



中國香港體操總會 主辦

康樂及文化事務署 資助

2024 年健美體操中級教練班

1. 課程內容：健美體操運動進階理論及技術教學
2. 講 師：馬志斌老師 – 曾任深圳市寶安中學健美操隊總教練、香港健美體操港隊教練、廣東隊備戰省運會總教練；以及現任國家級健美操裁判員、深圳市教育科學研究員體育教研員

上課地點、日期及時間：

日期	時間	地點	內容
15/2/2024 (星期四)	0900 – 1200 及 1300 - 1800	香港基督教青年會 京士柏百週年紀念中心 – 多用途室 地址：京士柏加士居道 22 號	理論及實習教學
16/2/2024 (星期五)			
17/2/2024 (星期六)			
18/2/2024 (星期日)	0830-1230	以 Zoom 線上會議形式進行	理論
	1330-1530	香港基督教青年會 – 健康中心 (2/F) 地址：香港尖沙咀梳士巴利道 41 號	理論
	1530-1630		理論考試
	1630-1930		實習考試

3. 費用：會員 HK\$2,500 / 非會員 HK\$2,800
4. 名額：20 人
5. 授課語言：普通話
6. 報名資格：
 - 年滿 18 歲或以上及持有健美體操初級教練證書 或
 - 經健美體操技術委員會推薦，並由執委會通過；
7. 報名方法：

網上報名：<https://forms.gle/4WnPXNGwDwRkzSXFA> 並寄支票到總會或填妥報名表後，連同劃線支票，抬頭「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)

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. 截止日期：2024 年 1 月 31 日(以支票寄抵本辦公室為準)
9. 查詢：請於辦公時間內致電 2504 8233 / 傳真：2882 8590 / 網址：www.gahk.org.hk
10. 備註：
 - 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。
 - 名額有限，技術委員會將就參加者之簡介作出篩選。參加者不得異議。
 - 資料如有不全，申請恕不受理。一經取錄，所有費用概不發還。
 - 取錄者名單於 2024 年 2 月 5 日或之前於本會網站公佈，本會將以電郵通知獲取錄者。
 - 如學員在該課堂遲到或早退 30 分鐘或以上，則作缺席論。
 - 學員出席率達 80% (即 20 小時，不包括考試日)方可參加考試。筆試及實習試合格者，於考試合格通知信發信日起一年內完成實習 30 小時「教學實習」，填妥「實習記錄表」，並達到本會要求，於完成後半年內交回總會，以及修畢香港教練培訓委員會 - 賽馬會運動教練理論基礎證書課程「資歷架構第二級別」或體操教練中級理論證書課程，方可獲發「健美體操中級教練證書」。如欲申請豁免，參加者需自行向香港教練培訓委員會提出。該課程內容及收費，請瀏覽 www.hkcoaching.com。
 - 實習課及實習考試時請穿運動服裝及運動鞋。
 - 本會保留此章程的最終解釋權及決定權。

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、膝蓋或髖關節)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。