



香港女童軍總會天水圍何超瓊活動中心

2021 年 1 月網上課程

網上藝術課程

編號	名稱	內容	對象	日期	星期	時間	名額	收費
兒童篇								
DTSW21-001	繪畫班 (A)	教授油粉彩、廣告彩等繪畫技巧，透過靜物寫生及風景描繪，掌握顏料的特性及色彩之運用。 *學員需自行預備廣告彩 (12-24 色)、油粉彩 (12-24 色)、畫紙 (約 37.2cmX28cm，每堂 2-3 張，作後備及剪貼之用)、鉛筆、擦膠、剪刀、膠水	兒童 (3-6 歲)	3/1, 10/1 (共 2 堂)	日	下午 12:30-1:30 (1 小時)	10	\$70
DTSW21-002	繪畫班 (B)		兒童 (3-6 歲)	17/1, 24/1 (共 2 堂)	日	下午 12:30-1:30 (1 小時)	10	\$70
DTSW21-003	繪畫班 (C)		兒童 (7 歲以上)	3/1, 10/1 (共 2 堂)	日	下午 1:35-2:35 (1 小時)	10	\$70
DTSW21-004	繪畫班 (D)		兒童 (7 歲以上)	17/1, 24/1 (共 2 堂)	日	下午 1:35-2:35 (1 小時)	10	\$70

網上康體課程

編號	名稱	內容	對象	日期	星期	時間	名額	收費
兒童篇								
DTSW21-005	兒童爵士舞班 (A)	以輕鬆易學的手法教授爵士舞，讓學員能愉快地隨著歌曲學習舞步，在體驗餘暇樂趣之餘又當作適量運動。 *學員請穿著輕便服裝	兒童 (4-8 歲)	5/1, 12/1 (共 2 堂)	二	下午 5:30-6:30 (1 小時)	10	\$80
DTSW21-006	兒童爵士舞班 (B)		兒童 (4-8 歲)	19/1, 26/1 (共 2 堂)	二	下午 5:30-6:30 (1 小時)	10	\$80
DTSW21-007	兒童拉丁舞 (A)	以輕鬆易學的手法教授恰恰、桑巴、倫巴、牛仔、鬥牛，讓學員能愉快地隨著拍子學習入門舞步，在體驗餘暇樂趣之餘又可培養優雅的氣質及改善身體線條。 *學員請穿著輕便服裝	兒童 (4-7 歲)	6/1, 13/1 (共 2 堂)	三	下午 5:30-6:30 (1 小時)	10	\$80
DTSW21-008	兒童拉丁舞 (B)		兒童 (4-7 歲)	20/1, 27/1 (共 2 堂)	三	下午 5:30-6:30 (1 小時)	10	\$80

婦女篇

DTSW21-009	婦女纖體爵士舞 (A)	以輕鬆易學的手法教授基本步，讓學員能愉快地隨著拍子學習入門舞步，在體驗餘暇樂趣之餘又當作適量運動。 *學員請穿著輕便服裝	婦女	6/1, 13/1 (共 2 堂)	三	上午 9:30-10:30 (1 小時)	10	\$80
DTSW21-010	婦女纖體爵士舞 (B)		婦女	20/1, 27/1 (共 2 堂)	三	上午 9:30-10:30 (1 小時)	10	\$80
DTSW21-011	星期二瑜伽自療 (A)	由張 Miss 教授。課程通過瑜伽及相應輔助器具，以較易的方式達成式子，治療筋、骨、肌肉，特別是關節的問題。此外，課程教授按壓淋巴的技巧，減輕生活上各種壓力。 *學員需預備瑜伽墊、長、短毛巾各一條	婦女	5/1, 12/1 (共 2 堂)	二	上午 9:15-10:15 (1 小時)	10	\$75
DTSW21-012	星期二瑜伽自療 (B)		婦女	19/1, 26/1 (共 2 堂)	二	上午 9:15-10:15 (1 小時)	10	\$75
DTSW21-013	星期四瑜伽自療 (A)		婦女	7/1, 14/1 (共 2 堂)	四	上午 9:15-10:15 (1 小時)	10	\$75
DTSW21-014	星期四瑜伽自療 (B)		婦女	21/1, 28/1 (共 2 堂)	四	上午 9:15-10:15 (1 小時)	10	\$75
DTSW21-015	星期三瑜伽班 (靜態) (A)	動作節奏較慢，適合任何人士。透過練習瑜伽改善現今都市人常見的【痛症】。例如：五十肩，腰背痛、肌肉僵硬、肩周炎、坐骨神經痛、頭痛、失眠及便秘帶來的困擾。練習過程中感受到拉感、疼痛感、氣感，專注力...等等。同學們可以在瑜珈磚的輔助下增加筋腱拉伸角度，感受不同拉感，疼痛感的樂趣。	婦女	6/1, 13/1 (共 2 堂)	三	上午 10:00-11:00 (1 小時)	10	\$75
DTSW21-016	星期三瑜伽班 (靜態) (B)		婦女	20/1, 27/1 (共 2 堂)	三	上午 10:00-11:00 (1 小時)	10	\$75

		*學員需預備瑜伽墊及瑜伽磚（坐墊/咕啞 或 硬身的鞋盒也可）						
DTSW21-017	研習瑜伽班 (A)	由曾 Miss 教授。動作節奏較快 (動態)，適合曾學習瑜伽人士。	婦女	9/1, 16/1 (共 2 堂)	六	上午 9:30-10:30 (1 小時)	10	\$75
DTSW21-018	研習瑜伽班 (B)	*學員需預備瑜伽墊及瑜伽磚（坐墊/咕啞或硬身的鞋盒也可）	婦女	23/1, 30/1 (共 2 堂)	六	上午 9:30-10:30 (1 小時)	10	\$75