



中國香港體操總會 主辦

體操教練中級理論證書課程 <課程編號：(ICTC2026)>

1. 目的：為各初級體操教練提供有關教練學及體操訓練的進階知識及理論。
2. 內容：教練的社會心理學、哲學、生理學、生物力學的基礎知識、常見的運動創傷及處理方法、風險管理及法律認知等。
3. 實踐課：參加者需穿著運動服裝參與一系列的實踐課，如體能訓練及運動創傷處理等。
4. 上課日期、時間及地點：

節	日期	時間	地點	內容
1	3/1/2026 (星期六)	0930-1230	奧運大樓會議室 (銅鑼灣大球場徑一號)	課堂
2		1400-1700		
3	7/1/2026(星期三)	1900-2200		
4	10/1/2026 (星期六)	0930-1230		
5		1400-1700		
6	14/1/2026(星期三)	1900-2200		
7	17/1/2026 (星期六)	0930-1230		
8		1400-1700		
9	21/1/2026(星期三)	1900-2200		
10	24/1/2026 (星期六)	0930-1230		
11		1400-1700		
12	28/1/2026(星期三)	1900-2200		
13	31/1/2026 (星期六)	0930-1230		
*14		*1400-1700		
15	4/2/2026(星期三)	1900-2200		
*16	7/2/2026 (星期六)	*0930-1230	順利邨體育館 (觀塘順利邨道 33 號)	課堂 實踐課
17		1400-1700		
18	11/2/2026(星期三)	1900-2200	奧運大樓會議室 (銅鑼灣大球場徑一號)	實踐課
	25/2/2026(星期三)	1900-2200	奧運大樓會議室 (銅鑼灣大球場徑一號)	考試

*31/1/2026, 1400-1700 及 7/2/2026, 0930-1230 為必修課，所以參加者必須出席，如未能出席，將不可參與考試

5. 截止日期：2025 年 12 月 2 日或之前 (以送抵本辦公室為準)

截止報名日期後收到之報名表，一概不獲受理

6. 費用：會員 HK\$1,900 / 非會員 HK\$2,100 (包括：講義、考試及證書費用)
7. 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)
- 吳翹充先生 (港隊教練及男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)
- 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)
8. 人數：20 人
9. 授課語言：廣東話 (輔以英語) / 中文 (考試)
10. 報名資格：
- 年滿 18 歲；及
- 持有以下一項證書：
 (a) 本會發出之「體操教練初級理論證書課程」優先取錄
 (b) 香港教練培訓委員會發出的「運動教練理論入門課程」證書
- 獲技術委員會推薦及經執委會確認的人士
- 修畢本會各專項中級教練班學員優先取錄
11. 報名方法：
(i) 網上報名: <https://forms.gle/RUQRx6XjuXUcLK7v6>
並於截止報名日期前將劃線支票寄抵本辦公室，抬頭書「中國香港體操總會」(期票恕不接受)
地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1002 室
(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、\$2.2 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。
12. 查詢：請於辦公時間內致電 2504 8233 / 傳真：2882 8590 / 網址：www.gahk.org.hk
13. 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) 出席率達課程 80% (不包括考試日, 15 節或以上)，並完成課堂練習，方可參加考試；
(8) 證書有效期 4 年；學員可於到期前修讀本會復修課程續領。
(9) 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。