

氣球藝術 及舞台表演

課程目標/使命

- ◇啟發學生的多元智能(multi-intelligent)
- ◇提升學生的一創能力(Creation)、
-協作能力(Collaboration)及
-溝通能力(Communication)

- ◇發揮潛能及自力謀生

課程對象

輕度智障之學員

名額：15人

課程模式

模式一

上課時間	A班：逢星期四 14:00-18:00 B班：逢星期六 09:00-13:00
上課地點	青年會專業書院(油麻地)

模式二

上課時間	有興趣之學校或機構可與本院
上課地點	商討特定的上課時間及地點

課程特色

- ◇本校母會香港中華基督教青年會(YMCA)屬下的社企YM Balloon提供實習支援。
- ◇YM Balloon聘請並培訓聽障人士成為專業氣球師，並為客人提供多元化氣球藝術服務，包括：氣球藝術佈置、氣球培訓及工作坊、到場即時扭氣球服務及氣球產品零售等。
- ◇YM Balloon提供場地氣球佈置、氣球儀式、氣球造型攝影等，可按客戶需要度身訂造不同主題的佈置或儀式，特別適合開幕典禮、嘉年華、浸禮等大型慶典活動使用。相關產品包括：繽紛氣球柱、主題拱門、合照相框、造型娃娃等。



課程內容

第一年(共170小時)

肢體協調(6小時)

- 肢體協調的重要性
- 認識不同肢體部位協調重要性

氣球藝術(53小時)

- 認識氣球製作所需材料
- 認識不同氣球打結方法
- 認識不同場合所使用的氣球
- 介紹不同氣球製作的工具

社交行為學(18小時)

- 職業性向認知
- 學生全人發展的培育
- 獨立生活技能

職業安全及健康(3小時)

- 工作環境安全重要性
- 常見工作中的意外(I)
- 避免意外發生方法(I)

魔術訓練及舞台表演(30小時)

- 戶外和戶內表演場地分別
- 舞台和非舞台場地表演考慮安排
- 認識其他輔助器材使用
- 表演場地所需注意事項

個人及群體發展導向(1小時)

- 解決困難方法
- 情緒管理
- 團隊合作



第二年(共170小時)

肢體協調(6小時)

- 肢體協調的重要性
- 認識不同肢體部位協調重要性

氣球藝術(44小時)

- 利用氣球打結方法，製作卡通人物氣球或其他指定要求的造型
- 學習氣球製作應用於不同場合(例如：派對/婚禮/展覽/宴會等)
- 氣球儀式製作及佈置方法
- 實地參觀及氣球製作佈置運作

職業安全及健康(6小時)

- 工作環境安全的重要性
- 常見工作中的意外(II)
- 避免意外發生方法(II)

魔術訓練及舞台表演(47小時)

- 表演魔術
- 舞台魔術
- 近距離魔術

個人及群體發展導向(1小時)

- 表演工作應有技巧和態度
- 群體合作的重要性
- 溝通技巧

實習體驗(6小時)

- 學員自行籌劃活動，舉行表演



青年會專業書院
YMCA College of Careers

教育局註冊編號：516749

應用學習

調適課程

2021-2023

氣球藝術及舞台表演

健康與體適能大使



健康與體適能大使

課程目標/使命

- ◇讓學生在模擬的工作環境下，為學生提供健康、營養、體適能的基本知識和技巧。
- ◇課程會涵蓋體適能訓練、營養知識及相關行業狀況，有助擴闊學生升學或事業發展的機會。

課程對象

輕度智障之學員
名額：15人

課程模式

模式一

上課時間	A班：逢星期五 14:00-18:00 B班：逢星期六 14:00-18:00
上課地點	青年會專業書院(油麻地)

模式二

上課時間	有興趣之學校或機構可與本院商討
上課地點	特定的上課時間及地點

課程特色

- ◇課程理論及實踐並重，以健康及體適能為軸心，輔以相關理論知識，把行業內相關知識與智障學生個人成長所需要共通能力整合成課程框架，為學生的未來成人生活作好準備。
- ◇課程編排是依據輕度及中度智障學生的學習能力及模式而設計，學習內容由淺入深，且與生活連結，讓智障學生易於掌握相關知識和技能。
- ◇課程著重實踐學習，有助學生建立在健身業工作應具備的態度和專業，擴闊學生升學或事業發展的機會。
- ◇課程設有階段性評估，讓導師與學生更能瞭解學習的進度及成效，並作相應的調節，以滿足學生的學習需要。



課程內容

第一年 (共170小時)

行業介紹 (8小時)

- 健身行業的出路及發展
- 健身室器材介紹
- 體適能大使的角色及責任
- 專業守則

體適能的簡介及運動金字塔 (4小時)

- 體適能的基本概念
- 壓力處理及鬆弛技巧介紹及練習
- 心肺耐力的訓練原則
- 生活形態的體能運動
- 伸展運動
- 有氧運動及休閒運動
- 肌肉適能運動



營養與健康 (20小時)

- 身體肥瘦組合與體重控制
- 主要及微量營養素的介紹、能量代謝概念、均衡飲食的原則、添加劑及人造食物
- 肌肉適能及柔軟度的訓練
- 運動安全守則、運動創傷處理及體適能測試介紹
- 基礎運動營養學：糖及脂肪代謝、蛋白質攝取及強力營養補劑

個人素養 (20小時)

- 自我認識及管理
- 思維及情緒管理
- 工作服務文化及技巧
- 溝通技巧、人際關係及團隊精神

行業英語I (8小時)

- 運動器材名詞
- 行業常用英語



第二年 (共170小時)

職業安全及健康 (4小時)

- 工作環境安全重要性
- 常見工作中的意外
- 避免意外發生方法

急救常識 (12小時)

- 急救常識及認識
- 成人心肺復甦法

行業英語II (12小時)

- 會所接待英語
- 職場輕鬆對話

健身室的管理 (12小時)

- 顧客服務技巧
- 健身設施的保養及安全使用守則
- 健身室規章及守則
- 突發事件處理方法

阻力訓練實踐 (20小時)

- 胸肌訓練
- 背肌訓練
- 肩膀訓練
- 手臂訓練
- 下肢訓練
- 如何設計阻力訓練計劃

有氧訓練實踐 (20小時)

- 競步
- 跑步
- 單車
- 行山
- 如何設計有氧訓練計劃

求職技巧及機構參觀 (20小時)

- 求職及面試技巧
- 相關條例簡介
- 參觀健身業機構



青年會專業書院
YMCA College of Careers

青年會專業書院

(YMCA College of Careers)

成立於1995年，是一所隸屬於香港中華基督教青年會的非牟利教育機構。書院主要負責開辦全日制文憑、高級文憑、專業文憑等課程，同時又開辦多個晚間兼讀制專業課程和興趣班。創校至今，已為社會培育出數以萬計之專業人才。



課程查詢

電話: 2783 3500 / 2783 3509
電郵: info_coc@ymca.org.hk

報名及上課地址

九龍油麻地窩打老道23號
青年會專業書院
(油麻地港鐵站A2碧街出口)



油麻地A2出口