



港協暨奧委會屬下體育總會

中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

2025-2028 週期健美體操新規定套路工作坊

章 程

1. 講 師： 葉慧雯教練、吳浩嵐教練
2. 內 容： 介紹及教授 2025-2028 週期健美體操新規定套路及評分準則
3. 日 期： 2026 年 2 月 26 日（星期四）
4. 時 間： 下午 7 時至下午 9 時 30 分
5. 地 點： 以 Zoom 線上會議形式進行（參加者可開啟鏡頭一起進行）
6. 費 用： 本會註冊教練/會員：HK\$50，非會員：HK\$80
7. 名 額： 30 名
8. 報名日期： 即日起至 **2026 年 2 月 20 日**（以送抵辦公室為準）
9. 對 象： 健美體操教練、學校體育老師、運動員、有興趣人士
10. 報名方法： 申請人需填妥文件，寄回銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 1002 室
 - (i) 網上報名: <https://forms.gle/BEBrTPGtTDPP3hNm9>，並將劃線支票[#] 郵寄至本會（期票恕不接受）
 - (ii) 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 HK\$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

*信封面請註明: 藝術體操新規定套路工作坊

[#] 請在劃線支票背面寫上學員姓名、報讀課程及聯絡人電話，抬頭請註明「中國香港體操總會／The Gymnastics Association of Hong Kong, China」
11. 查詢電話： 請於辦公時間內致電 2504 8233 / 傳真：2882 8590 / 網址： www.gahk.org.hk
12. 備 註：
 - 本會將根據參加者填報之資料作為取錄依據，資料不齊之申請，恕不接納。
 - 本會將於 2026 年 2 月 23 日或之前以電郵通知獲取錄者。
 - 本會保留對此章程之最終解釋權。

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。