課程編號：DSE2526-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 |
|---|---|---|---|
| 2025 年<br>8 月 3,10,17,24,31 日<br>9 月 7,14,21,28 日<br>10 月 5 日 | 現時修讀香港中學文憑考試體育科的中四、中五學生 | **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　：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$1790 元　　(非會員) HK$1990 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 2026 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 2025 年 7 月 28 日止

10. 報名方法　：1. 網上報名：https://forms.gle/ix3rCyrAZKjkby6n9，並於截止日期前寄回劃線**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。如欲索取收據，請連同**回郵信封**一併寄回本會。

<期票恕不接受>

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)。**
(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。

附件一

# 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証明文件，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

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: _____

# 香港中學文憑考試 體育科之體操訓練課程

## 報名表格

☐ 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： DSE2526-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)_____

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：_____