



健域
KINETIC

運動攀登親子同樂日

一)課程目的：

1. 推廣運動攀登，使小朋友認識運動攀登，從而得到無窮樂趣。
2. 教授基本攀登技巧及安全觀念。

二)課程目標：

培養與人溝通、合作，增強自信心。

三)實習：

1. 熱身、伸展及放緩運動。
2. 攀登口號
3. 基本攀登技巧
4. 安全概念

四)對象：小學四年級至六年級及雙親

五)課程安排：3 小時實習課

六)名額：家長及小朋友共 30 人

七)學員注意事項：1)學員須穿著運動便服、「白飯魚」或波鞋。

2)穿戴太陽帽。

3)運動前食適量食物，勿過飽。

4)運動前飲用充裕開水，減低中暑機會。

5)以報名之家庭請準時出席，以報名而未能出席者請盡快知會本會，以便盡快通知後補人士。

八)備註：完成課程後，每一家庭將獲「中國登山協會」認可教練簽發的「同樂日活動證書」乙張。

九)費用：每人 HK\$75

備註：此課程並無任何之保險，參加者如有須要請自行購買。