



中國香港體操總會 主辦

## 2021 年普及體操導師證書課程

1. 課程內容：本課程旨在指導學員認識普及體操及其教學法。普及體操為一項以增進健康為目的之非比賽性體操活動，參加者利用不同類型之器械及遊戲，或可配合音樂進行適合自己年齡及體能之團體活動。  
課程包括普及體操歷史簡介、章別計劃的教授、兒童的身體變化及肌動發展、演出設計及編排等。

2. 上課日期、時間及地點：

日期	時間	地點	內容
03/01/2021 (星期日)*#	0900-1200	保安道體育館 舞蹈室	理論及實習課
10/01/2021 (星期日)*#			
17/01/2021 (星期日)#			
24/01/2021 (星期日)#			
31/01/2021 (星期日)			
07/02/2021 (星期日)			
21/02/2021 (星期日)			
28/02/2021 (星期日)			
07/03/2021 (星期日)			
14/03/2021 (星期日)			考試

\*持有銅章證書可獲豁免之課堂 #持有銀章證書可獲豁免之課堂 (詳見備註(4))

3. 費用：會員 HK\$1,300 / 非會員 HK\$1,400  
持有 2017-2020 年學前兒童普及體操工作坊證書之學員(詳見備註(4)):  
- 銅章: 會員 HK\$1,040 / 非會員 HK\$1,120  
- 銀章: 會員 HK\$780 / 非會員 HK\$840
4. 名額：30 人
5. 授課語言：粵語 (輔以英語)
6. 報名資格：  
- 年滿 18 歲或以上及對普及體操有興趣人士 或  
- 持有本會教練/裁判證書、學前兒童普及體操工作坊證書(詳見備註(4))或體育科老師將獲優先取錄 或  
- 由普及體操技術委員會推薦，並獲執委會通過
7. 報名方法：  
(i) 填妥報名表後，連同**資歷副本**及劃線支票，抬頭書「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)  
(ii) 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、\$2 回郵信封及相片一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： 2020 年 12 月 1 日(以送抵本辦公室為準)

**\*如在截止報名日期後收到之報名表，一概不獲受理\***

9. 查詢： 電話：2504 8233

傳真：2882 8590

網址： [www.gahk.org.hk](http://www.gahk.org.hk)

10. 備註：
- (1) 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。
  - (2) 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。
  - (3) 資料如有不全，包括**未能於截止日期前寄抵支票到本辦公室及繳付之費用與其會籍不符者**，其申請**恕不受理**。一經取錄，所有費用概不發還。
  - (4) 如持於 2017-2020 年發出的學前兒童普及體操工作坊(前稱幼兒普及體操工作坊)銅章或銀章出席證書，可獲豁免出席部分課程，及享有收費優惠，**唯必需提供證書副本**，以作核實。
  - (5) 取錄者名單於 2020 年 12 月 15 日或之前於本會網站公佈，本會將以電郵通知獲取錄者。
  - (6) 如學員在該課堂遲到或早退 30 分鐘或以上，則作缺席論。是次課程不設補課及補考安排。
  - (7) 學員出席率達 80% (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 20 小時「教學實習」，並達到本會要求，填妥「實習記錄表」，於完成後半年內交回總會，以及取得香港教練培訓委員會運動教練理論基礎證書或由本會舉辦之「體操教練理論」課程，方可獲發「普及體操導師證書」。
  - (8) 實習課及考試時請穿運動服裝及技巧鞋。
  - (9) 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。