。而本會亦致力在不影響學生的學業為原則下，推薦及鼓勵學員參加各項公開大賽，增強學員的鬥志及自信心，對學員日後的成長有一定幫助。

跆拳道格言：禮、義、謙、恥、忍耐克己、百折不屈

本會在馬頭涌官立小學所舉辦的「一生一體藝」跆拳道班，現正招收男女學員，現詳列上課資料如下，敬希各同學踴躍報名參加。

1. **課程內容：**長期訓練班，升級課程，拳腳運用，自衛對拆，比賽技術。
2. **參加資格：**校內小一至小六男女學生（舊生優先）。
3. **監督導師：**蔡創成師範（館長黑帶七段師範）（2000-2013 香港代表隊教練）
4. **教 練：**吳國川教練（黑帶五段）（香港跆拳道協會註冊教練）
5. **公開比賽：**學員技術達到比賽水平，將獲得推薦參加公開比賽。
6. **上課時間：**每週上課一次，每次 1 小時 30 分。
A 班（藍紅帶以上）B 班（綠帶至藍帶以上）：逢星期四 3:00pm-4:30pm
C 班（黃帶及黃綠帶）D 班（新生）：逢星期二 3:00pm-4:30pm
7. **上課地點：**六樓活動室 (1)、(2)
8. **人 數：**每班人數約 25 人
9. **學 費：**A 班及 B 班第一期學費 \$1,680（每堂\$70，共 24 堂），分兩次繳費。
第一次繳交 \$630（共 9 堂）
第二次繳交 \$1050（共 15 堂）

C 班及 D 班第一期學費\$1,890（每堂\$70，共 27 堂），分兩次繳費。
第一次繳交 \$630（共 9 堂）
第二次繳交 \$1260（共 18 堂）
10. **注意事項：**
 - 1) 全年課程：10 月至 6 月，分兩次繳費；7 月至 8 月校外暑期班。
 - 2) 請穿著學校體育服或勵誠會道袍上課。
 - 3) 如有查詢，請 WhatsApp 吳國川教練 9700 7950。

馬頭涌官立小學
2019 至 2020 年度「一生一體藝」美術班（中西繪畫及手工藝綜合班）

美術教育是全人教育重要的一環，除培養美感、啟發創作外，還能透過創作活動形成兒童完美的人格，提升個人質素。本校邀視覺藝術專業導師開辦「中西繪畫及手工藝綜合班」，讓孩子身心均衡發展，鞏固學習基礎，按組別設計不同程度的課程，由淺入深，課程內容每年更新，並頒發證書。歡迎有興趣的同學參加。詳情如下：

1. **課程簡介：** 透過東西方不同的藝術文化專題，實驗各種材料及形式，如乾粉彩、廣告彩、水彩、油粉彩、版畫、紙浮雕及立體塑造等進行創作，並認識各種美術原理及色彩運用。循序漸進地使孩子多方面認識美學知識，並掌握各種媒體材料的使用技巧。
2. **任教導師：** 張麗然老師一具視藝教育專業資格，曾任教中學、小學視藝科多年。現為多間小學開辦綜合視藝課程。其學生曾獲不少海外及本地美術獎項。
3. **提供材料：** 本課程會為學員提供畫筆、畫具、繪畫顏料、勞作材料等，並派發視藝袋及畫簿。
4. **帶備用品：** 視藝袋及畫簿。
5. **作品展覽：** 每學年舉行校內展覽，展示學習成績，也讓小朋友建立欣賞藝術作品、吸取別人長處的習慣。
6. **上課時間：** 每週上課一次，每次 1.5 小時。
A 組：逢星期三 3:00pm - 4:30pm（小四至小六）
B 組：逢星期五 3:00pm - 4:30pm（小一至小三）
7. **上課地點：** 六樓視藝室
8. **人 數：** 每班人數約 30-40 人
9. **學 費：** A 組 全期學費 \$1,690（每堂 \$65，共 26 堂），分兩次繳費。
第一次繳交 \$585（共 9 堂）
第二次繳交 \$1,105（共 17 堂）
B 組 全期學費 \$1,625（每堂 \$ 65，共 25 堂），分兩次繳費。
第一次繳交 \$520（共 8 堂）
第二次繳交 \$1,105（共 17 堂）
10. **注意事項：** 1) 全年課程：10 月至 6 月，分兩次繳費；
2) 如有查詢，請致電張麗然導師 9638 3692。



馬頭涌官立小學

2019 至 2020 年度「一生一體藝」電腦班活動課程

「一生一體藝」電腦班活動課程 是學校為同學們安排一項綜合性多元化的電腦教育課外活動證書課程。目標在於培訓同學在小學階段能夠完全認識及掌握電腦大部份使用技巧及方法，正確指引同學安全地使用電腦互聯網上資訊。並配合中學電腦科之學習準備，與常規電腦科學習有互補及優化作用。希望學校、導師及家長們為著同學的裨益，共同努力作出正確引導及鼓勵同學培養恆久的學習態度，堅持「一生一體藝」的精神，不可輕言放棄。

「電腦班初級組」課程除主要電腦基礎及應用項目編排外，附以益智趣味軟件，讓低班同學培養恆久學習興趣，將學習變成趣味。課程內容包括 TURTLE GRAPHICS 小烏龜圖案程式編寫、中文倉頡基本字根認識、網上資料搜尋、Word Pad 中英文字處理、節日賀卡設計、卡通人物書籤製作、明信片設計、年月曆製作、宣傳海報設計、彩色小黏貼製作、趣味印刷美勞坊等項目，給予同學發揮創作潛能。

「電腦班中、高組」課程著重編排一些較實用性的課程，例如辦公室程式 (MS-OFFICE)、中文倉頡解碼輸入基本法全科、桌上圖文排版印刷概念、網頁設計、實例專題廣告美術設計等。在互聯資訊網方面：讓同學可以了解這個網上知識及資訊大寶庫－互聯網，有了互聯網的知識，就可以足不出戶，能知天下大事，互聯網課程內容包括網上資訊瀏覽、網上搜索引擎運用、網上資料下載上載、相片上網存放及電子動畫賀卡傳送等。在圖像藝術及創作方面：有美圖秀秀相片修輯、圖像編輯大師 (PHOTO-PRINTING)、網上紙摺模型製作等。BASIC 電腦語言程式編寫、影片剪接技巧、高級 DIY GAMEMAKER 自助式電腦遊戲程式設計，麻省理工研發的 SCRATCH/MBLOCK 動畫程式設計等。有助同學發揮邏輯思維、理性創作發揮。

有關開班詳情如下：

1. 導師資歷：由具有資訊科技經驗及電腦教育學歷之導師負責。
2. 上課時間：

組別	年 級	上課日期	時 間
A	小 一	星期六	9:00am-10:00am
B	小 二	星期六	10:00am-11:00am
C	小三、小四	星期六	11:00am-12:00nn
D	小五、小六	星期六	12:00nn- 1:00pm

3. 上課地點：四樓資訊科技學習中心 (ITLC)
4. 人數：每組人數約 15-20 人。（開課前未能編排或轉換組別者，所繳費用全數退回）
5. 第一期學費 \$1092（每堂 \$39，共 28 堂），分兩次繳費
第一次繳交 \$468（共 12 堂）
第二次繳交 \$624（共 16 堂）
6. 注意事項:
 - 1) 全年課程共二期：（第一期）10 月至 6 月，分兩次繳費；（第二期）7 月至 8 月。
 - 2) 有關電腦班活動及課程內容查詢，請致電「香港兒童電腦教育中心」2741 1038。



各級電腦班課程內容項目簡介

A. 初級組兒童電腦綜合興趣課程

P.1

1. 電腦軟件與硬件 2. 電腦操作概念 3. 電腦鍵盤軟件練習 4. 滑鼠與鍵盤之操作配合 (太空船滑鼠操練)
5. 數字序之理性排列 6. 圖形推理練習 7. 腦力努力解難題 8. 配對練習-軟件輔導 9. 邏輯及思考分析
10. Turtle 小烏龜萬花筒 11. 卡通小黏貼製作 12. 畫畫小天才 13. 中文倉頡字根認識 / 練習
14. 米奇老鼠年月曆製作 15. DISNEY 美勞製作坊 16. 彩色相框列印 17. 網上兒童圖書室

B. 高級組兒童電腦綜合益智課程

P.2

1. 電腦之組合及各項功能介紹 2. 電腦鍵盤及滑鼠深度操練 3. 電腦視窗預設程式介紹 4. 電腦計數機
5. 電腦拼圖練習 6. 電腦繪圖 7. 迷宮探秘-應變考驗 8. 美人魚創作坊 9. 實用貼紙 (LABEL) 製作
10. 彩色節日賀卡 GREETING CARD 製作 11. 智慧策略解疑難 12. 邏輯程式推理 13. 電腦邏輯遊戲 IQ 大比拼
14. 初級中文倉頡拆碼練習 15. WORD 中、英文書編輯工具練習 16. 圖像認識-圖像插入及複製
17. GOOGLE 網址網站搜尋 18. 兒童卡通影片瀏覽及觀賞

C. 中級電腦實用課程研習班

P.3-P.4

1. LOGO PROGRAMMING 烏龜圖案程式編寫練習 2. 中級 BASIC 程式指令編寫練習 3. 策略與推理
4. 角度/方向及投射的判斷 5. 中級倉頡拆碼基本法及三/四碼字練習 6. 中、英文書處理 WORD 圖文並用基本練習
7. 數字邏輯排序 8. PRINT SCREEN 移印技術 9. 彩色特效大標題製作 10. 彩色小圖像 STICKER 製作
11. 小畫家調色盤之影像輸入及複製 12. PRINT SHOP 印刷工場 13. PRINT SCREE 移印技術 14. WORD 文書合併列印
15. 試算表(MS_EXCEL)資料處理及自動運算 16. 彩色特效投影片製作 17. 圖像修輯 (PHOTO EDITING)
18. 互聯新聞網 19. 互聯資訊網站 20. 網上圖片搜尋

D. 高級電腦應用課程進修班

P.5-P.6

- 1 PROGRAMMING 程式介紹：BASIC 指令寫法--決策問題 (IF-THEN) ， 回圈(LOOP)寫法應用：FOR__NEXT/
GOTO ， 亂數機會率(RANDOM) ， 指令重複運作 REPEAT__UNTIL ， 資料貯存 LET / READ---DATA / INPUT ，
PRINT 指令 - 輸出結果顯示及運算功能
2. 中之倉頡解碼進修全科 3. 桌上圖文排版列印 4. WORD 特別表格製作 5. LOGIC 邏輯思考 6. 電子書製作
7. WORD LABEL 多量標籤列印應用 8. CD 光碟貼製作 9. 圖片網上存放 10. 美圖秀秀人像相片大變身
11. CARTOON MAKER (卡通電子故事書製作) 12. 網上電子動畫賀卡製作 13. 影片剪接技巧
14. DIY GAME MAKER 新一代自助式電腦遊戲程式設計 15. SCRATCH/MBLOCK 動畫程式製作

課程內容及項目次序可能按課程需要而作出調配

馬頭涌官立小學

2019 至 2020 年度「一生一體藝」乒乓球訓練班

本校「一生一體藝」乒乓球訓練班受到各同學的熱烈歡迎，希望同學們能藉此訓練班而得到專業的指導，發揮本身的乒乓球天份，令球技可經日積月累的練習和教練的輔導而得以提升。

利達偉教練教授乒乓球是抱著一份熱誠和濃厚的興趣為出發點，所制定之課程和教授之方法，令學員容易明白和掌握。對於初學的學員，也可用最短之時間，學到正確動作和步法，從而得到打球樂趣。另外，更可參加校內一年兩度舉行之「銅」、「銀」章考試，由利教練出任「香港乒乓總會」考官。同學們考獲合格後，便會取得由「香港乒乓總會」頒發之證書。

至於有潛質之學員，會由老師或教練推薦入校隊訓練，透過延續訓練基本技術，利教練會安排一班精英球員作友誼賽，目的是鍛鍊同學們之實戰球技，繼而安排同學們參加一連串比賽。希望能夠為學校爭光之餘，更盼能發掘出球壇明日之星。

本訓練班是由負責導師利達偉教練策劃，利教練已有 20 年教授乒乓球經驗，曾獲得 2002 年度匯豐基金香港教練委員會之「優秀教練獎」，及 2004 年度香港乒乓球總會之「優秀教練獎」，截至 2003 年，已贏得香港乒乓總會主辦之比賽達 15 個獎項，並於 1995 和 1996 年度兩界「全港公開男子甲組單打」晉身前 8 名。2000 年至 2006 年曾任教聖保羅男女書院附屬小學、喇沙書院附屬小學、男拔萃書院附屬小學等。利教練是「愉園體育會」領隊兼教練，也是「乒高體育有限公司」總教練。本會的教練均由利達偉教練培訓達 5 年以上，並且還有一班本會精英球員擔任助教。因此，保證各教練都有專業質素，令學員從中得到適當培訓，歡迎有興趣的同學參加。

現詳列上課資料，歡迎同學踴躍參加。

組別	開課日期	上課時間	學費	地點
乒乓球訓練 A 班 (精英班) 由老師或教練 推薦 (P.2-P.6)	2019 年 10 月 至 2020 年 6 月	逢星期一、五 3:00pm-5:00 pm 放學後由教練陪同學生 乘搭校車前往訓練場地	第一期學費 每堂 \$165 (連車費)	2019 年 10 月至 12 月 「歌和老街壁球及乒乓球中心」 2020 年 1 月至 3 月 「何文田體育館」 2020 年 4 月至 6 月 「歌和老街壁球及乒乓球中心」 或「何文田體育館」
乒乓球訓練興趣 B 班 (P.1-P.6)	2019 年 10 月 至 2020 年 6 月	逢星期六 B 班 10:00am-12:00nn	第一期學費 每堂 \$130	***** 地址 「歌和老街壁球及乒乓球中心」 九龍塘歌和老街 17 號 (九龍塘鐵路站 C1 出口) 「何文田體育館」 九龍何文田忠義街 1 號 (何文田站 A3 出口)

備註：

1. 全年課程分兩期：<第一期>由 9 月至 6 月、分兩次繳費；<第二期>由 7 月至 8 月。
2. 學費包括教練費、助教費、場地費及乒乓球費。
3. 訓練當天學生需穿學校運動服及自備球拍。
4. 如有查詢，可致電乒高體育有限公司利達偉教練 2389 6866 / 9482 1484。

馬頭涌官立小學

2019 年至 2020 年度「一生一體藝」羽毛球班

培育德、智、體、群、美五育是教育重要的一環。透過體育活動訓練形成兒童完美的全人發展，對 IQ 及 EQ 的增長很有效益。

現時香港致力提倡及推動羽毛球活動，每年有不少青少年運動員參加全港青少年羽毛球賽、全港學界羽毛球賽、全港致力學界精英羽毛球賽及各區羽毛球賽等。成績表現良好者會有機會獲挑選進入香港青少年羽毛球隊接受訓練。

本年校方將繼續舉辦「一生一體藝」羽毛球訓練班，讓學生接受系統式的訓練，提高學生對羽毛球之認識及興趣。以專項基本羽毛球技術及體能訓練，也能夠提高個人技術水平，更藉此推動學生之間互相鼓勵及團結精神，並參與香港羽毛球總會舉辦之比賽及章別考試。歡迎有興趣的同學參加。

課程內容：專項教授基本羽毛球技術，包括：球感、發高遠球、打高遠球、網前球、平推球、平抽球、殺球、接殺球、吊球、基本步法及單、雙打戰術運用……等等。（以參加者程度作調整）

總 教 練：李廣賜教練（從事羽毛球訓練二十多年經驗）·考取香港羽毛球總會教練證書

曾任：YMCA 羽毛球隊總教練、YMCA 九龍會所羽毛球班教練、香港羽毛球總會銅、銀章章別考官、聖公會聖米迦勒小學羽毛球隊教練、保良局世德小學羽毛球隊教練

現任：勵駿羽毛球會總教練、馬頭涌官立小學羽毛球隊教練、阡陌羽毛球隊教練

2011-2012 年獲獎項目：

* 本校男子羽毛球隊榮獲九龍東區校際羽毛球賽季軍及中銀香港2012年全港學界羽毛球團體錦標賽男子小學組季軍。

有關上課資料安排如下：

組別	開課日期	時間	費用	參加資格
羽毛球 A 班 (P.2-P.6) 舊生	9 月至 6 月 逢星期一、五	逢星期一、五 3:00pm-5:00pm	第一期學費 \$6,750 (每堂 \$135, 共 50 堂) 第一次繳費 \$2,835 (共 21 堂) 第二次繳費 \$3,915 (共 29 堂)	接受學校訓練之學生 (須由教練或老師推薦)
羽毛球 B 班 (P.2-P.6) 舊生	9 月至 6 月 逢星期二、四	逢星期二、四 3:00pm-5:00pm	第一期學費 \$6,345 (每堂 \$135, 共 47 堂) 第一次繳費 \$2,430 (共 18 堂) 第二次繳費 \$3,915 (共 29 堂)	接受學校訓練之學生 (須由教練或老師推薦)
羽毛球 C 班 (P.1-P.6) 新生	9 月至 6 月 逢星期二	逢星期二 3:00pm-5:00pm	第一期學費 \$3,240 (每堂 \$135, 共 24 堂) 第一次繳費 \$1,215 (共 9 堂) 第二次繳費 \$2,025 (共 15 堂)	小一至小六新生
羽毛球 D 班 (P.1-P.6) 新生	9 月至 6 月 逢星期四	逢星期四 3:00pm-5:00pm	第一期學費 \$3,105 (每堂 \$135, 共 23 堂) 第一次繳費 \$1,215 (共 9 堂) 第二次繳費 \$1,890 (共 14 堂)	小一至小六新生

備註：

- 1) 全年課程分兩期：<第一期> 9 月至 6 月，分兩次繳費；<第二期> 7 月至 8 月。
- 2) 上課地點：土瓜灣體育館 / 彩虹道羽毛球中心 / 彩虹道體育館(上課地點如有更改，將會另行通知)
- 3) 費用包括：教練費、助教費、旅遊車、場地費及羽毛球費。
- 4) 放學後，請同學在太空禮堂前梯級集合。逢星期一、二、四或五放學後均有校車接載學生前往指定練習場地上課，下課後由家人往場地接回，學校假期或提早放學的日子除外。
- 5) 訓練當天學生需穿學校運動服及自備球拍。
- 6) 每班人數約 12-18 人（只接受學校訓練之學生）。
- 7) 如有查詢，請致電李廣賜導師 9040 8241。

馬頭涌官立小學

2019 至 2020 年度「一生一體藝」游泳班招生通告

游泳是一項有益身心的體育運動，深受兒童及青少年歡迎。參加游泳訓練，令成長中的孩子在意志和品德上得到磨練。此外，在比賽中孩子學會如何面對勝與敗，透過習泳，可以培養他們的上進心和自信心。為使學生的體育活動更多元化，校方繼續聘請本港著名游泳教練為學生提供游泳培訓。

「一生一體藝」2019 年 9-11 月游泳班訓練時間表

班 別	日期	星期	時間		費用	地點
			由	至		
初班 A	2019年9月 20, 27日	五	6:00pm	8:00pm	全期20小時 \$1600	九龍公園 泳池 (自行前往)
改良 R	10月 4, 11, 18, 25日 11月 8, 15, 22, 29日				全期20小時 \$1200	
初班 B	2019年9月 21, 28日				全期 20 小時 \$1600	
改良 S	10月 5, 12, 19, 26日 11月 9, 16, 23, 30日	六	10:00am	12:00nn	全期 20 小時 \$1200	
初班 C	2019年9月 21, 28日	六	3:00pm	5:00pm	全期20小時 \$1600	
改良 T	10月 5, 12, 19, 26日 11月 9, 16, 23, 30日				全期20小時 \$1200	
初班 D	2019年9月 21, 28日				全期20小時 \$1600	
改良 U	10月 5, 12, 19, 26日 11月 9, 16, 23, 30日	六	6:00pm	8:00pm	全期20小時 \$1200	
初班 E	2019年9月 22, 29日	日	10:00am	12:00nn	全期18小時 \$1440	
改良 V	10月 6, 13, 20, 27日 11月 10, 17, 24日				全期18小時 \$1080	
預備隊	2019年9月 21, 23, 25, 28, 30日 10月 2, 5, 9, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 30日 11月 4, 6, 9, 11, 13, 16, 18, 20, 23, 25, 27, 30日				一, 三	
		六	11:00am	1:00pm		
操水班	暑期操水班 須經黎教練 親自水試	一, 三, 五	4:00pm	6:00pm	月費 每星期課節 每星期三課 \$1000/月 每星期四課 \$1200/月 每星期五課 \$1400/月 每星期六課 \$1600/月	
		六, 日	11:00am	1:00pm		

詳情如下

1. 參加資格：初班（沒有限制），改良班（能游 50 米）；及操水班及預備隊（能游 200 米四式）。
2. 師生比例 初班 1:4-8 改良班 1:6-12 預備隊，操水班 1:8-25
3. 家長可按需要報名參加一班或多班上課。泳班的配搭：
例如：初班 A + 初班 B 或 改良 S+ 改良 W
4. 請 準時 在泳池入口處集合（開始上課後，教練不能遺下在水中的學生返回入口處帶領學生入場）。
5. 請穿著整齊的學校運動服裝，並自備泳衣/褲、泳鏡、浮板等游泳用具。
6. 如遇教育局宣布停課，則當日課堂全部取消，補課或退款則另行通知。
7. 如因場地租用問題而不能上課，則會安排補課。若不能進行補課，則會退還該堂學費。（若學生因個人理由而缺課，則不作任何補課或退還學費。）
8. 凡能完成一年課程而出席率達八成以上及表現良好的學生，將獲頒發證書一張。
9. 有關 12 月及以後泳班資料將於下期通告派發。
10. 如有查詢，請致電會方電話：5315 8000，黎教練：6278 9825。

<< 黎明舜主教練持有下列專業資歷 >>

- (一) 2010-至今香港代表隊教練之一，包括 13 年全國運動會及 18 年亞洲游泳錦標賽。
- (二) 國際泳聯：游泳裁判證書，公開水域裁判證書。
- (三) 香港業餘游泳總會：註冊游泳教練 No. CR01570。
- (四) 香港拯溺總會：泳池及沙灘救生章和海洋拯救證書。
- (五) 香港隊公開水域游泳隊教練。
- (六) 澳洲體適能教練會：3 號及 4 號健身教練證書，兒童體適能教練證書。
- (七) 美國游泳教練會-ASCA 游泳教練証書 Level II & III。

