



# 彈網國際教練班 (第一級)

## 章程



1. 目的：藉國際體操聯盟的專才，為本地有志從事體操教練工作人士提供系統性培訓，培養教練人才，作育本港運動員。
2. 課程內容：主要教授訓練法、保護法，並從各項理論上加以補充。各項理論包括生物力學、生理學、人體結構及心理學等。
3. 講師：國際體操聯盟指定導師
4. 上課日期、時間及地點：2018年6月10至17日 0900 - 2100  
香港體育學院 及 順利邨體育館  
(詳情請見附件)
5. 授課語言：英語
6. 費用：會員 美金 330 (港幣\$2,580)、非會員 美金 360 (港幣\$2,780)  
費用包括課程之講師、講義、行政、香港體育學院往返順利邨體育館之交通、歡送晚宴
7. 名額：15名 (名額要視乎海外參與者之人數)
8. 報名日期：即日起至 **2018年5月4日** (以郵戳為準)
9. 報名資格：
  - 本會之註冊彈網教練
  - 持有本會彈網教練證書
  - 活躍推動本會舉辦之彈網活動及比賽的人士優先考慮
  - 經彈網技術委員會推薦，並經執委會確認
10. 報名方法：申請人需填妥連同以下文件，寄回銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓1002室。
  - (i) 貼上相片之報名表格，並提供有效護照副本
  - (ii) 劃線支票抬頭：中國香港體操總會，支票背頁請寫申請人姓名及課程名稱，期票恕不接受。
  - (iii) HK\$2元回郵信封乙個
  - (iv) 體操資格證明
  - (v) 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」及會費\$80連同本課程申請表一同遞交。請以獨立支票支付會員費。
11. 查詢電話：請於辦公時間內致電 2504 8233 / 傳真：2882 8590 / 網址：www.gahk.org.hk
12. 備註：
  - 本會將根據參加者填報之資料作為取錄依據，資料不齊之申請，恕不接納；
  - 本會彈網技術委員會將就報名人士之教練資歷、經驗及過往服務表現等進行甄選，並決定是否推薦參與是次課程，報名者不得異議；
  - 在該課堂遲到或早退30分鐘或以上，作缺席論。出席課程達100%，方可參加考試；
  - 實習課時請穿著運動服裝、技巧鞋；
  - 取錄者名單將於6月1日於本會網站公佈，本會將另以電郵通知獲取錄者；
  - 參加者須完成習作和考試(理論及實習)合格，方可獲頒發證書；
  - 本會保留對此章程之最終解釋權。



# 中國香港體操總會

## 彈網國際教練班 (第一級)

### 報名表格

相片  
(如未有貼相片，  
報名恕不辦理)

會員：編號 \_\_\_\_\_  已於報名時同時申請  非會員

請以 (✓) 表示

姓名：(中文) \_\_\_\_\_ (英文) \_\_\_\_\_

性別： 男 / 女 出生日期： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 護照號碼： \_\_\_\_\_

職業： \_\_\_\_\_ 聯絡電話： \_\_\_\_\_

\*參加者如是學生，請列明學校名稱、學系及年級

電郵： \_\_\_\_\_

地址： \_\_\_\_\_

**彈網經驗及資歷** (請附上證明) (如不敷應用，請另紙填寫)

A. 獲取教練證書日期： \_\_\_\_\_

B. 在本會之教練註冊日期： \_\_\_\_\_

C. 教練之經驗 (包括總會之訓練班、梯隊、香港隊或地區之訓練等)： \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

備註：你所提供的資料只用於本會與合辦機構的康體活動報名事宜、日後聯絡、宣傳及活動意見調查之用。  
在遞交表格後，如欲更改或查詢個人資料，請與本會職員聯絡。

### 健康聲明

謹證明本人 \_\_\_\_\_ 是自願參加比賽或訓練課程，並願意自行承擔所有責任。本人亦謹遵守貴會之一切規則、決定，包括藥物檢查條例。本人之繼承人、或遺囑執行人及本人之管理人謹此豁免中國香港體操總會、所有贊助商、支持是項活動之團體及任何有關之團體對於本人因參加是項比賽或課程而由任何原因，包括疏忽，所引致之疾病、死亡、個人損失之任何法律責任，以及放棄任何有關之權利、索償及追究行動。本人亦同時聲明本人身體狀況良好及具備足夠之體能及技術完成賽事。本人願意授權大會及傳媒在無須本人審查而可以使用本人的肖像、姓名、聲線及個人資料作為活動籌辦及推廣之用。

本人已細閱及明瞭[附件一]之體能及健康須知，並同時聲明本人身體狀況良好及具備足夠之體能及技術完成賽事或訓練課程。

申請人簽署： \_\_\_\_\_

日期： \_\_\_\_\_

## 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。