



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：香港的體操發展、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
Ph7A	2026年8月*15日(星期六)	1000-1300 及 1400-1700	#奧運大樓	課堂
	2026年8月19日(星期三)	1900-2200	#奧運大樓	
	2026年8月22日(星期六)	1000-1300 及 1400-1700	#順利邨體育館	
	2026年8月26日(星期三)	1900-2200	#奧運大樓	
	2026年8月29日(星期六)	1000-1300 及 1400-1700	#長沙灣	
	2026年9月5日(星期六)	1000-1200	#奧運大樓	考試

\*2026年8月15日為必修課，所有參加者必須出席

#見備註詳細地址

4. 費用：會員 HK\$1,700 / 非會員 HK\$1,900 (包括：講義、考試及證書費用)
5. 導師：馮世富博士 (中國香港體操總會主席)  
陳錦雄博士 (中國香港體操總會副主席及教練總監)  
黎永基先生 (中國香港體操總會彈網技術委員會技術顧問)  
黃嘉洲先生 (中國香港體操總會研究及資源召集人、彈網技術委員會委員)  
黃曉盈小姐 (香港競技體操港隊運動員、精英隊教練及女子競技體操技術委員會委員)  
吳恩言小姐 (前香港競技體操港隊運動員，香港註冊物理治療師)
6. 人數：20 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
  - 香港體育學院全職體操運動員；或
  - 獲技術委員會推薦及經執委會確認的人士
9. 報名方法：請於**截止報名日期前** (2026年7月26日)填妥網上申請表 <https://forms.gle/JF88keareivonqyda>，及郵寄支票 (請在支票背面寫上學員姓名、報讀課程編號及聯絡人電話) 寄到銅鑼灣大球場徑一號奧運大

樓 1002 室。如逾期繳交費用，即代表棄權，有關報名將作廢。

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支票一同遞交。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。會員申請有效期至 2027 年 3 月 31 日。

10. 截止日期 2026 年 7 月 26 日 (以送抵本辦公室為準)

**\*如在截止報名日期後收到之申請，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 /電郵：mail@gahk.org.hk

12. 備 註：
- (1) 報名一經接納，費用恕不退回；
  - (2) 資料如有不全或郵費不足等，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，報名一經接受，學員不得轉讓他人參與，已繳學費恕不發還；
  - (4) 如對學員填報之資料有懷疑，本會有權要求學員出示證明文件，以茲證明。如發現虛報或未能出示證明文件者，本會有權取消其參加資格，已繳費用不獲發還。
  - (5) 獲取錄者，將於開班前一星期接獲電郵通知；
  - (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) 出席率須達課程 80% (不包括考試日, 即 20 小時)或以上，及出席 8 月 15 日的必修課，及完成課堂練習，方可參加考試；
  - (8) 任何人士不得在場內錄音、錄影及拍攝；
  - (11) 如活動當日天文台於活動前兩小時發出或預告發出黑色暴雨警告訊號，或已懸掛八號或以上風球，當日課程即告取消。  
有關黑色暴雨警告訊號或八號或以上風球之安排，可瀏覽本會網頁 <http://www.gahk.org.hk>，以了解最新消息。
  - (12) 申請人提供的資料，只作中國香港體操總會舉辦的康體活動報名事宜、統計、日後聯絡及活動意見調查之用。遞交申請表後，如欲更正或查詢個人資料，請與本會職員聯絡。
  - (13) 本章程如有未盡善之處，本會有最終解釋權及決定權。

# 奧運大樓: 銅鑼灣大球場徑 1 號  
長沙灣: 長沙灣青山道 333 號華懋 333 廣場 8A 室  
順利邨體育館: 觀塘順利邨道 33 號

## 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。