



2007-2008 年度體操發展計劃-第一期

課程內容簡介

- 體操類別： 競技體操、藝術體操、技巧體操、彈網、普及體操、健美體操
(請參閱各類別之體操簡介)
- 目的： 推廣體操運動，提高參加者對體操認識及興趣，有潛質者更可獲推薦參與青苗計劃，精英班測試，成為香港代表隊。
- 課程內容：
 - * 第一級(L1) - 教授章別獎勵計劃銅章動作 (適合初學者)
 - * 第二級(L2) - 教授章別獎勵計劃銀章動作
必須持有本會章別獎勵計劃【初級銅章或第一級】證書，方能申請第二級課程。
 - * 第三級(L3) - 教授章別獎勵計劃金章動作
必須持有本會章別獎勵計劃【初級銀章或第二級】證書，方能申請第三級課程。
(有關證書副本必須與報名表一併寄回總會)
【各學員於第八或第九堂，由導師替各學員進行考試，合格者可獲由本會發出證書及針章，每套港幣 50 元正】證書於第十堂派發或自行到總會領取。若參加者不能在該堂領取，可於課程完結後三星期到總會領取，為期一年，逾期不獲補領。
 - * 普及體操(親子班)不設級別章別考試，但出席率達 80%方可申請出席證書，每張港幣 HK\$30 元。

4. 費用及人數：

體操類別	第一級 每班名額	費用	第二級 每班名額	費用	第三級 每班名額	費用	年齡範圍	上課時數
競技體操	20 人	(L1) \$150 元	15 人	(L2) \$200 元	15 人	(L3) \$300 元	6-12 歲	20 小時
藝術體操	20 人		15 人		15 人		6-15 歲	20 小時
技巧體操	20 人		15 人		不適用		6-25 歲	20 小時
彈網	14 人		14 人		14 人		6-25 歲	20 小時
健美體操	20 人		15 人		不適用		6-15 歲	20 小時
*普及體操	20 人 (不設任何級別) 適合 3 歲或以上，每名參加者費用\$150 元							20 小時

* 未滿 5 歲之小童，家長必須一同繳費報名參與，而上課場地只容許已報名人士進入。

- 上課時間/地點： 可參閱各訓練班之上課地點及時間
(2007-08 年度第二期體操發展計劃章程預計在 8 月下旬在本會網頁刊登)
- 報名日期： 由即日起，先到先得，滿額即止【不接受電話及傳真留位】
- 報名方法： 請填妥報名表格，連同回郵信封乙個及\$1.4 之郵票；一張劃線支票抬頭 - 中國香港體操總會，親臨或寄往香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1002 室收。(請參閱報名須知)

2007 - 2008 年度體操發展計劃 (第一期)

報名須知

- 1 請用正楷填寫報名表格內資料，完成後連同劃線支票：抬頭 - 『中國香港體操總會』及貼有 \$1.4 郵票回郵信封一併寄回本會。
- 2 若閣下之申請資料不全或填寫錯誤，報名恕不受理。
- 3 如<第一選擇>已滿額或取消將自動轉往<第二選擇>。如沒有填寫<第二選擇>或兩項選擇均滿額或取消，申請表格將一併退回，恕不個別通知。
- 4 有關報名程序採取『先到先得』方式，滿額即止。如親臨本會報名，可視作當日繳交但較當日收信之申請者為先。
- 5 每份申請表格只可報讀一個課程。若有兩名參加者報同一個課程，支票費用可以一併填寫。若參加者報讀兩個以上不同的課程，則必須以獨立支票填寫每個課程的費用，以免混亂。
(支票背後請寫上課程編號，參加者姓名及電話)。
- 6 如報讀第二級或以上課程，必須附上第一級或以上證書副本作參考，否則申請不予接受。
- 7 各學員需穿著運動服裝及技巧鞋上課，而健美體操訓練班則需要穿著運動鞋。
- 8 成功報名者將於開班前一星期接獲通知。
- 9 報名一經取錄，參加者不得更改班別或轉讓他人參與，如欲退出，所繳學費恕不發還。
- 10 如有需要，報名表格可以自行影印或於本會網址 www.gahk.org.hk 下載。
- 11 如活動當日天文台於活動前兩小時發出黑色暴雨警告訊號，或懸掛八號或以上風球，當日課程即告取消。補課與否則視乎場地安排而決定。
- 12 如本會對參加者填報之資料有懷疑，本會有權要求參加者出示證明文件，以茲證明。如發現填報之資料為虛假或未能出示文件者，本會有權取消其參加資格，已繳費用不獲發還。
- 13 場地只容許參加者內進，家長或其他人士只可在場外等候，[不得內進]，以免影響上課。

各項體操簡介

競技體操 Artistic Gymnastics

競技體操是國際奧林匹克運動會重點比賽項目之一。體操運動歷史悠久，早在公元二千多年前，古埃及的古書註釋中，已有人做體操的翻騰動作。現代體操則起源於十八世紀，第一屆奧運會在1896年開始了最早的體操比賽，直至1936年第十一屆奧運會才有男子六項比賽，而女子四項比賽則到1950年第十七屆奧運會才開始確定下來。

所謂男子六項是指：自由體操、跳馬（縱馬）、雙槓、單槓、吊環及鞍馬
女子四項是指：跳馬（橫馬）、高低槓、平衡木、自由體操

競技體操也是一種追求完美、向難度動作自我挑戰的運動，在各個項目中將個人的潛能發揮，邁向著個人憧憬的理想目標的運動。由於競技體操本身有獨特性及優美性，兒童及青少年通過體操練習，可培養他們勇敢、果斷、堅毅、頑強、克服困難的意志品質。更能使他們身體得到全面均衡健康的發展。再者，在觀看此種藝術與體育相結合的運動時，使人看得目瞪口呆，拍手叫絕，引人入勝。

藝術體操 Rhythmic Gymnastics

藝術體操是一項徒手或手持輕器械在音樂伴奏下進行的體育運動項目。

藝術體操在正式比賽時，不論是個人還是集體項目，都必須以成套動作的形式出現，運動員根據自己的個人風格、規則的要求，將所掌握的各種單個動作組合而編排成一整套完整套路來比賽，現時正式比賽有五種器械，分別為球、圈、繩、棒及絲帶。

藝術體操不但以自然性、韻律性動作為基礎，更經過藝術加工的動作，使身體各種關節得到充分的活動，各部肌肉得到均衡發展。因此，它是塑造美的體型，陶冶美的情操，進行美的教育一種有效方式。

彈網運動 Trampoline Gymnastics

彈網運動源於六十年前在美國，後來傳到歐洲，直至現在這項運動在歐美國家相當受人歡迎。在亞洲地區當中日本和香港則較早起步，彈網在五十年代便由英軍帶入香港，六十年代開始在香港的體育會推展，七十年代不少學校亦組織彈網班及彈網隊，到八十年代香港代表隊成立，並參加國際性比賽，至今彈網在香港不算是熱門運動，但也受很多青少年和學生的歡迎，每次訓練班、公開比賽和學界比賽都參加者眾，由此可見彈網在香港仍有一定的號召力。更加令人鼓舞的是彈網已經被列入二千年悉尼奧運會的比賽項目，相信未來幾年在世界各地和香港都會致力發展彈網運動，必定令這項運動更普及和更受歡迎。

彈網運動十分簡單，彈網令運動員有高的騰空和很長的空中時間，在空中運動員便要做出不同的身體姿勢及動作，彈網受歡迎就可能是這種高騰空的感覺，在空中要控制好身體談何容易，嘗試過的人無不覺得是一項易玩難精的運動。在彈網比賽中更不單只要求簡單的身體控制，還要求動作難和美，因此挑戰難度，力臻完美便是彈網比賽的致勝要訣，所以練習彈網除有良好的身體控制能力外，還可以培養我們勇於接受挑戰和追求完美人生態度。

除此之外，彈網運動有很高的觀賞價值，欣賞一位高水平的運動員在彈網上做出優美而高難度的翻騰動作，的確是賞心悅目。彈網還設有同步比賽，所謂同步比賽，就是兩名運動員在兩張彈網上做同一套動作，除了要求難和美，最重要便是齊，這是彈網運動一項獨特之處。

請親身感受和領略一下彈網運動，你也會獲得無比的樂趣。

技巧體操 Acrobatic Gymnastics

技巧體操俗稱「翻筋斗」、「疊羅漢」，是一項賞心悅目的運動，在國內流行已久。這項比賽共有五個項目，包括男子雙人組合、女子雙人、混合雙人、女子三人及男子四人等組合。1974年在蘇聯莫斯科舉辦第一屆「世界技巧體操錦標賽」，又於1975年在瑞士的維德拉烏舉辦第一屆「技巧體操世界盃賽」。而第一屆「亞洲技巧體操錦標賽」於1992年在香港舉行。中國運動員在1981年的第三屆「技巧體操世界盃賽」才漸露頭角，奪取了四枚金牌、七枚銀牌、八枚銅牌。到了第四屆「技巧體操世界盃賽」更一舉奪得十枚金牌、一枚銅牌。自此技巧體操便成為中國體壇的強項。

「技巧操」是一項形體動作的表演藝術，有些書籍形容它是「驚與險的較量、健與美的享受」。它以準確高雅的動作配合了音樂與舞蹈，開創出另類的表演風格，表演出「技巧」的高超技藝。運動員的全套動作，以旋繞、翻騰、屈伸、轉體、跳躍、平衡、流動和優美步伐的配合，產生動人的效果。

「技巧操」同時促進健美發育，進行美育教學的體育項目。它可以發展人體柔韌、靈巧、耐力、力量和速度等的身體素質，能培養良好的身體姿態，平衡能力，節奏感和優美感。觀看技巧運動可說是一種美的享受。「技巧操」也是一項具有教育效益的群體體育活動，從訓練時候的紀律與操守、從教學過程中學習「技巧」的知識及正確地掌握技術、從隊員與隊員之間及教練與運動員之間的合作、協調與默契均可培出運動員自信、勇敢與奮鬥的個性。從而達致德、智、體、群、美的教育目的。

中國香港體操總會簡介

中國香港體操總會自二零零三年四月一日起正式成立，前身為香港業餘體操協會於一九六五年由一群熱衷體操運動的人士組織而成，旨在推動本港體操運動的發展。創會初期，協會致力推廣競技體操運動的發展。多年來，協會經過不斷的努力，推動及發展各類型的體操活動，現時，本港體操活動已趨多元化，包括有競技體操、藝術體操、普及體操、技巧體操、彈網及健美體操等等。

為使香港體操普及化，吸引更多不同階層人士參予體操活動，總會定期每年舉辦不同類型的體操活動包括超個三十多次同樂日體操示範表演、二百多個訓練班、十二次本地賽事、十多個教練班及裁判班等，參與人數超過二萬人次。

總會過往亦舉辦多項大型的體操比賽，例如一九九二年舉辦的『第一屆亞洲技巧體操錦標賽』、一九九六年的『健力寶中國體操迎春表演賽』、二零零一年『共享健身體操樂之中國及本港體操運動員示範體操動作』、二零零五年『第二屆亞洲普及體操節』等。

除致力本港體操發展和普及的工作外，總會對培訓精英運動員亦不遺餘力。在一九七五年本會派出首隊香港競技體操代表隊參加國際比賽，自此，香港代表隊分別參加過亞運會、英聯邦運動會、泛太平洋體操錦標，世界體操中學生錦標賽，全國青少年體操錦標賽，並先後到過印度、台灣、日本、澳洲、美國、加拿大及中國等地參賽。香港競技體操隊自從廣島亞運會吸收經驗，集中運動員的主項訓練為目標，近年香港運動員在多個國際比賽獲得驕人佳績，如黃劍輝在1995年中國盃體操邀請賽獲跳馬銅牌，李德明在1995年在台灣中華汽車盃國際體操邀請賽中獲單槓銅牌，劉倩婷於1997年第八屆全運會獲頒發體育道德風尚獎及在1998年第十三屆亞運會中獲跳馬第九名，張倩雯在1997昆明國際體操邀請賽獲跳馬金牌及在1998年第十三屆亞運會中獲自由體操第十二名，黎潔森在1999年全國體操錦標賽中獲跳馬第十四名，郭順平在1999年第四屆城市運動會中獲跳馬第六名，黃曉盈在2001年全國青少年體操比賽中獲跳馬第三名、個人全能第六名、在2002年新加坡公開賽以8.55獲跳馬第二名。黎熙晉在2003東方之珠杯第二屆亞洲體操錦標賽中獲跳馬第五名，李俊健跳馬獲第九名及黃曉盈跳馬獲第六名、朱灝忻在2004年全國青少年體操錦標賽中獲跳馬銅牌，廖錦華獲跳馬第七名及蔡念恩獲中國頒發體育道德風尚獎榮譽。范苗在2005年第九屆亞洲青少年體操錦標賽中獲跳馬第六名及女子團體第六名。石偉雄及范苗在2005年全國青少年錦標賽中獲跳馬銅牌及獲評為一級運動員兼獲中國頒發體育道德風尚獎榮譽。蔡念恩在2005年東亞運動會試運賽中獲自由體操亞軍、跳馬銅牌、平衡木第五名及個人全能第五名。朱灝忻獲自由體操亞軍、平衡木第六名、高低銅牌、跳馬冠軍及個人全能冠軍。女子團體亞軍等佳績。

除了競技體操方面外，本會亦視為藝術體操為重點發展項目之一，藝術體操自八零年代開始推廣至今，由最初每年比賽只得四五十人參與，直至現在每次比賽已超個二百人參加，參與學校多達二十間，由此可見參加人數不斷增加。總會每年亦會派出精英運動員參與內國賽事，例如：運動員彭惠融在 2002 年全國青少年藝術體操錦標賽、2002 年中國聯通杯全國藝術體操錦標賽、2003 年"名石瓷磚杯"全國青少年藝術體操錦標賽、2004 年"光華地產杯"全國藝術體操青少年錦標賽均獲中國頒發體育道德風尚獎榮譽。

而技巧體操亦發展理想，本會每年分別派出精英運動員參與全國比賽，例如在 2004 年全國青少年技巧錦標賽中，參加了混合雙人及男子四人的項目。另外，技巧體操亦加強基層培訓，於 2005 年 6 月開始，增設「青苗培訓計劃」，以培養新一代接班人。而本會亦於 2005 年底，承辦「中國全國技巧體操冠軍賽」，一百多位中國技巧體操運動員來港參賽，將促進本地的技巧體操發展。

彈網方面，本會每年均舉辦中學彈網比賽、公開賽及分齡賽，每個比賽均吸引超過 150 位運動員和 10 多個團體／學校參加，而彈網訓練班亦深受大眾歡迎。

而普及體操自 1993 年開始，每年均舉辦一年一度的『香港普及體操節』，由不同組織及學校派隊伍參與表演，每年皆吸引超過千多名年齡介乎 3 至 70 歲的人士參加。同時，本會於 1999 年及 2004 年得到優質教育基金撥款支助，舉辦幼兒普及體操獎勵計劃及從體操發展共通能力活動，這兩項活動都得到超個 50 間幼稚園支持，參與學童超個 5,000 人，參與導師培訓亦超個 100 人之多。本會希望透過此項活動，為各個訓練班的學員、屬會及學校代表提供大型表演及交流機會，藉此將普及體操傳至各階層。

而健美體操方面，自 1998 年開始引入發展新興的運動，總會於 2000 年獲得優質教育基金撥款，在學校進行『健美體操獎勵計劃』，此計劃內容主要包括開辦健美體操教師班、同樂日及舉辦第一屆學界健美體操比賽。藉著舉辦這些活動，可以增加大眾對健美體操的認識，並鼓勵市民多參與有益身心的健體運動，保持良好體格及享受健美體操的樂趣。

總會執行委員亦先後出席國際會議及研討會，分別推廣世界體操運動的工作。自一九八三年起，本會的代表分別被委任為亞洲體操聯盟、太平洋區體操聯盟及英聯邦體操聯盟的執委會委員。目前，總會乃國際體操聯盟、太平洋區體操聯盟及亞洲體操聯盟成員之一。

展望將來，在各機構如中國香港體育協會暨奧林匹克委員會、康樂及文化事務署、香港體育學院有限公司和各界人士的支持下，總會會全力推動令香港的體操運動獲得普及發展。

普及體操 Gymnastics For All

它，雖然採用圈、球、繩等小器械，但不同於“藝術體操”；它，雖然揉合了翻滾、騰空跳躍及平衡等動作，但卻有別於“競技體操”；它，還要求技巧體操所講究的支撐與平衡，以及隊友間的合作與依賴，但又不屬於“技巧體操”；它，還包括了……。它——“普及體操”，其實集各家大成於一身。普及體操源自最基本的體操動作，逐漸演變成現時各種表演和韻律形式，它們包括徒手體操（如自由體操、技巧體操等），手拋器械體操（如絲帶、小球、圈等），大型器械體操（如跳馬、彈網等），舞蹈（如土風舞、健康舞等），及自創小型用具操（如毛巾、扇、雨傘等）；而且可以配合音樂和遊戲進行活動，更可利用身體造形及隊員的合作砌出不同的圖形來表達某些意念。由此可見，普及體操的內容包羅萬有，想到的所有體操動作及大、小自創器械都納入普及體操的範圍。

一般人平日生活多數是上班或上學；周末和假日又忙著與家人上茶樓、看電影或逛街；對於運動，反而較少接觸，而普及體操形式簡單及多樣化，講求合作和參與，適合不同年齡，不同運動水平的人士參加，尤其適合家長與子女一同參與，既可帶動多些親子概念給已有孩子的父母，從而促進子女與父母之間的溝通；年長的老人，更可在閒時多一些消遣，不感寂寞。由此可見，普及體操可配合不同人士的特長而編排不同的動作給他們，從而砌出美妙的圖案，表達出合作相親的精神，可謂老幼咸宜，各展所長。普及體操的內容極富彈性，參加者除了跟隨教練給予的常規活動學習外，更可加入自己的意見，表達自己的意念，極具創作和挑戰性。

健美體操 Aerobic Gymnastics

健美體操是一種結合了有氧運動、基本步伐及難度動作的運動。難度動作包括：俯臥撐、倒地、旋腿與分切、支撐與水平（support and levers）、跳與躍（jumps and leaps）、柔軟度與變化（flexibility and various）。同時，裁判依據以下特殊要求作出評分：藝術性、完成情況、動作難度、整套動作內容、動作難度類別和動作難度分值。健美體操成為國際體操聯合會中的其中一個體操項目後，本會便在1998年派員參加國際體操聯合會會議中的健美操委員會會議，以了解健美體操的發展方向。同時，本會更多次邀請中國競技體操健兒來港表演，將這運動介紹給本港市民。

在香港康體發展局教練培訓部的支持下，本會在2000年及2001年分別舉辦健美體操教師班，邀請中國健美操協會科研委員會副主任、北京市健美操協會副秘書長、北京體育大學體操教研室副主任馬鴻韜博士來港培訓六十多位中小學教師，教授健美體操理論及動作技巧。本會的健美體操技術委員會也於2001年7月成立，一群熱心健美體操的義務同工將開始推廣這運動的工作。

本會於2000年更獲得優質教育基金撥款，在學校進行「健美體操獎勵計劃」，此計劃內容主要包括開辦健美體操教師班、舉辦健美體操同樂日、設計學生獎勵計劃及舉辦健美體操比賽。藉著舉辦是項獎勵計劃，可以增加大眾對健美體操的認識，另一方面可以鼓勵市民多參與有益身心的健體運動，保持良好的體格，享受健美體操的樂趣。

各區上課地點之地址及電話

	名稱	查詢電話
1	北河街體育館 九龍深水土步基隆街 533 號	2729 1010
2	官涌體育館 九龍佐敦道寶靈街 17 號	2302 1274
3	花園街體育館 九龍旺角花園街 123A	2395 1501
4	荔枝角公園體育館 九龍荔枝角荔灣道 1 號	2745 2796
5	順利邨體育館 九龍觀塘順利邨道	2951 4136
6	保安道體育館 九龍長沙灣保安道 325-329 號	2729 4237
7	大角咀體育館 九龍大角咀福全街 63 號大角咀市政大廈 5-7 樓	2393 1084
8	港灣道體育館 香港灣仔港灣道 27 號	2827 9684
9	西灣河體育館 香港西灣河太安街 12 號	2569 9337
10	士美非路體育館 香港西區士美非路 12 號 K 士美非路市政大廈 4 樓	2855 7321
11	石塘咀體育館 香港皇后大道西 470 號石塘咀市政大廈 5 樓	2858 0541
12	蕙荃體育館 新界荃灣廟崗街 6 號	2415 2621
13	美林體育館 新界沙田美林村	2695 9356
14	源禾路體育館 新界沙田源禾路	2634 0139
15	恒安體育館 新界沙田恒安村恒安商場	2642 0203
16	太和體育館 新界大埔太和邨太和商場平台	2656 3398
17	將軍澳體育館 將軍澳運隆路 9 號	2701 2371
18	楊屋道體育館 新界荃灣楊屋道 45 號楊屋道市政大廈 4 樓	2415 4445

更新日期：09-06-2007

2007 - 2008 年度 競技體操發展計劃 (第一期)

課程編號	日期	時間	地點	報名情況
AG06-0708 (L1)	7月- 18, 20, 25, 27 8月- 1, 3, 8, 10, 15, 17	逢星期三、五 12:00NN – 2:00PM	蕙荃體育館 活動室	尚餘 7 名
AG07-0708 (L1)	7月- 18, 23, 25, 30 8月- 1, 8, 13, 15, 22, 27	逢星期一、三 2:00PM – 4:00PM	官涌體育館 舞蹈室	尚餘 1 名
AG09-0708 (L1)	7月- 17, 19, 26, 31 8月- 2, 7, 9, 16, 21, 23	逢星期二、四 2:00PM – 4:00PM	士美非路體育館 活動室	尚餘 2 名
AG10-0708 (L1)	7月- 17, 19, 24, 26, 31 8月- 2, 7, 9, 14, 16	逢星期二、四 6:00PM – 8:00PM	保安道體育館 活動室(1號室)	尚餘 15 名
AG11-0708 (L1)	7月- 20, 25, 27 8月- 1, 3, 8, 10, 15, 17, 22	逢星期三、五 11:00AM – 1:00PM	大角咀體育館 活動室(No.3)	尚餘 17 名
AG12-0708 (L2)	7月- 20, 22, 27, 29 8月- 3, 5, 10, 12, 17, 19	逢星期五、日 11:00AM – 1:00PM	源禾路體育館 活動室(No.2)	尚餘 7 名
AG13-0708 (L2)	8月- 19, 26 9月- 2, 9, 16, 23, 30 10月 7, 14, 21	逢星期日 12:00PM – 2:00PM	蕙荃體育館 活動室	尚餘 15 名

2007 - 2008 年度 彈網發展計劃 (第一期)

課程編號	日期	時間	地點	報名情況
TRA12-0708 (L3)	7月- 7, 14, 21, 28 8月- 4, 11, 18, 25 9月- 1, 8	逢星期六 8:00PM – 10:00PM	港灣道體育館 籃球場	尚餘 12 名

更新日期：09-06-2007

2007 - 2008 年度藝術體操發展計劃 (第一期)

課程編號	日期	時間	地點	報名情況
RG05-0708 (L1)	7月- 7, 14, 21, 28 8月- 4, 11, 18, 25 9月 1, 8	逢星期六 12:00NN – 2:00PM	北河街體育館 柔道室	尚餘 2 名
RG09-0708 (L1)	7月- 17, 19, 24, 26, 31 8月- 2, 7, 9, 14, 16	逢星期二、四 4:00PM – 6:00PM	石塘咀體育館 活動室	尚餘 7 名
RG10-0708 (L1)	7月- 17, 19, 24, 26, 31 8月- 2, 7, 9, 14, 16	逢星期二、四 6:00PM – 8:00PM	大角咀體育館 活動室(3 號室)	尚餘 15 名
RG11-0708 (L2)	7月- 20, 22, 27, 29 8月- 3, 5, 10, 12, 17, 19	逢星期五、日 1:00PM – 3:00PM	源禾路體育館 活動室 (1 號室及 2 號室)	尚餘 10 名

2007 - 2008 年度技巧體操發展計劃 (第一期)

課程編號	日期	時間	地點	報名情況
ACRO06-0708 (L1)	7月- 20, 22, 27, 29 8月- 3, 5, 10, 12, 17, 19	逢星期五、日 1:00PM – 3:00PM	花園街體育館 籃球場	尚餘 14 名

2007 - 2008 年度健美體操發展計劃 (第一期)

課程編號	日期	時間	地點	報名情況
AER03-0708 (L1)	7月- 16, 18, 23, 25, 30 8月- 1, 6, 8, 13, 15	逢星期一、三 4:00PM – 6:00PM	官涌體育館 活動室	尚餘 12 名
AER04-0708 (L1)	7月- 17, 19, 24, 26, 31 8月- 2, 7, 9, 14, 16	逢星期二、四 10:00AM – 12:00AM	保安道體育館 活動室	尚餘 11 名
AER05-0708 (L1)	7月- 18, 23, 25, 30 8月- 1, 8, 13, 15, 22, 27	逢星期一、三 10:00AM – 12:00PM	太和體育館 活動室	尚餘 9 名

2007 - 2008 年度體操發展計劃 (第一期)

訓練班報名表格

請注意：填表格前，請參閱課程內容簡介及報名須知

課程編號：(1) _____ (級別：_____) (2) _____ (級別：_____)
【第一選擇】 【第二選擇】

註：如<第一選擇>已滿額或取消，將自動轉往<第二選擇>。如沒有填寫<第二選擇>或兩項選擇均滿額或取消，申請表格將被退回。若閣下之申請資料不全或填寫錯誤，報名恕不受理。

第1位參加者姓名： _____ (英文) _____ (中文)

性別： _____ 出生日期： _____ 年齡： _____

第2位參加者姓名： _____ (英文) _____ (中文)

性別： _____ 出生日期： _____ 年齡： _____

聯絡電話： _____ (手提) _____ (夜間)

聯絡地址： _____ (中文)

* 你所提供的資料只用於本會與資助機構的康體活動報名事宜及活動宣傳之用。在遞交申請表後，如欲更改或查詢你申報的個人資料，可與本會職員聯絡。

*年滿十八歲填寫聲明 / 未滿十八歲的申請人須由家長或監護人填寫聲明

本人聲明敝子女 _____ 的健康及體能良好，適宜參加上述課程。如果小女/兒在活動期間發生任何意外，本人授權總會全權決定是否送小女/兒到醫院接受治療。貴會及教練無須就小女/兒的人身傷害及其他一切損失負上任何責任。

家長簽署： _____ 日期： _____

家長姓名： _____ *申請人簽署： _____

-----回—郵—地—址-----

姓名：	姓名：	姓名：
地址：	地址：	地址：