



中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

2025 年健美體操初級裁判班 (2025-2028 週期)

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

日期	時間	地點 / 上課形式	課程內容
18/4/2025 (星期五)	1000-1300 1430-1730	奧運大樓 - 5 號會議室	理論
19/4/2025 (星期六)			更新課程同日進行， 可選擇實體或 zoom (延續裁判資格者適用)
20/4/2025 (星期日)	理論		
26/4/2025 (星期六)	0900-1230		考試

備註：課程內容如有更改，不另通告。

- 費用： 會員 HK\$600 / 非會員 HK700
*延續裁判資格會員 HK\$100 / 非會員 HK200 (只供在 2022-2024 年期間考獲初級裁判資格者申請，報名時須提供有關證明)
- 授課語言： 粵語 (輔以英語)
- 考試： 中文
- 報名資格：
 - 1)於上課首天年滿十八歲或以上 及 對健美體操有興趣，或
 - 2)持有本會教練證書 或 裁判證書 (優先取錄)，或
 - 3)經健美體操技術委員會推薦並由執委會通過
 - 4)欲延續裁判資格者必須持有 2022 至 2024 週期的健美體操本地初級裁判資格
- 報名方法：
 1. 網上報名：<https://forms.gle/CfM9cqAEgB2USjB5A> 或
 2. 填妥報名表後，**於截止報名日期前**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 及相片一張連同本課程申請表一同遞交。請以獨立支票支付會員費。
- 報名日期： 即日起至 2025 年 4 月 7 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)所有於 2025 年以前的裁判資格將會被無效，如欲延續裁判資格只需參與更新課程及通過考試(持有 2025 至 2028 週期的健美體操國際裁判第四級證書或以上則可豁免)。
(2)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；
(3)一經取錄，所有費用概不發還；
(4)學員出席率達 80% (不包括考試日) 方可參加考試；
(5)每節遲到或早退 30 分鐘當缺席論；
(6)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；
(7)獲取錄者，將於開班前接獲電郵通知；
(8)本會保留此章程的最終解釋權

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。