



中國香港體操總會

2025-2028 週期藝術體操教練工作坊

1. 主辦機構： 中國香港體操總會

2. 上課日期及時間：

日期	時間	課程內容
2025 年 3 月 25 日 (星期二)	19:30-22:00	個人項目

3. 地點： Zoom

4. 費用： \$100

5. 授課語言： 中文及英語

6. 報名資格：

- 年滿 18 歲並持有有效的香港特別行政區護照 及
- 藝術體操技術委員會通過
- 下列人士可獲優先考慮：
 1. 技術委員會推薦，並由執委會通過；
 2. 持有藝術體操國際等級資格的教練；
 3. 持有本地藝術體操教練資格；
 4. 持有本地藝術體操裁判資格
 5. 曾參加 2025 年藝術體操初級教練班。

7. 報名方法：

(i) 網上報名：<https://forms.gle/MqVs26x3W3Fn94a97>

(ii) 填妥報名表後，將支票寄回香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1002 室

- 劃線支票抬頭「中國香港體操總會」
- 支票背面請寫上姓名、聯絡電話及 RG Coach Workshop

8. 截止日期： **2025 年 3 月 20 日** (以寄抵本辦公室為準)

9. 查詢： 請於辦公時間內致電 2504 8233 / 傳真：2882 8590 / 網址：www.gahk.org.hk

10. 備註：

- 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；
- 資料如有不全，申請恕不受理。一經取錄，所有費用概不發還；
- 獲取錄者，將於開班前以電郵通知；
- 如學員在該課堂遲到或早退 30 分鐘或以上，則作缺席論；
- 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。