



中國香港體操總會 主辦



康樂及文化事務署 資助

## 2018 - 2019年度體操發展計劃 (第二期)

名額有限



先到先得

### 聯絡我們

地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1002 室  
Room 1002, Olympic House, 1 Stadium Path,  
So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

電話：2504 8233

傳真：2882 8590

網址：<http://www.gahk.org.hk>

電郵：[mail@gahk.org.hk](mailto:mail@gahk.org.hk)

# 中國香港體操總會簡介

本會自 2003 年 4 月 1 日正式成立，前身為香港業餘體操協會，於 1965 年由一群熱衷體操運動的人士組織而成，旨在推動本港體操運動的發展。創會初期，總會致力推廣競技體操運動的發展。多年來，總會經過不斷的努力，推動及發展各類型的體操活動。現時，本港體操活動已趨多元化，包括競技體操、藝術體操、普及體操、技巧體操、彈網及健美體操。

## 培訓優秀體操運動員，於國際賽事爭取佳績

近年本會培訓的運動員在各項大型體操賽事中皆取得令人鼓舞的成績。運動員黃曉盈及石偉雄歷史性獲得 2012 年倫敦奧運的參賽資格，其中黃曉盈於平衡木項目的自創上法更獲國際體操聯盟(FIG)女子競技體操技術委員會正式命名為「Wong Hiu Ying Angel」。於 2014 年仁川亞運會中，石偉雄更以總分 15.216 分歷史性取得跳馬金牌，黃曉盈則以總分 13.066 分取得跳馬第七名。另外吳翹充於 2014 年多哈世界錦標賽及 2014 年仁川亞運會中，憑著兩套自創之吊環動作獲國際體操聯盟(FIG)男子競技體操技術委員會正式命名為「Ng Kiu Chung」及「Ng Kiu Chung 2」。2015 年石偉雄再接再厲，於日本廣島舉行的「第六屆亞洲競技體操錦標賽」中，勇奪跳馬金牌及單槓銀牌。2016 年香港競技體操男子隊員詹文軒在 6 月 20-27 日於葡萄牙的競技體操世界挑戰賽中以 14.225 分勇奪男子高級組跳馬第二名。本會將繼續積極培訓運動員，放眼來年的各項國際大賽，為港爭光。

## 舉辦大型國際性活動，讓更多市民認識體操

為使香港體操普及化，吸引更多人參與體操活動，本會定期舉辦不同體操項目的同樂日、示範表演、訓練班及比賽等。本地曾舉辦多項大型的體操活動，讓大眾透過現場觀賞，進一步認識體操運動，並感受體操的魅力，例如 2005 年「第二屆亞洲普及體操節」及「李寧盃 - 全國技巧體操冠軍賽暨和富社會企業杯 - 香港青少年技巧體操邀請賽」、2007 年「慶祝香港特別行政區成立十周年— 體操精英大匯演」、2008 年邀請丹麥體操隊來港出席一年一度的「香港普及體操節」作表演嘉賓、2010 年「國家體操名將慈善匯演」及「第三屆亞洲普及體操節」、2011 年「恒基兆業盃 - 全國體操冠軍賽」、2013 年邀請巴西普及體操隊來港表演及舉辦同樂活動、2015 年「香港國際彈網邀請賽」及「中俄青年交流計劃」中邀請俄羅斯體操隊來港表演和安排香港體操隊成員到俄交流、以及於舉辦 2017 競技體操國際邀請賽邀請不同國家來港交流等競技。

## 著重教練培訓及裁判發展

本會同時十分著重體操教練及裁判的培訓工作，除定期舉辦本地教練及裁判班外，更於每個奧運週期邀請海外專家來港舉辦國際裁判班，與國際體操聯盟(FIG)及亞洲體操聯盟(AGU)合作舉辦國際教練班，例如：2016 年「FIG 男、女子競技體操國際一級教練班」及 2016 年「AGU 男子競技體操訓練營」等。

展望將來，在中國香港體育協會暨奧林匹克委員會、康樂及文化事務署、香港體育學院和社會各界人士的支持下，本會將繼續全力推動體操運動。

# 各項體操簡介

## 競技體操 Artistic Gymnastics

競技體操是一項追求動作難度與形態優美的運動，是奧運會比賽項目之一，深受世界各地民眾歡迎。競技體操分別有團體、個人全能及單項賽事。男子項目分別有自由體操、鞍馬、吊環、跳馬、雙槓及單槓共六項。女子項目包括跳馬、高低槓、平衡木及自由體操共四項。

## 藝術體操 Rhythmic Gymnastics

藝術體操是一項手持輕器械進行的體操項目。它講求極高的柔韌性，運動員需透過優美的舞蹈、造型、技巧及器械表達出不同風格的美態。藝術體操分別有個人及集體項目，比賽器械包括繩、球、圈、棒及帶。

## 普及體操 Gymnastics For All

普及體操有別於其他體操項目，它鼓勵和樂共融，沒有比賽成份和服裝或器材規限。參加者不論男女老幼，可編排及組織適合各人能力及主題的套路動作，對社交及健康有莫大裨益。

## 彈網 Trampoline

彈網（又稱蹦床）的特點是令運動員有很長的騰空時間及高度，運動員在騰空時做出各種轉體及翻騰動作，是一項培養個人勇於接受挑戰的活動。彈網比賽分別設有個人及雙人同步項目。

## 技巧體操 Acrobatic Gymnastics

技巧體操一般俗稱「翻筋斗」或「疊羅漢」，是一項揉合不同的空中拋接、平衡、翻騰及舞蹈等技巧於一身的運動項目。技巧體操特別講求隊員之間的合作及建立互信與默契。比賽分別設有男子雙人、女子雙人、混合雙人、女子三人及男子四人共五個項目。

## 健美體操 Aerobic Gymnastics

健美體操有別於一般常見的「健美操」，它是一種結合了有氧運動、基本步伐及體操動作的比賽項目。運動員在比賽中須配合強勁音樂及拍子，充分表現動態力量、靜態力量、柔韌性、動感及平衡力等。賽制方面，健美體操分別設有男子及女子單人賽、混合雙人、三人團體及五人團體賽。

# 課程內容簡介

- 一. 體操類別： 競技體操、藝術體操、普及體操、彈網、技巧體操、健美體操  
(請參閱 P.2 各類別之體操簡介)
- 二. 目的： 推廣體操運動，提高參加者對體操的認識及興趣；  
有潛質者更可獲推薦參與青苗計劃，精英班甄選，成為香港代表隊成員。
- 三. 課程內容：
- 第一級 (L1) 教授章別獎勵計劃銅章動作 (適合初學者)
- 第二級 (L2) 教授章別獎勵計劃銀章動作  
必須持有本會章別獎勵計劃【初級銅章或第一級】證書，方能申請第二級課程。  
有關證書副本必須與報名表一併寄回總會
- 第三級 (L3) 教授章別獎勵計劃金章動作  
必須持有本會章別獎勵計劃【初級銀章或第二級】證書，方能申請第三級課程。  
有關證書副本必須與報名表一併寄回總會
- 課程包括考試，由導師替各學員進行考試；  
合格者可申請本會證書，每套連針章港幣 HK \$ 150 元。  
參加者可於課程完結後三星期起到總會申請，為期一年，逾期不獲受理。
  - 普及體操 (親子班) 不設級別章別考試，適合 3 - 5 歲小童與家長一起參與  
參加普及體操之小童，家長必須一同繳費報名參與  
出席率達 80% 方可申請出席證書，每張港幣 HK \$ 35 元。  
參加者需於課程完結後三星期起到總會申請，為期一年，逾期不獲受理。

## 四. 費用及每班名額：

體操類別	第一級 (L1)		第二級 (L2)		第三級 (L3)		年齡範圍	上課時數
	名額	#費用	名額	#費用	名額	#費用		
競技體操	11-20 人	\$ 230 包括學費 \$150 公眾責任保險 \$80	8-15 人	\$ 280 包括學費 \$200 公眾責任保險 \$80	8-15 人	\$ 380 包括學費 \$300 公眾責任保險 \$80	6-12 歲	20 小時
藝術體操	11-20 人		8-15 人		8-15 人		6-15 歲	
彈網	14 人		14 人		14 人		6-25 歲	
技巧體操	11-20 人		8-15 人		不適用		6-25 歲	
健美體操	11-20 人		8-15 人		不適用		6-15 歲	
普及體操 (親子班)	20 人	普及體操不設任何級別 費用：\$ 230 (包括學費 \$ 150 及公眾責任保險 \$ 80) <u>參加普及體操之小童，家長必須一同繳費報名參與</u>					3 歲或以上	

# 費用包括學費及公眾責任保險費

\* 上課場地只容許已報名人士進入。

- 五. 上課時間 / 地點： 可參閱各訓練班之上課地點及時間
- 六. 報名日期： 由即日起，先到先得，滿額即止 **【恕不接受電話、傳真或電郵留位】**
- 七. 報名方法： 請填妥報名表格乙張，連同已貼上 \$ 2 郵票的回郵信封乙個；  
及劃線支票乙張 (抬頭：中國香港體操總會)，親臨或寄往辦公室辦理。  
**如報讀 L2 或 L3 課程，請附上證書副本** 《期票恕不接受》

# 報名須知

1. 體操運動存在一定風險，為提供保障，本會建議各參加者購買個人意外保險。
2. 請用正楷填寫<sup>(1)</sup>報名表，完成後連同<sup>(2)</sup>劃線支票（抬頭：中國香港體操總會）及<sup>(3)</sup>貼有\$2 郵票回郵信封一併寄回本會。 支票背面寫上申請人姓名、課程編號及聯絡電話
3. 本會不會接收郵資不足的信件。為確保郵遞無誤，請在投寄郵件時支付足額郵資及註明回郵地址。
4. 若閣下之申請資料不全或填寫錯誤，報名恕不受理。
5. 有關報名程序採取『先到先得』方式，滿額即止。  
所有報名將會以本會收到完整報名資料的日期為準。
6. 若閣下欲報讀仍有學額但已開課的班別，請於第三課或之前繳交報名表及費用。
7. 每份申請表格只可報讀一個課程。若有兩名參加者報讀同一課程，支票費用可以一併填寫。  
若參加者報讀兩個或以上不同課程，則須以獨立支票支付每個課程的費用，以免延誤申請。
8. 如報讀第二級或以上課程，必須於申請時夾附上一級之證書副本，否則申請不予受理。
9. 各學員需穿著運動服裝及技巧鞋上課，而健美體操訓練班則需要穿著運動鞋。
10. 成功申請者將於開班前二星期接獲郵寄通知，如開課前三天仍未收到任何通知，請致電本會查詢。本會恕不負責任何郵遞錯誤或延誤之損失。
11. 報名一經接受，參加者不得更改班別或轉讓他人參與，已繳學費恕不發還。如因受傷未能參加，請附上醫生證明辦理退學手續。此申請只限在未開課前交予本會辦理。
12. 如有需要，報名表格可以自行影印或於本會網頁 <http://www.gahk.org.hk> 下載。
13. 如活動當日天文台於活動前兩小時發出或預告發出黑色暴雨警告訊號，或已懸掛八號或以上風球，當日課程即告取消。  
  
(有關黑色暴雨警告訊號或八號或以上風球之安排，可瀏覽本會網頁 <http://www.gahk.org.hk>，以了解最新消息。)
- 因颱風或其他事故而取消的課堂，不設補課或退款，敬請留意
14. 如對參加者填報之資料有懷疑，本會有權要求參加者出示證明文件，以茲證明。  
如發現填報資料為虛假或未能出示文件者，本會有權取消其參加資格，已繳費用不獲發還。
15. 場地只容許參加者內進，家長或其他人士只可在場外等候，不得內進及拍攝，以免影響上課。

## 競技體操 Artistic Gymnastics

課程編號	日期	時間	地點
AG12-1819 (L1)	2018 9月- 16,23,30 10月- 7,14,21,28 11月- 4,11,18	逢星期日 4:00PM – 6:00PM	西灣河體育館 活動室
AG13-1819 (L2)	2018 9月- 1,8,15 10月- 6,13,20,27 11月- 3,10,17	逢星期六 4:00PM – 6:00PM	官涌體育館 活動室(1號)
AG14-1819 (L1)	2018 10月- 6,13,20,27 11月- 3,10,17 12月 1,8,15	逢星期六 11:00AM – 1:00PM	源禾路體育館 活動室(2號)
AG15-1819 (L3)	2018 9月- 16,23,30 10月- 7,14,21,28 11月- 4,11,18	逢星期日 5:00PM – 7:00PM	順利邨體育館 體操訓練場
AG16-1819 (L3)	2019 1月- 13,20,27 2月- 3,10,17,24 3月- 3,10,17	逢星期日 5:00PM – 7:00PM	順利邨體育館 體操訓練場
**AG17-1819 (L2)	2019 1月- 13,20,27 2月- 3,10,17,24 3月- 3,10,17	逢星期日 12:00NN – 2:00PM	港灣道體育館 舞蹈室(大)
AG18-1819 (L1)	2019 1月- 12,19,26 2月- 2,9,16,23 3月- 2,9,16	逢星期六 4:00PM – 6:00PM	官涌體育館 活動室(1號)
AG09-1819 (L1)	2019 1月- 13,20,27 2月- 3,10,17,24 3月- 3,10,17	逢星期日 4:00PM – 6:00PM	西灣河體育館 活動室

\*\*如上述課程資料有更改，本會將與參加者進一步聯絡。  
詳情請參閱 [www.gahk.org.hk](http://www.gahk.org.hk)。

## 藝術體操 Rhythmic Gymnastics

課程編號	日期	時間	地點
**RG12-1819 (L1)	2018 9月- 16,23,30 10月- 7,14,21,28 11月- 4,11,18	逢星期日 12:00NN – 2:00PM	大埔體育館 舞蹈室/活動室(小)
RG13-1819 (L2)	2018 9月- 16,23,30 10月- 7,14,21,28 11月- 4,11,18	逢星期日 12:00NN – 2:00PM	北河街體育館 柔道室
RG14-1819 (L1)	2018 9月- 15,22,29 10月- 6,13,20,27 11月- 3, 12月- 8,15	星期六 4:00PM – 6:00PM	花園街體育館 活動室(2號)
**RG15-1819 (L1)	2018 9月- 15,22,29 10月- 6,13,20,27 11月- 3,10,17	逢星期六 2:00PM – 4:00PM	港島東體育館 活動室(2號)
RG16-1819 (L1)	2019 1月- 13,20,27 2月- 3,10,17,24 3月- 3,17,24	逢星期日 11:00AM – 1:00PM	源禾路體育館 活動室(2號)
**RG17-1819 (L3)	2019 1月- 13,20,27 2月- 3,10,17,24 3月- 3,10,17	逢星期日 12:00NN – 2:00PM	北河街體育館 柔道室
**RG18-1819 (L2)	2019 1月- 13,20,27 2月- 3,10,17,24 3月- 3,10,17	逢星期日 1:00PM – 3:00PM	大埔體育館 舞蹈室
**RG19-1819 (L1)	2019 1月- 12,19,26 2月- 2,9,16,23 3月- 2,9,16	逢星期六 2:00PM – 4:00PM	港島東體育館 活動室(2號)

\*\*如上述課程資料有更改，本會將與參加者進一步聯絡。

詳情請參閱 [www.gahk.org.hk](http://www.gahk.org.hk)。

## 普及體操 Gymnastics For All

課程編號	日期	時間	地點
GFA13-1819	2018 9月- 16,23,30 10月- 7,14,21,28 11月- 4,11,18	逢星期日 12:00NN – 2:00PM	港灣道體育館 舞蹈室(大)
GFA14-1819	2019 1月- 12,19,26 2月- 2,9,16,23 3月- 2,9,16	逢星期六 12:00NN – 2:00PM	北河街體育館 活動室
GFA15-1819	2018 9月- 15,22,29 10月- 6,13,20,27 11月- 3,10,17	逢星期六 12:00NN – 2:00PM	北河街體育館 活動室
**GFA16-1819	2018 9月- 16,23,30 10月- 14,21,28 11月- 4,11,18,25	逢星期日 10:00AM – 12:00NN	港島東體育館 舞蹈室
GFA17-1819	2018 9月- 15,22,29 10月- 6,13,20,27 11月- 3,10,17	逢星期六 12:00NN – 2:00PM	順利邨體育館 舞蹈室
**GFA18-1819	2019 1月- 13,20,27 2月- 3,10,17,24 3月- 3,10,17	逢星期日 12:00NN – 2:00PM	士美非路體育館 活動室(大)
GFA19-1819	2019 1月- 13,20,27 2月- 3,10,17,24 3月- 3,17,24	逢星期日 1:00PM – 3:00PM	源禾路體育館 活動室(2號)
**GFA20-1819	2019 1月- 12,19,26 2月- 2,9,16,23 3月- 2,9,16	逢星期六 4:00PM – 6:00PM	花園街體育館 活動室(2號)
GFA04-1819	2019 1月- 13,20,27 2月- 3,10,17,24 3月- 3,10,17	逢星期日 2:00PM – 4:00PM	元朗體育館 活動室
GFA11-1819	2019 1月- 13,20,27 2月- 3,10,17,24 3月- 3,17,24	逢星期日 9:00AM – 11:00AM	源禾路體育館 活動室(2號)

\*\*如上述課程資料有更改，本會將與參加者進一步聯絡。  
詳情請參閱 [www.gahk.org.hk](http://www.gahk.org.hk)。



## 彈 網 Trampoline

課程編號	日期	時間	地點
TRA14-1819 (L1)	2018 9月- 7,10,12,14,17,19,21, 24,26,28	逢星期一、三、五 8:00 PM – 10:00 PM	港灣道體育館 7、8 號羽毛球場
TRA15-1819 (L1)	2018 9月- 20,27 10月- 2,4,9,11,16,18,23,25	逢星期二、四 7:00 PM – 9:00 PM	恒安體育館 籃球場 (註：不設空調)
TRA16-1819 (L1)	2018 9月- 18,20,27 10月- 2,4,9,11,16,18,23	逢星期二、四 7:00 PM – 9:00 PM	蕙荃體育館 1 - 4 號羽毛球場
TRA17-1819 (L2)	2018 10月- 5,8,10,12,15,19,22,24, 26,29	逢星期一、三、五 8:00 PM – 10:00 PM	港灣道體育館 7、8 號羽毛球場
TRA18-1819 (L1)	2018 11月- 5,7,9,12,14,16,19,21, 23,26	逢星期一、三、五 8:00 PM – 10:00 PM	港灣道體育館 7、8 號羽毛球場
TRA19-1819 (L1)	2018 11月- 6,8,13,15,20,22,27,29 12月- 4,6	逢星期二、四 7:00 PM – 9:00 PM	恒安體育館 籃球場 (註：不設空調)
TRA20-1819 (L2)	2018 10月- 25,30 11月- 1,6,8,13,15,20,22,27	逢星期二、四 7:00 PM – 9:00 PM	蕙荃體育館 1 - 4 號羽毛球場
**TRA21-1819 (L1)	2019 1月- 7,9,11,14,16,18,21, 23,25,28	逢星期一、三、五 8:00 PM – 10:00 PM	港灣道體育館 7、8 號羽毛球場
**TRA22-1819 (L2)	2019 2月- 8,11,13,15,18,20,22, 25,27 3月- 1	逢星期一、三、五 8:00 PM – 10:00 PM	港灣道體育館 7、8 號羽毛球場
TRA23-1819 (L2)	2019 1月- 10,15,17,22,24,29,31 2月- 12,14,19	逢星期二、四 7:00 PM – 9:00 PM	恒安體育館 籃球場 (註：不設空調)
TRA24-1819 (L1)	2019 1月- 15,17,22,24,29,31 2月- 12,14,19,21	逢星期二、四 7:00 PM – 9:00 PM	蕙荃體育館 1 - 4 號羽毛球場
**TRA25-1819 (L3)	2019 3月- 4,6,8,11,13,15,18,20, 22,25	逢星期一、三、五 8:00 PM – 10:00 PM	港灣道體育館 7、8 號羽毛球場

\*\*如上述課程資料有更改，本會將與參加者進一步聯絡。  
詳情請參閱 [www.gahk.org.hk](http://www.gahk.org.hk)。

## 技巧體操 Acrobatic Gymnastics

課程編號	日期	時間	地點
ACRO04-1819 (L1)	2018 10月- 7,14,21,28 11月- 4,11,18,25 12月 2,9	逢星期日 10:00AM – 12:00NN	香港單車館 舞蹈室
ACRO05-1819 (L1)	2019 1月- 5,12,19,26 2月- 2,9,16,23 3月- 9,16	逢星期六 3:00PM – 5:00PM	順利邨體育館 舞蹈室

## 健美體操 Aerobic Gymnastics

課程編號	日期	時間	地點
AER03-1718 (L2)	2018 9月- 1,8,15 10月- 6,13,20,27 11月- 3,10,17	逢星期六 2:00PM – 4:00PM	官涌體育館 活動室(1號)

\*\*如上述課程資料有更改，本會將與參加者進一步聯絡。  
詳情請參閱 [www.gahk.org.hk](http://www.gahk.org.hk)。

## 上課地址

體育館	
1.	士美非路體育館 香港堅尼地城士美菲路 12 K 號士美非路市政大廈 4 樓
2.	港島東體育館 西灣河鯉景道 52 號
3.	港灣道體育館 灣仔港灣道 27 號
4.	西灣河體育館 香港西灣河筲箕灣道 111 號 2 樓
5.	北河街體育館 深水埗基隆街 333 號北河街市政大廈 5 至 U6 樓
6.	官涌體育館 油麻地佐敦寶靈街 17 號官涌市政大廈 5 至 7 樓
7.	花園街體育館 旺角花園街 123A 號花園街市政大廈 10 至 13 樓
8.	順利邨體育館 觀塘順利邨道 33 號
9.	大埔體育館 大埔富亨邨富亨商場一樓
10.	恒安體育館 馬鞍山恒安邨恒安商場 4 樓
11.	馬鞍山體育館 馬鞍山鞍駿街 14 號
12.	源禾路體育館 沙田源禾路 4 號
13.	蕙荃體育館 荃灣廟崗街 6 號
14.	元朗體育館 元朗馬田路 52 號元朗文化康樂大樓 3 樓
15.	香港單車館 將軍澳寶康路 105-107 號