



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	地點	內容
Ph4A	29-12-2018 (星期六)	1000-1300 及 1400-1700	香港銅鑼灣掃桿埔 大球場徑一號 奧運大樓會議室	課堂
	05-01-2019 (星期六)			
	12-01-2019 (星期六)			
	19-01-2019 (星期六)	1000-1300		考試

4. 費用：會員 HK\$1,500 / 非會員 HK\$1,700 (包括：講義、考試及證書費用)
5. 導師：陳錦雄博士 (教練總監)
6. 人數：30 人
7. 授課語言：廣東話 / 中文 (考試)
8. 報名資格：
  - 年滿 18 歲；及
  - 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
9. 報名方法：
  - (i) 網上報名: <https://goo.gl/forms/Sktv0McZCSgwVKXL2> 並於**截止報名日期前**把劃線支票寄抵本辦公室 或
  - (ii) 填妥報名表後，連同劃線支票，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)
  - (iii) 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。如網上報名者，請於**截止報名日期前**以郵寄方式遞交會員申請，並以獨立支票支付會員費。
10. 截止日期：2018 年 12 月 12 日或之前 (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\*
11. 查詢：請於辦公時間內致電 2504 8233 / 傳真：2882 8590 / 網址：www.gahk.org.hk
12. 備註：
  - (1) 報名一經接納，費用恕不退回；
  - (2) 資料如有不全，包括網上報名而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；
  - (3) 名額有限，執委會將就參加者之簡介作出篩選，參加者不得異議；
  - (4) 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；
  - (5) 獲取錄者，將於開班前接獲通知；
  - (6) 如學員在該課堂遲到或早退 30 分鐘或以上，則作缺席論；
  - (7) 出席率達課程 80% (不包括考試日，即 15 小時)或以上，並完成課堂練習，方可參加考試；
  - (8) 本章程如有未盡善之處，本會有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。