



更新：

8/11/2022

中國香港體操總會 主辦 康樂及文化事務署 資助

## 2022 年健美體操初級裁判班 (2022-2024 週期)

1. 內 容： 主要教授健美體操比賽組織、最新比賽規則、評分方法。
2. 上課地點、日期及時間：

日 期	時 間	地點 / 上課形式	課程內容
16, 23, 30/11, <del>7/12</del> /2022 (星期三)	18:30 - 21:30	Zoom	理論及評分練習
20, 27/11/2022 (星期日)	16:00 - 20:00	香港中華基督教青年會 (九龍會所)	
4/12/2022 (星期日)	16:00 - 20:00	一樓 2 號活動室	筆試
11/12/2022 (星期日)	17:00 - 20:00	北河街體育館	實習一
18/12/2022 (星期日)	16:00 - 18:00	香港中華基督教青年會 (九龍會所) 一樓 2 號活動室	實習二

3. 費 用： 會員 HK\$600.00 / 非會員 HK\$700.00  
\*延續證書 HK\$300.00 (只供在 2017-2020 年期間考獲初級裁判資格者申請，報名時須提供有關證明)
4. 授課語言： 粵 語 (輔以英語)
5. 考 試： 英 語
6. 報名資格： 1)於上課首天年滿十八歲或以上，或  
2)持有本會教練証書 或 體育科老師 (優先取錄)，或  
3)經技術委員會推薦並由執委會通過
7. 報名方法： 1. 網上報名：<https://forms.gle/avSDa4QX4e9eh1VG9> 或  
2. 填妥報名表後，連同劃線支票，抬頭書「中國香港體操總會」一併寄回香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1002 室 (期票恕不接受)  
3. 申請人如同時申請成為會員，可即時享用會員價報讀此課程。會員申請表可於本會網站「下載專區」內下載。申請人請填妥「個人會員申請表」、會費\$80 及相片兩張連同本課程申請表一同遞交。請以獨立支票支付會員費。
8. 報名日期： 即日起至 2022 年 11 月 15 日 (以送抵辦公室日期為準)
9. 查 詢： (電話) 2504 8233 (傳真) 2882 8590  
(電郵) mail@gahk.org.hk (網址) www.gahk.org.hk
10. 備 註： (1)體操運動存在一定風險。為提供保障，本會已為是次訓練之學員購買保險，參加者亦可按個人需要，自行額外購買的保險；  
(2)一經取錄，所有費用概不發還；  
(3)學員出席率達 80% (不包括考試日，即 13 小時或以上) 方可參加考試；  
(4)每節遲到或早退 30 分鐘當缺席論；  
(5)學員考試合格，並在限期內完成兩次實習，可獲本會發出初級裁判證書；  
(6)獲取錄者，將於開班前接獲電郵通知；  
(7)本會保留此章程的最終解釋權



相片  
(不貼相片,  
恕不受理)

## 2022 年健美體操初級裁判班

### 報名表格

會員：編號 \_\_\_\_\_  已於報名時同時申請  非會員  延續證書

姓名：(中文)	(英文)
性別： 男 / 女	年齡： _____ 電話： _____
電郵： _____	職業： _____
服務機構／就讀學校： _____	
地址： _____	

體操經驗及資歷 (請以  表示)

- 現任或前任國際健美體操裁判(年份: \_\_\_\_\_ 至 \_\_\_\_\_ )  健美體操教練
- 現任或前任本地健美體操裁判(年份: \_\_\_\_\_ 至 \_\_\_\_\_ )
- 現任或前任港隊健美體操運動員(年份: \_\_\_\_\_ 至 \_\_\_\_\_ )  其他 \_\_\_\_\_

備註：你所提供的資料只用於本會與合辦機構的康體活動報名事宜、日後聯絡及活動意見調查之用。在遞交表格後，如欲更改或查詢個人資料，請與本會職員聯絡。

### 健康聲明

**申請人聲明** <\*如申請人未滿十八歲，請由家長或監護人填寫>

- 謹證明本人／敝子女是自願參加比賽或訓練課程，並願意自行承擔所有責任。敝子女亦謹遵守貴會之一切規則、決定，包括藥物檢查條例。本人／敝子女、本人／敝子女之繼承人、本人／敝子女之遺囑執行人及本人／敝子女之管理人謹此豁免中國香港體操總會、所有贊助商、支持是項活動之團體及任何有關之團體對於本人／敝子女因參加是項比賽或課程而由任何原因，包括疏忽，所引致之疾病、死亡、個人損失之任何法律責任，以及放棄任何有關之權利、索償及追究行動。本人／敝子女亦同時聲明本人／敝子女身體狀況良好及具備足夠之體能及技術完成賽事或訓練課程。本人／敝子女願意授權大會及傳媒在無須本人／敝子女審查而可以使用本人／敝子女的肖像、姓名、聲線及個人資料作為活動籌辦及推廣之用。
- 本人／敝子女明白在此報名表上提供之資料均屬正確及完備，如有任何虛假及誤導性資料，本人／敝子女的申請將被取消。如已接納，均屬無效。
- 本人／敝子女已細閱及明瞭[附件一]之體能及健康須知，並同時聲明本人／敝子女身體狀況良好及具備足夠之體能及技術完成賽事或訓練課程。

\*家長姓名： \_\_\_\_\_

申請人簽署： \_\_\_\_\_

\*家長簽署： \_\_\_\_\_

日期： \_\_\_\_\_

附件一

# 中國香港體操總會

## 參加者健康及體能須知

- 1 參加者/參加者之監護人應確定參加者於進行相關課程/比賽/活動時：
  - 未曾有醫生說過參加者的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動
  - 參加者未曾於進行體能活動時會感到胸口痛
  - 過去一個月內，參加者未曾在沒有進行體能活動時也感到胸口痛
  - 參加者未曾因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺
  - 參加者的骨骼或關節(例如脊骨、膝蓋或腕關節)沒有毛病，且不會因改變體能活動而惡化
  - 醫生現時沒有處方血壓或心臟藥物（例如 water pills）給參加者服用
  - 沒有其他理由令參加者不應進行有關活動
  
- 2 本會建議各參加者評估自己的體能，以便參加者擬定最佳的運動計劃，同時亦需定期量度血壓，並先徵詢醫生的意見才參加此活動。
  
- 3 如參加者因傷風或發燒等暫時性疾病而感到不適，請在康復後才參加此活動。
- 4 如參加者懷孕或可能懷孕，請先徵詢醫生的意見才參加此活動。
- 5 開始參加此活動時應慢慢進行，量力而為，然後逐漸增加運動量，這是最安全和最容易的方法。
- 6 如參加者有以上各項健康狀況的轉變，便應告知醫生或活動教練，評估應否繼續參加此活動。
- 7 如參加者有任何可能影響其安全的疾病或其他身體狀況，必須以書面通知本會。
- 8 如有需要，本會有權要求參加者提供有關的醫生證明文件，以作參考。
- 9 如有疑問，請先徵詢醫生的意見才參加此活動。