



2015 年健美體操初級（第一級）教練班

- 1 目的：培訓教練專才，從而推廣及提高本地運動員水平。
- 2 導師：健美體操資深教練/健美技術委員會委員
- 3 內容：主要教授健美體操基本技術之教學方法，內容包括：
- 章別獎勵計劃內容
 - 套路編排
 - 健美體操課堂設計
 - 基本技術
 - 比賽規則

4 上課時間：

日期	時間	地點	內容
13-06-2015 (星期六)	08:00 - 13:00 & 14:00 - 20:00	香港教育學院 (體操房)	理論及實習
16-06-2015 (星期二)	18:30 - 22:30	奧運大樓 (會議室)	
17-06-2015 (星期三)	18:30 - 22:30		
19-06-2015 (星期五)	18:30 - 22:30		
26-06-2015 (星期五)	18:30 - 22:30		
29-06-2014 (星期一)	18:30 - 22:30		
30-06-2015 (星期二)	18:30 - 22:30	考試	

- 5 費用：會員 - 港幣\$1,450.00 非會員 - 港幣\$1,500.00
- 6 授課語言：英語及粵語
- 7 名額：30名
- 8 報名日期：即日起至 2015 年 06 月 07 日
- 9 報名資格：
- 年滿 18 歲或以上；
 - 已考獲健美體操章別獎勵計劃銅章；或
 - 經健美體操技術委員會推薦並經執委會確認
- 10 報名方法：填妥報名表後，連同劃線支票，抬頭『中國香港體操總會』、證書或證明文件副本(如適用)及回郵信封一併寄交至中國香港體操總會(銅鑼灣大球場徑 1 號奧運大樓 1002 室)
- 11 備註：
- (1) 一經取錄，所有費用概不發還。
 - (2) 獲取錄者，將於開班前接獲通知。
 - (3) 學員在該課遲到三十分鐘或以上，則作缺席論。
 - (4) 學員出席率達80%方可參加考試。筆試及實習試合格者，在一年內完成實習20小時及取得香港教練培訓委員會第一級運動通論課程證書後，可獲「健美體操初級教練證書」乙張。
 - (5) 上課時請穿運動服裝及運動鞋。
 - (6) 會員申請表格可於中國香港體操總會網頁下載。
 - (7) 本會保留此章程的最終解釋權。

2015 年健美體操初級（第一級）教練班

報名表格

<input type="checkbox"/>	會員：編號 _____
<input type="checkbox"/>	已於報名時同時申請
<input type="checkbox"/>	非會員

相片
(必需貼上)

請以 (✓) 表示

姓名：(中) _____ (英) _____

性別： 男 / 女 年齡： _____ 出生日期： _____ 年 _____ 月 _____ 日

電話：(日間) _____ (手提) _____

電郵： _____

地址： _____

職業： _____ (如申請人為學生，請註明學校名稱及年級)

體操經驗： (請註明年份/團體/內容) _____

閣下所提供的資料只會用於本會之活動宣傳事宜，如欲更改或查詢閣下所申報的個人資料，請與本會職員聯絡。

申請人聲明 <*如申請人未滿十八歲，請由家長或監護人填寫>

謹證明本人 / 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 / 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 / 敝子女、本人 / 敝子女之繼承人、本人 / 敝子女之遺囑執行人及本人 / 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 / 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 / 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。

本人 / 敝子女願意授權大會及傳媒在無須本人 / 敝子女審查而可以使用本人 / 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 / 敝子女明白在此報名表上提供之資料均屬正確及完備，如有任何虛假及誤導性資料，本人 / 敝子女的申請將被取消。

如已接納，均屬無效。

*家長姓名： _____ 申請人簽署： _____

*家長簽署： _____ 日期： _____

請填寫下列回郵地址，以便郵遞。多謝合作！

請夾附：

1. 已填妥之報名表及簽署聲明
2. 已貼上\$1.7 郵票之回郵信封
3. 已簽署之劃線支票，抬頭：「中國香港體操總會」，並於支票背面寫上學員姓名、課程編號及聯絡電話

姓名	：	_____	姓名	：	_____
地址	：	_____	地址	：	_____
		_____			_____
		_____			_____

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，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。