



2025年04月 - 2025年06月

# 兒童非撞式欖球興趣班

IO: 411404378

活動名稱 / 課程編號	年齡 / 級別	日期及星期	時間	費用
[兒童非撞式欖球] 411404378-A	3-5 歲	[逢星期六 · 8堂]  05月: 02, 09, 16, 23, 30 06月: 06, 13, 20	1100 - 1200	19/04 或之前報名: \$1040
[兒童非撞式欖球] 411404378-B	6-7 歲	補課   06月: 27	1215 - 1315	20/04 或之後報名: \$1120

**地點:** 烏溪沙青年新村 (戶外場地)  
**名額:** 每班15位, 先到先得, 額滿即止。  
**報名:** 填妥報名表格, 連同費用在辦公時間交回本中心。

兒童非撞式欖球 (Touch Rugby) 是一種安全、有趣且無身體碰撞的球類運動, 非常適合幼童至青少年 (3-12歲以上) 發展體能, 此運動能提升手眼協調、專注力及與團隊合作。

### 兒童非撞式欖球的關鍵特點與好處

- **高安全性** : 沒有摔倒或猛烈撞擊, 只能以觸碰阻止持球球員, 不能使用擒抱。
- **促進體能** : 訓練敏捷度、速度、躲避技巧和手眼協調。
- **培養團隊精神** : 學習在團隊中合作、溝通和遵守紀律。
- **適合年齡** : 通常從 3-4 歲開始 (「欖球寶寶」類別), 課程多以遊戲形式 (Game-based) 進行。
- **裝備簡單** : 通常只需舒適的運動服及運動鞋。