



中國香港體操總會 主辦

## 2017 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
06-01-2017 (星期五)	19:00 – 21:00	奧運大樓(會議室)	理論
07-01-2017 (星期六)	19:00 – 22:00	順利邨體育館 (舞蹈室)	理論及實習
08-01-2017 (星期日)	10:00 – 13:00		
14-01-2017 (星期六)	19:00 – 22:00		
15-01-2017 (星期日)	10:00 – 13:00		
21-01-2017 (星期六)	19:00 – 22:00		
22-01-2017 (星期日)	10:00 – 13:00		考試

- 5 費 用：會 員 - 港幣\$1,200.00 非會員 - 港幣\$1,300.00
- 6 授課語言：粵語（輔以英語）
- 7 名 額：30 名

- 8 報名日期 : 即日起至 2016 年 12 月 21 日
- 9 報名資格 : - 年滿 18 歲或以上及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，並由執委會通過；  
- 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証書
- 10 報名方法 : 填妥報名表後，連同劃線支票，抬頭請書「中國香港體操總會」、\$1.7 回郵信封及證明文件(如証書副本)，一併寄回香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1002 室。  
如申請人同時申請會員，請填上會員申請表並以獨立支票支付會員費。可於本會網站「下載專區」內下載。
- 11 備 註 : (1) 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。  
(2) 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。  
(3) 一經取錄，所有費用概不發還。  
(4) 取錄者名單將於 2016 年 12 月 30 日於本會網站公佈，本會將以電郵通知獲取錄者。  
(5) 如學員在該課堂遲到或早退 30 分鐘或以上，則作缺席論。  
(6) 學員出席率達 80% (即 14 小時，不包括考試日)方可參加考試。筆試及實習試合格者，需於限定時間內完成 20 小時「教學實習」及取得香港教練培訓委員會運動教練理論基礎証書或由本會舉辦之「體操教練理論」課程，方可獲發「健美體操初級教練証書」。  
(7) 實習課及實習考試時請穿運動服裝及運動鞋。  
(8) 本會保留此章程的最終解釋權及決定權。

# 2017 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

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。

\*申請人姓名： \_\_\_\_\_ 申請人簽署： \_\_\_\_\_

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。