



中國香港體操總會



主辦



康樂及文化事務署
Leisure and Cultural
Services Department

康樂及文化事務署 資助



2025 年彈網第二級（中級）教練班

1. 課程內容： 彈網運動理論、教學法、保護技巧、彈網空翻之動作教法
- 2.
3. 上課地點、日期及時間： 奧運大樓 / 港灣道體育館

日期	時間	地點	內容	
4月5日(六)	9am – 6pm	奧運大樓會議室 (3-4 號)	理論	
4月6日(日)		奧運大樓會議室 (7 號)		
4月12日(六)		奧運大樓會議室 (3-4 號)	理論及理論考試	
4月18日(五)		港灣道體育館 - 2 樓主場		實習
4月19日(六)				
4月20日(日)				
4月21日(一)				實習考試

*出席時數不包括 1 小時午膳時間

4. 費用： 會員 HK\$2,000 / 非會員 HK\$2,200
5. 名額： 16 人
6. 授課語言： 粵語（輔以英語）
7. 報名資格：
 - 年滿 18 歲；及
 - 持有本會彈網第一級(初級)或以上教練證書，或同等彈網資歷（請附上證明）；
 - 由彈網技術委員會推薦並經執委會確認。
8. 報名方法：

網上報名: <https://forms.gle/znzei6tXsK4sGDw47> 並寄支票到總會，抬頭書「中國香港體操總會」及回郵信封，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）

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 及相片兩張連同本課程申請表一同遞交。請以獨立支票支付會員費。
9. 報名日期： 由即日起至 2025 年 3 月 22 日
10. 查詢：

（電話）2504 8233	（傳真）2882 8590
（電郵） mail@gahk.org.hk	（網址） www.gahk.org.hk

11. 備註：
- 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。
 - 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。
 - 取錄者名單於 2025 年 3 月 28 日前於本會網站公佈，本會將以電郵通知獲取錄者。
 - 如學員在該課堂遲到或早退 30 分鐘或以上，則作缺席論。
 - 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 30 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，以及修畢中國香港體操總會中級體操教練(通論)課程或香港教練培訓委員會 - 賽馬會運動教練理論基礎證書課程「資歷架構第二級別」。如欲申請豁免，參加者需自行向香港教練培訓委員會提出。該課程內容及收費，請瀏覽 www.hkcoaching.com。方可獲發「彈網中級教練證書」。
 - 實習課及實習考試時請穿運動服裝。
 - **只有取得第二級(中級)教練資歷才可獲推薦參加國際教練班。**
 - 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，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，看看應否繼續參加此活動。
7. 如參加者有任何可能影響其安全或參與此活動之疾病或其他身體情況，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. 如參加者對上述各項有疑問，請先徵詢醫生的意見才參加此活動。