



中國香港體操總會 主辦

中國香港體操總會

2026 年健美體操初級教練班

1. 課程內容：主要教授健美體操基本技術之教學方法。
內容包括：章別獎勵計劃 1-3 級內容、套路編排、健美體操課堂設計、基本技術及比賽規則。

2. 上課地點、日期及時間：

日期	時間	地點	內容
21/5/2026	19:00-22:00	奧運大樓 - 5 號會議室	理論
25/5/2026	19:00-22:00	奧運大樓 - 7 號會議室	理論 / 實習
29/5/2026	19:00-22:00	長沙灣	理論 / 實習
4/6/2026	19:00-22:00	長沙灣	理論 / 實習
7/6/2026	09:00-11:00	奧運大樓 - 7 號會議室	實習
12/6/2026	19:00-22:00	奧運大樓 - 3 號會議室	實習 / 理論考試
19/6/2026	19:00-22:00	奧運大樓 - 7 號會議室	實習考試

3. 費用：會員 HK\$1,500 / 非會員 HK\$1,600

4. 名額：15 人

5. 授課語言：粵語（輔以英語）

6. 報名資格：
- 年滿 16 歲或以上之現任或退役港隊或精英隊成員均可報名* 或
 - 年滿 18 歲或以上對健美體操有興趣人士均可報名 或
 - 由健美體操技術委員會推薦，並獲執委會通過
 - 下列人士可獲優先考慮
 - (a) 現役或退役的健美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) 持有由本會發出的體操教練證書

7. 報名方法：
- (i) 網上報名：<https://forms.gle/jBUGKTpop5KLJGTU8> 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。
8. 截止日期： 2026 年 5 月 15 日(以寄抵本辦公室為準)
9. 備
10. 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 2026 年 5 月 18 日或之前於本會網站公佈，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於於總會之健美體操精英隊(預備班)訓練計劃或康文署資助訓練班(體操發展計劃)- 健美體操 進行 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「健美體操初級教練證書」>(*證書需要年滿 18 歲才會發放)
 - 實習課及實習考試時請穿運動服裝及運動/健美體操鞋。
 - 本會保留此章程的最終解釋權及決定權。
11. 查詢： 請於辦公時間內致電 2504 8233 / 傳真：2882 8590 / 網址： www.gahk.org.hk

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。