



中國香港體操總會

2024 年女子競技體操初級教練班



- 目的：為本地有志從事競技體操教練工作人士提供培訓，培養初級教練人才。
- 課程內容：主要教授訓練法、基礎技術的理論、教學步驟和方法，並實習各種保護法。
包括：章別計劃內容、體操課堂設計、基本技術及比賽規則
- 導師：
黃麗君 – 女子競技體操技術委員會副召集人及女子競技體操國際裁判
黃曉盈 – 女子競技體操國際教練（第三級）
梁嘉雯 – 女子競技體操國際教練（第一級）及女子競技體操國際裁判
嚴智洪 – 男子競技體操國際教練（第三級）
吳恩言 – 女子競技體操國際裁判及註冊物理治療師

4. 上課地點、日期及時間：

日期	時間	地點	內容
26/1/2024 (星期五)	1900-2100	順利邨體育館 – 體操訓練場	實習及理論
27/1/2024 (星期六)	0900-1200, 1300-1600, 1800-2100		
28/1/2024 (星期日)	1500-1700, 1800-2100		
3/2/2024 (星期六)	1400-1600, 1700-2000		
4/2/2024 (星期日)	1700-2000		實習考試
7/2/2024 (星期三)	1900-2100		理論考試

- 費用：會員 HK\$1,500 / 非會員 HK\$1,800
- 名額：30 人
- 授課語言：粵語（輔以英語）
- 報名資格：
 - 年滿 18 歲或以上及對競技體操有興趣人士均可報名
 - 下列人士可獲優先考慮：
 - (a) 現役或退役的競技體操港隊及精英隊運動員；
 - (b) 在職體育科教師；
 - (c) 大專體育系學生；
 - (d) 持有由本會發出之體操教練證書
 - (e) 由女子競技體操技術委員會推薦，並獲執委會通過
- 報名方法：
 - (i) 網上報名：<https://forms.gle/cyGxm1axJfmBp6UX8> 並寄支票到總會或
 - (ii) 填妥報名表後，連同劃線支票，抬頭書「中國香港體操總會」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）
 - (iii) 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 及相片一張連同本課程申請表一同遞交。請以獨立支票支付會員費。
- 截止日期：2024 年 1 月 8 日（以寄抵本辦公室為準）
- 查詢：請於辦公時間內致電 2504 8233 / 傳真：2882 8590 / 網址：www.gahk.org.hk

12. 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 2023 年 1 月 12 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% (即 17 小時，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 20 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，以及取得香港教練培訓委員會運動教練理論基礎證書或由本會舉辦之「體操教練理論」課程，方可獲發「女子競技體操初級教練證書」。
 - 實習課及實習考試時請穿運動服裝。
 - 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
2024年女子競技體操初級教練班
報名表格

相
片
(不貼相片,
恕不受理)

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 年齡： _____ 聯絡電話： _____

職業： _____

*參加者如是學生，請列明學校名稱、學系及年級

電郵： _____

地址： _____

競技體操經驗及資歷 (請附上證明)(如不敷應用，請另紙填寫)

A. 參與比賽經驗：

比賽名稱	全港公開及新秀比賽	全港校際比賽	其他(請註明): _____
參與年份			
最高參與級別			

B. 受訓經驗：

受訓級別	香港隊	精英隊	校隊	其他(請註明): _____
年份				

C. 考獲章別：

L1-L3 (初級金銀銅) L4-L6 (中級金銀銅) L7-L9 (高級金銀銅)

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

謹證明本人或敝子女 _____ 是自願參加比賽或訓練課程，並願意自行承擔所有責任。本人或敝子女亦謹遵守貴會之一切規則、決定，包括藥物檢查條例。本人或敝子女、本人或敝子女之繼承人、本人或敝子女之遺囑執行人及本人或敝子女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或敝子女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。本人或敝子女亦同時聲明本人或敝子女身體狀況良好及具備足夠之體能及技術完成賽事。本人或敝子女願意授權大會及傳媒在無須本人或敝子女審查而可以使用本人或敝子女的肖像、姓名、聲線及個人資料作為活動籌辦及推廣之用。

本人／敝子女已細閱及明瞭[附件一]之體能及健康須知，並同時聲明本人／敝子女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： _____

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。