



課程編號：DSE2223-S03

中國香港體操總會 主辦

## 香港中學文憑考試 體育科之體操訓練課程 章程

1. 目的：本課程旨在協助香港中學文憑試體育科實習試（卷三）體操項目之考生，瞭解及準備該項目，以應考來屆的文憑試
2. 內容：
  - (1) 參與各體操項目的身體素質要求及準備
  - (2) 考核項目：墊上運動
    - 介紹動作及其技術要求、難度組別等
    - 協助個別同學選取合適動作，並提供串連要點以便編排套路
    - 協助女考生選取墊上運動之音樂(如有)並提供編排要點及注意事項
    - 舞蹈動作編排（女考生）
    - 墊上運動套路編排
  - (3) 考核項目(器械)：跳馬
    - 介紹動作及其技術要求、難度組別、選取動作要點
    - 各階段的輔助引導及強化訓練
  - (4) 體操項目考試評分規則及應考時的心理準備

### 3. 上課日期、對象、時間、地點

| 日期  | 對象   | 時間                | 上課地點              |
|---|--|-------------------|-------------------|
| 2022 年<br>11 月 6,13,20,27 日<br>12 月 4,11,18 日 | 現時修讀香港中學文憑考試<br>體育科的中四、中五學生#<br>、中六學生或自修生* | 逢星期日<br>1900-2100 | 順利邨體操館<br>(體操訓練場) |

4. 導師：本會資深體操教練
5. 對象：中學文憑考試體育科參加體操實習試的考生
6. 報名資格：
  - \*已報考 2022 年中學文憑考試體育科並選修體操實習試的全日制學生或自修生 (備註 1)
  - #現時修讀香港中學文憑考試體育科的中四至中五全日制學生(備註 1)
7. 語言：廣東話
8. 報名費用：(會員) HK\$1060 元 (非會員) HK\$1200 元
  - 申請會員方法：請到本會網站之「下載專區」，填妥個人會員申請表，連同\$80 會員費用一併寄回本會。(現時申請會籍有效日期至 2023 年 3 月 31 日止)
  - 上述費用已包括\$80 公眾責任保險，本會亦建議參加者購買個人意外保險。
  - 如因任何情況下進行退款，公眾責任保險費用則不會退回。
9. 報名日期：即日起至 2022 年 10 月 23 日止
10. 報名方法：
  - 1) 網上報名：<https://forms.gle/7VjXNmBCeKCmPexBA>  
並於截止日期 (2022 年 10 月 23 日) 前 寄回支票； 或
  - 2) 填妥報名表，連同劃線支票，抬頭為『中國香港體操總會』一併寄回銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1002 室。<期票恕不接受>  
如欲索取收據，請連同回郵信封一併寄回本會。
11. 查詢辦法：請於辦公時間內致電 2504 8233 與本會職員聯絡。
12. 備註：
  - (1) 請提供有關證明 (新生需附有校方蓋印之證明 / 自修生需提供證明文件)。
  - (2) 一經取錄，所有費用概不發還。
  - (3) 獲取錄者，將於開班前接獲電郵通知。
  - (4) 學員在該課遲到三十分鐘或以上，則作缺席論。
  - (5) 本會保留更改、解釋及取錄學員之權利。
  - (6) 學員上課時請穿著體育服裝。

## 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。

中國香港體操總會 主辦

## 香港中學文憑考試 體育科之體操訓練課程

### 報名表格

本會專用:

表格送抵日期: \_\_\_\_\_

支票編號/現金: \_\_\_\_\_

收據編號: \_\_\_\_\_

收據寄出日期: \_\_\_\_\_

會員編號 \_\_\_\_\_  報名時同時申請會員証  非會員報名

請以 (✓) 表示。

報讀課程編號: \_\_\_\_\_ DSE2223-S03

姓名: (中文) \_\_\_\_\_ (英文) \_\_\_\_\_ <需於身份證明文件相同>

性別: 男 / 女 年齡: \_\_\_\_\_ 出生日期: \_\_\_\_\_ 年 月 日

聯絡電話: \_\_\_\_\_ 電郵: \_\_\_\_\_

地址: \_\_\_\_\_

就讀學校: \_\_\_\_\_ 年級: \_\_\_\_\_ 學校負責老師: (如適用) \_\_\_\_\_

負責老師聯絡電話及電郵: (如適用) \_\_\_\_\_

自修生另請提供: 1) 考生報考資料核對表 及 香港中學文憑試-付款證明 或 2) 准考證

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。

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。

學校蓋印

### 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: \_\_\_\_\_



## 學員通告

### 體操訓練班復課措施及指引

為了減低感染和傳播 2019 冠狀病毒病的風險，以保障參加者的健康，請學員遵照以下措施及指引：

1. 學員每次上課必須帶備本會之「健康申報及體溫記錄表」，於每次上課前在該記錄表上填妥課堂當天的個人健康記錄及家長/監護人簽署，並需於上課時將交予教練作記錄及簽署。如未能提供者，**教練有權拒絕參加者參與當日之課堂。**
2. 如出席者體溫為攝氏 37.5 度或以上、或出現上呼吸道感染、喉嚨痛、咳嗽、肌肉痛/乏力、呼吸困難、肚瀉、失去嗅覺/味覺等症狀，請他們戴上外科口罩，不應讓他們上課，並勸喻他們盡早向醫生求診，以及盡快與本會職員聯絡。**有關人士必須進行 2019 冠狀病毒快速抗原測試，提交陰性測試結果才可恢復訓練。**
3. 如過去七天有外遊記錄之人士，必須完成政府指定的隔離檢疫措施才可恢復訓練。
4. 如快速抗原測試首次取得陽性結果，必須申報至「2019 冠狀病毒快速抗原測試陽性結果人士申報系統」網上平台並遵循政府之隔離檢疫措施。
5. 學員在進入體育處所前必須利用手機掃描「安心出行」二維碼，以便在出現確診個案時進行接觸者追蹤。根據《預防及控制疾病（疫苗通行證）規例》（第 599L 章）及相關行政指令的規定，所有進入或身處體育處所或其他康文署管理室內場所的人士，均須符合「疫苗通行證」實施的相關要求。
6. 12 歲以下學員必須由成人陪同進入體育處所，該名成人均須符合「疫苗通行證」實施的相關要求。
7. 上課時，學員必須遵守《預防及控制疾病（規定及指示）（業務及處所）規例》（第 599F 章）規定，在所有體育處所（包括室內及戶外場地），每一小組不得超過 4 人，在與其他小組保持 1.5 米距離的情況下在室內運動，**市民在室內體育處所運動時可選擇不佩戴口罩。**
8. 如教練及學員佩戴口罩進行運動，應時刻留意呼吸及心跳等生命體徵的變化，**並應適時放緩，或停下來休息。**此外，流汗和呼氣會弄濕口罩。學員請適時更換自備的口罩，以策安全。
9. 學員需遵守場地的防疫措施。
10. 學員如有需要，可自行準備消毒用品清潔上課用具。
11. 由於無法對某些體操器械進行消毒，因此每次更換器械時，學員都必須對雙手進行消毒。
12. 學員不可與他人共用個人物品，例如毛巾、水樽、梳、鎂粉、砂紙、護掌、護腕等。
13. 進行活動前後，學員要有充足的休息和補充足夠的水分。

14. 學員上課前後均需洗手，洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少 20 秒，用水過後並用毛巾或抹手紙弄乾。
15. 學員在進食前、如廁後、觸摸扶手或門把等公共設施後、或當手被呼吸道分泌物污染，或於咳嗽或打噴嚏時用紙巾掩蓋口鼻後，必須立即徹底清潔雙手，切勿觸摸口、鼻或眼。
16. 學員不要隨地吐痰或亂拋垃圾，痰涎應用紙巾包好，把用過的紙巾棄置於有蓋的垃圾箱內，然後徹底清潔雙手。
17. 學員如廁時要注重衛生，先將廁板蓋放下才沖廁，以免散播病菌。家長可安排學員在家穿好運動服才到訓練場地上課，以避免在更衣室內聚集。
18. 當課堂完結後，學員請盡快離開訓練場地。
19. 教練有權要求不合作的學員停止訓練。
20. 如以上措施及指引有未盡善之處，本會有最終解釋權。

資料來源:

1. 衛生防護中心 <https://www.chp.gov.hk/tc/features/102742.html>
2. 教育局 <https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/news/index.html>
3. 康樂及文化事務署 <https://www.lcsd.gov.hk/clpss/tc/webApp/NewsDetails.do?id=15286>
4. 「疫苗通行證」最新接種時間表 [https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/vp\\_t1\\_CHI.pdf](https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/vp_t1_CHI.pdf)