



## 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考試體育科實習試（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
2026 年 3 月 22 日 4 月 12,19,26 日 5 月 3,10,17,31 日 6 月 7,14 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 1900-2100	順利邨體操館 (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 2026 年 3 月 18 日止
10. 報名方法：
  1. 網上報名：<https://forms.gle/PakFaTnCpCSbzPF59>，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。

## 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。

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: \_\_\_\_\_ DSE2627-S01

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: \_\_\_\_\_