



中國香港體操總會 主辦

體操教練初級理論證書課程

1. 目的：為各體操準教練提供有關體操訓練的基本知識及理論。
2. 內容：香港的體操狀況、安全守則、基礎運動科學、訓練原則及方法等。
3. 上課日期, 時間及地點：

課程編號	日期	時間	截止報名日期
Ph3A	2017 年 4 月 29 日 5 月 6, 13 日 (星期六)	10:00am – 1:00pm 及 2:00pm – 5:00pm	2017 年 4 月 10 日
	2017 年 6 月 3 日 (星期六) [考試]	10:00am – 1:00pm	

4. 上課地點：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓會議室
5. 費用：會員 HK\$1,500 / 非會員 HK\$1,700 (包括：講義、考試及證書費用)
6. 導師：陳錦雄博士 (教練總監)
7. 人數：18 人
8. 授課語言：廣東話 / 中文 (考試)
9. 報名資格：
 - 修畢本會初級教練班學員優先取錄; 或
 - 獲技術委員會推薦及經執委會確認的人士;
10. 報名方法：填妥報名表後，連同劃線支票，抬頭書「中國香港體操總會」及\$1.7 回郵信封，一併寄回香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1002 室
11. 查詢：
 - (電話) 2504 8233 (傳真) 2882 8590
 - (電郵) mail@gahk.org.hk (網址) www.gahk.org.hk
12. 備註：
 - (1) 一經取錄，所繳費用，概不發還；
 - (2) 如發現虛報資料，本會有權取消其參加資格，已繳費用，概不發還；
 - (3) 獲取錄者，將於開班前接獲通知；
 - (4) 學員須準時出席，並完成課堂練習；
 - (5) 出席率達課程 80% (不包括考試日，即 15 小時)或以上，方可參加考試；
 - (6) 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。



體操教練理論證書課程

相片
(不貼相片,
恕不受理)

報名表格

課程編號： 第一選擇： Ph3A

會員：編號 _____ 已於報名時同時申請 非會員

請以 (✓) 表示。

姓名： (中文) _____ (英文) _____

必須與身份證明文件相同

性別： 男 / 女 身份證號碼(英文字母及首 3 個數字)： _____

出生日期： _____ 年 _____ 月 _____ 日 聯絡電話： _____

電郵： _____ 職業： _____

*參加者如是學生，請列明學校名稱及年級

地址： _____

體操經驗及資歷 (請列明學校名稱、社團、年份、性質) 如不敷應用，請另紙填寫。

曾修畢體操教練班資料 (請列明年份、體操項目及級別，如：2017 年男子競技體操初級教練班)

課程費用： \$1,500 / \$1,700 現金 支票：銀行名稱 _____ 支票編號 _____

請刪除不適用者

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>

1. 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。
2. 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。
3. 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： _____