中國香港體操總會

健美體操精英隊（預備班）訓練計劃 (12/2026-1/2027)

目的：	為加強培訓對健美體操有興趣及有潛質之運動員，本會希望透過有系統的訓練，使參加者達至正式成為健美體操香港代表隊／精英隊的目標。每期訓練為期兩個月，表現優良的運動員可被推薦參加健美體操代表隊選拔，通過選拔後可加入精英隊／港隊訓練。
對象：	對健美體操有興趣之 6 至 30 歲運動員
A 班 **(名額：15) ：**	**上課時間：** 12:00 – 14:00 **地點：**深水埗體育館四樓大活動室 (深水埗深旺道 38 號深水埗康樂文化大樓)(近南昌站) **上課日期：** 2026 年 12 月 6, 13, 20 日(逢星期日) 2027 年 1 月 3, 10, 31 日(逢星期日)
B 班 **(名額：15) ：**	**上課時間：** 14:00 – 16:00 **地點：**深水埗體育館四樓大活動室 (深水埗深旺道 38 號深水埗康樂文化大樓)(近南昌站) **上課日期：** 2026 年 12 月 6, 13, 20 日(逢星期日) 2027 年 1 月 3, 10 , 31 日(逢星期日)
C 班 **(名額：15) ：**	**上課時間：**14:00 – 16:00 **地點：**香港中華基督教青年會(九龍會所)一樓二號活動室 (九龍窩打老道 23 號) **上課日期：** 2026 年 12 月 6, 13, 20 日(逢星期日) 2027 年 1 月 3, 10, 31 日(逢星期日)
D 班 **(名額：15) ：**	**上課時間：**12:00 – 14:00 **地點：**香港中華基督教青年會(九龍會所)一樓二號活動室 (九龍窩打老道 23 號) **上課日期：** 2026 年 12 月 6, 13, 20 日(逢星期日) 2027 年 1 月 3, 10, 31 日(逢星期日)
課程費用：	**HK$1,420 (已包含公眾責任保險費)**
教練：	香港代表隊教練 或 中國香港體操總會健美體操註冊教練
截止報名日期：	**2026 年 11 月 25 日(星期三)**（名額有限，先到先得）**(費用送抵辦公室為準)**
報名方法：	(1) 網上報名： https://forms.gle/wttzbqanTk84SNJ96 (2) 並將劃線支票# 郵寄至本會 - 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) *信封面請註明：健美體操精英隊（預備班）訓練計劃 (12-1/2027) # 請在劃線支票背面寫上學員姓名、報讀課程及聯絡人電話，抬頭請註明「中國香港體操總會／The Gymnastics Association of Hong Kong, China ** **必須填妥報名表後把費用於 20/11 或之前交本會才視作完整報名** **(非待通知後才繳費，如額滿而未能入選者，將不會過數)**
備註：	甲、 報名一經獲得取錄，所繳費用一概不獲發還； 乙、 獲取錄者，將於開課前接獲電郵通知； 丙、 本會保留更改、解釋此章則及取錄學員之權利； 丁、 體操運動存在一定風險。為提供保障予參加者，本會政策規定各參加者必須購買個人意外保險。參加者可按個人需要自行額外投保
查詢：	電話：2504 8233 傳真：2882 8590 網址：www.gahk.org.hk 電郵：mail@gahk.org.hk

附件一

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証明文件，以作參考。

9. 如有疑問，請先徵詢醫生的意見才參加此活動。